



Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.

In dit nummer: Valpreventie • STAP • Spierreuma • Museum bus

5 NUMMER



Nieuwsbrief

Jaargang 45 • September 2022

Contact

**Reuma
patiënten
vereniging
Nijmegen e.o.**

Adres

Postbus 38156
6503 AD Nijmegen
Tel. 06-23235178

Website

www.reumanijmegen.nl



Voorzitter

voorzitter@reumanijmegen.nl
Piet Schipperheyn
Tel. 06-24427789



Secretariaat

secretariaat@reumanijmegen.nl

Ledenadministratie

leden@reumanijmegen.nl
Nellien Lamers
Tel. 06-15689134



Penningmeester

penningmeester@reumanijmegen.nl
Yvonne Jansen
Tel. 06-23733417



2e penningmeester

penningmeester2@reumanijmegen.nl
Jan Willem van Gelder
Tel. 06-57764602

Rekeningnummer

NL66RABO0122647025
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging
Nijmegen e.o. te Nijmegen



Coördinator beweeggroepen

bewegen@reumanijmegen.nl
Ineke Huilmand
Tel. 06-23235178



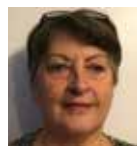
Activiteiten

activiteiten@reumanijmegen.nl
Monique van Nistelrooij
Tel. 06-40326403



Website

website@reumanijmegen.nl
Jolanda Marneef
Tel. 06-30715184



Nieuwsbrief

nieuwsbrief@reumanijmegen.nl
Machteld Castelijns
Tel. 06-42107558

Foto's voorpagina



Kijk naar me om
door Bea Stienstra,
Nieuweweg Wijchen

Bron:
Wikipedia



Leurse bos

Fotograaf:
Natasja Bsirski

Colofon

De Nieuwsbrief verschijnt 6 keer per jaar onder verantwoordelijkheid van Reuma patiënten vereniging Nijmegen e.o.

Lidmaatschap: € 19,00 per jaar (lid) en € 14,00 (partnerlid)

Redactie: Postbus 38156, 6503 AD Nijmegen

E-mail: nieuwsbrief@reumanijmegen.nl (Machteld Castelijns)

De volgende nieuwsbrief, nr. 6, staat gepland voor 19 november 2022. De deadline voor in te zenden kopij is 1 november 2022.

DE VRIJWILLIGER

Ongeveer 13 jaar geleden ben ik met mijn man gestart in de woensdagochtend groep in de SMK. De les werd gegeven door Marcel, die altijd fanatiek meedeed, en begon om 8.00 u. Voor enkelen was dit vroeg uit de veren, wat vooral in de winterdag niet altijd mee viel.



De groep bestond uit een gemêleerd gezelschap, ieder een eigen mening en geen blad voor de mond. Dit bracht soms flinke hilariteit te weeg. Over 1 ding was iedereen het eens, het laatste half uur werd er gevolleybald! Ondanks dat wij buiten het zwemmen om elkaar nooit zagen, ontstond er toch een hechte band. Af en toe kwam er een nieuw iemand bij en soms ging iemand toch naar een andere groep, meestal omdat ze 8 u te vroeg vonden. Door de jaren heen werd veel lief en leed gedeeld, dit heeft de warme band alleen maar versterkt. Al een aantal jaren hebben we nu een gezellige afsluiting voor de Kerst en de zomervakantie. Dit voelt goed. Helaas zijn verschillende mensen ons al ontvallen, waaronder mijn man, net voor de corona perikelen. Het deed en doet me nog steeds goed, alle lieve reacties en het medeleven van de groep. Fijn om dit samen te kunnen delen.

Jammer genoeg hebben we het volleyballen op woensdag even moeten stopzetten. Dit was voor mij aanleiding om naast de woensdag ook nog op vrijdagochtend les erbij te nemen, met , jawel.....het laatste half uur volleyballen. Heerlijk, de jongens tegen de meisjes, en echt waar de mannen proberen eerlijk te zijn, maar in is vaak uit en uit is vaak in , weer een groep met hilariteit alom. Ook hier veel warmte en gezelligheid ontvangen van de hele club!

Bep van Vucht,
contactpersoon
woensdagochtend



Het kleine grote COLUMN PATRICIA

Voor altijd

Stel dat doodgaan een keuze is, wanneer durf je die keuze dan te maken?

Tijdens de vakantie heb ik een boek gelezen over een meisje, Addie LaRue. Ze is avontuurlijk en wil meer uit het leven halen dan trouwen, kinderen krijgen en doodgaan binnen dezelfde vierkante meters van het stadje waar ze in 1691 wordt geboren. Ze wil vrij zijn en tot niemand behoren. Een duistere macht vervult haar wens. Addie wordt onsterfelijk en kan de wereld eindeloos beleven. Net zo lang totdat ze zelf besluit: 'En nu is het mooi genoeg geweest.'

Dat eindeloze leven heeft wel een prijskaartje. Addie wordt namelijk vergeten zodra mensen haar letterlijk uit het oog verliezen. Alsof ze nooit heeft bestaan. En zo zwerft Addie jaar na jaar door de wereld, altijd met de mensen van het hier en nu, want gisteren bestond ze alleen voor zichzelf.

Addie's verhaal zit in mijn hoofd. Zo vaak denk ik, het leven is veel te kort. Je knippert één keer met je ogen en je bent 40, nog een keer en je kinderen gaan het huis uit, nog eens en je bent met pensioen. Zeker tijdens de zomervakantie zou ik willen dat de tijd stilstond. Maar het glipt helaas als zacht

zand door je vingers. Hoe harder je vasthoudt, hoe sneller het voorbij gaat.

Toch is het juist dat eindigende van alles dat het leven zo mooi maakt. Het feit je dat je nooit weet wanneer je je laatste Kerstboom optuigt. Dat maakt het optuigen juist de moeite waard.

Uiteindelijk beseft Addie zich dat ook. Na honderden jaren 'vrijheid' is er voor Addie reden om haar onsterfelijkheid te beëindigen. Ze ontmoet iemand die tegen haar zegt: 'Ik herinner mij jou.' Iemand voor wie ze de moeite waard is om herinnerd te worden.

En dat brengt mij weer terug bij de Kerstboom. Want het is niet alleen de vraag hoe vaak je je Kerstboom nog mag versieren maar ook met wie; de mensen voor wie je ertoe doet, voor wie jouw leven ertoe doet. Ook als dit leven op een dag ophoudt. In herinnering blijf je voor altijd.



UITNODIGING

Beste leden,

Op donderdag 22 september organiseert de Reumapatiëntenvereniging Nijmegen e.o. in nauwe samenwerking met de afdeling reumatologie van de Sint Maartenskliniek een **ReumaCafé**.

Graag nodigen wij u hiervoor uit.

Het **ReumaCafé** is bedoeld voor reumapatiënten, hun partners, kinderen, mantelzorgers, zorgverleners en andere belangstellenden.

Het thema van vanavond: reumatoïde artritis (RA)

Spreekers: Karen Bevers, reumatoloog en medisch manager Sint Maartenskliniek
Een patiënt met RA zal over het leven met deze aandoening vertellen.

Uiteraard is er ruime gelegenheid om te pauzeren, ervaringen te delen met andere aanwezigen en de informatiestand te bezoeken. Na de pauze worden vragen van de bezoekers aan het panel gesteld.

Locatie

- De Q-zalen van de Sint Maartenskliniek
- Hengstdal 3, Nijmegen.
- Ontvangst vanaf 18.30 uur.
- Het programma start om 19.00 uur en duurt ongeveer tot 21.00 uur.

Deelname is gratis. U ontvangt een gratis uitrijkaart voor de parkeergarage.

Aanmelden

Het aantal plaatsen is beperkt. Meldt u zich dus op tijd aan voor het **ReumaCafé**. Dit kan bij de Reumapatiëntenvereniging via www.reumanijmegen.nl of telefonisch via 06 - 40326403 (Monique).

Wij hopen u te zien op 22 september

Met vriendelijke groet,

Piet Schipperheyn
Voorzitter



VALPREVENTIE

I Hoe kan ik voorkomen dat ik val?



BRON: REUMANEDERLAND

We hebben een paar tips die je kunnen helpen om een valpartij te voorkomen. Zowel binnens- als buitenshuis.

Train je evenwicht en je spierkracht. Vraag voor slimme oefeningen een fysiotherapeut om advies. Vaak geven fysiotherapeuten ook speciale valpreventie-trainingen. Vraag ernaar bij je huisarts of je fysiotherapeut.

Laat je medicijnen controleren door je huisarts of apotheker: je medicijnen kunnen je spieren verslappen of zorgen dat je duizelig of slaperig bent.

Zorg dat je gezond en afwisselend eet zodat je lichaam genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Daardoor blijven je spieren en je botten zo sterk mogelijk.

Draag stevige schoenen die goed passen en waar je niet mee uitglijdt.

Laat jaarlijks je ogen controleren bij de opticien of bij de oogarts. Volg hun advies op, zoals bijvoorbeeld een nieuwe bril. Goed zien helpt je om in evenwicht te blijven.

Maak je huis veilig. Denk aan:

- het wegwerken van losliggende snoeren
- het gebruiken van antislipmateriaal onder kleden en matjes
- goede verlichting zodat je alles goed ziet als het schemerig of donker is.

Kijk voor meer informatie op Veiligheid.nl:

Naar meer informatie over valpreventie 'Blijf overeind, voorkom vallen' van Veiligheid.nl



Pom RT helpt u op weg!

Onze deskundige adviseurs nemen de tijd om samen met u de geschikte fiets of oplossing te vinden.

En heeft u wat meer vertrouwen nodig?

Wij werken nauw samen met ervaren fietsdocenten. Zij kunnen u helpen het veilig fietsen in het verkeer weer onder de knie te krijgen.

Weer veilig fietsen?

Pom RT is leverancier van een breed scala aan speciale fietsen.

“Maak vrijblijvend een afspraak, bel 024-3659550”



REUMASIERADEN

We Design in Arnhem maakt zilveren ortheses voor vingers, handen en polsen. Een orthese is een hulpmiddel dat aan de buitenkant van het lichaam zit. Dat is dus ook een bril, corset of orthopedische schoen. In Arnhem werken 19 mensen, waarvan 13 mensen in de werkplaats. Van hen zijn 11 gediplomeerd goudsmid, 2 zijn gediplomeerd orthopedisch instrumentmaker (dus 'orthopedisch ingenieur') en leerden in de praktijk met zilver te werken. We Design is ISO-gecertificeerd, heeft nog een vestiging in Eindhoven en levert aan orthopedisch instrumentmakers in Nederland, België, Duitsland, Finland, Denemarken, IJsland en Noorwegen.

DOOR: HERMA JURG,
REUMAPATIENTENVERENIGING ZUID-VELUWE

Waarom zilver?

"Handen, vingers en polsen zijn in het zicht", begint Wouter Engelshoven, oprichter van We Design. "Een hulpmiddel om erger te voorkomen, om rust te geven of de stand te corrigeren, loopt dus in het oog. Omdat de ortheses van zilver zijn, lijken het sieraden. Veel mensen krijgen er daardoor juist positieve reacties op, er ontspringen zich gesprekken over. Men vindt het mooi, terwijl het voor de persoon in kwestie echt een medische noodzaak is dat te dragen. Zilver heeft ook het voordeel dat het nat mag worden, dus handen wassen of douchen kan. Het neemt geen vuil of zweet op, het heeft een antibacteriële werking en het smet niet. Er zijn ook ortheses van kunststof (siliconen) en leer, maar die zijn grover, onhandiger en niet erg aantrekkelijk."



Wat is er handig aan?

Ik krijg een ring om mijn pink en Wouter legt uit: "Ik ben edelsmid van huis uit, maar al heel vroeg werd ik geïnspireerd door de symboliek van het 'infinity symbol' - de oneindige cirkel, de slang die in zijn staart bijt. Toen maakte ik een cirkel van zilver, draaide 'm' - dan is het nog steeds een cirkel - en bracht de uiteinden

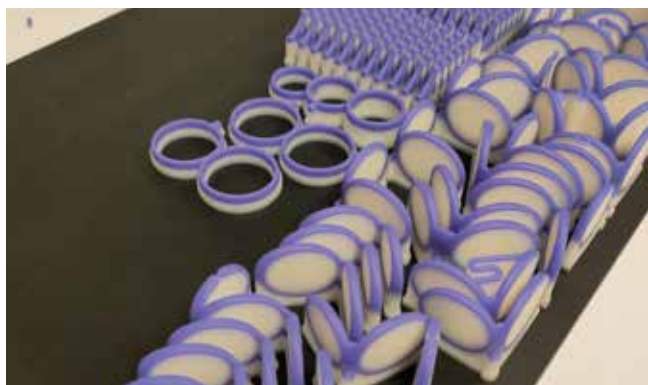
naar elkaar toe. De bovenkanten maakte ik wat platter om slijtage te verminderen. Kijk, er zit 1 punt in het midden onderin en 2 aan de zij-buitenkant, dus er zit op 3 punten druk. Daarmee kun je nog steeds je vinger buigen, maar niet meer overstrekken, het 'knoepen' van vingers wordt onmogelijk. Je behoudt dus de natuurlijke bewegingsrichting en je kunt 'm zo aan je vinger schuiven. Deze vorm noemen we een 'splint', het Engelse woord voor 'spalkje'. Klinkt mooier. Een brace is groter, die is voor handen en polsen.



Splints geven dus rust aan (immobiliseren) een vinger, duim, hele hand of pols als die bijvoorbeeld overprikkeld is. Of, als er vergroeiingen zijn, voorkom je erger. We maken ook een soort trouwringen: 1 ring over bijvoorbeeld de pink en 1 over de ringvinger, ook weer met druk op 3 punten. Zo hou je scheve, wijd uitgespreide vingers of pols (ulnaire deviatie) recht en je kan alles gewoon buigen. Wist je dat de Egyptenaren dat soort ringen voor vingers al hadden?"

Hoe maken jullie ze?

"We printen de kleine vormen met een 3Dprinter in was. Die wasvormen komen allemaal op een houder te staan, de wasboom."



Daar gaat een koker overheen, die we vol gieten met gips. De oven is verhit op 900 graden, waardoor de was uit de vorm loopt en het vocht verdampt. De boom wordt daarna volgegoten met zilver. Als dat is afgekoeld, knippen we de onderdeeljes los. Een ander deel van de orthese wordt met de hand gemaakt. De draad van zilver wordt gevormd. Dan wordt alles gesoldeerd en gevijld, alle restjes zilver worden opgevangen en hergebruikt. Schuren en polijsten gebeurt in een aparte ruimte met afzuiging. De bestellingen worden door een aparte afdeling logistiek verpakt en verstuurd. Er gaan hier grote hoeveelheden postpakketten de deur uit. Daaromheen is er natuurlijk alle administratie. En we zijn helemaal energieneutraal: een aardwarmtepomp, zonnepanelen, groen dak en vloerverwarming zorgen voor zeer geringe energielasten!"

Samenvattend

"Het zit in onze visie", zegt Wouter Engelshoven, "Zilveren ortheses geven richting aan gewrichten, maar ze helpen niet alleen om de medische problemen op te lossen. Het gaat om de mens.

Zilveren ortheses helpen bij de acceptatie van het dragen van deze hulpmiddelen, ze vergroten het zelfbeeld van de mens, ook door de positieve reacties en de prettige aspecten van zilver.

Ze zijn gewoon mooi!"



“We houden het luchtig” Het verhaal van Anne & Roos

BRON: MAARTENSMAGAZINE

Er zijn periodes dat Anne Slot (8 jaar) veel last heeft van haar voeten, knieën of andere gewrichten. Maar ondanks de jeugdreuma, de pijn en de zorgen, heeft ze een leuk, vol leven, met vriendinnetjes, school en hockey. Met dank aan de juiste medicatie, maar vooral dankzij haar ouders. “Zelf tilt Anne er niet al te zwaar aan,” vertelt moeder Roos. “Dat houdt ons positief.”

Het was een van de mindere dagen van Anne. Al in de nacht had ze zo’n pijn dat ze rond vier uur een Ibuprofen kreeg. ‘s Ochtens ging ze toch, op de rug van haar moeder, naar school. Eenmaal in de klas ging ze schuifelend langs de tafels naar haar plek. De juf zag het en schoot vol. “Op zulke momenten besef ik dat jeugdreuma heftig is,” vertelt moeder Roos. “Wijzelf zijn er inmiddels aan gewend. Het is wat het is en we doen wat we kunnen doen.”



Medicijnen toedienen

Zorgen voor Anne betekent veel regelen, afstemmen en vooral zorgen dat zij op tijd haar medicatie krijgt. Roos: “Anne vindt dat spannend. Vooral het innemen van pilletjes. Ze heeft hiervoor onder andere EMDR gehad. Dat is een hypnotherapie die je onder meer helpt over je angsten heen te komen. Dat heeft wel wat geholpen. We zijn nu aan het kijken of ze deze medicatie ook in vloeibare vorm kan innemen. Dat gaat al wel beter, al blijft het een gedoe. Maar ja: door de medicatie gaat het echt beter met Anne. Het loont.”

Verhaaltjes als afleiding

Ook het bloedprikken is niet leuk. “Ook daar maken we ‘t beste van,” onderstreept Roos. “Als afleiding vertellen we dan verhaaltjes. Op de muur van de behandelruimte van de jeugdreuma-afdeling staan allemaal poppetjes, de ‘Maartjes’. Daar verzinnen we van alles bij. Je kunt zo’n moment toch het beste luchtig maken. Je koopt er niet veel voor als je het te beladen maakt.”

Sanadome
HOTEL & SPA NIJMEGEN

✓ ELKE DAG BADKLEDINGDAG ✓ ALLES ONDER ÉÉN DAK ✓ WATER UIT EIGEN BRONNEN

ONTSPAN IN WATER UIT EIGEN BRONNEN
Het thermaal water uit onze eigen zoutwaterbron bevat van nature zouten, mineralen en metaalionen. Deze geven het water een heilzame werking. Het thermaal zoutwaterbad (34°C) heeft een verzachtende werking en positief effect op spieren en gewrichten.

Sanadome Hotel & Spa | Weg door Jonkerbos 90, Nijmegen | www.sanadome.nl | 024 359 72 80

AXIALE SPONDYLOARTRITIS EN DAN?

Mij kwam ter oren dat men wel iets wilde horen over de ziekte van Bechterew, nou dat kan natuurlijk! Na de korte inleiding over de aandoening wat advies aanbevolen t.a.v. bewegen bij axiale spondylarthritis (AxSpA). Natuurlijk mijn afdeling als fysiotherapeut.

DOOR: AGNES LEIJTING
FYSIOTHERAPIE DE HOFSTEDE BEUNINGEN

AxSpA valt onder de reumatische aandoeningen. Het bestaat uit ontstekingen in, met name de wervelkolom en SI gewrichten, maar ook in de schouder, costovertebraal (tussen rib en wervel) en costosternale (tussen rib en borstbeen) gewrichten. Het is een systeemziekte, daarom kunnen er ook elders ontstekingen ontstaan, bijvoorbeeld aan het oog en de darmen.

De ziekte van Bechterew is het verder gevorderde stadium van AxSpA waarbij er verbening, en daardoor stijfheid, plaatsvindt van de gewrichten.

Oefentherapie is bewezen effectief gebleken voor het behoud en verbeteren van de beweeglijkheid van de wervelkolom. Het vermindert tevens de pijn en vergroot de kwaliteit van het leven, ervaren door de cliënten. Bewegen kan onder begeleiding, maar natuurlijk ook zelfstandig. Gewoon lopen en fietsen is al prima, indien het intensief genoeg is, om de conditie te behouden of te verbeteren. Indien dit niet kan is zwemmen een goed alternatief. Bijvoorbeeld als balans een probleem is en er valgevaar is.

Aangezien het verstijven van de gewrichten een probleem is, zijn mobiliteit- en lenigheidsoefeningen aangevuld met krachtoefeningen onderdeel van de training waarbij met name het strekken van de heupen en rug en ribbeweeglijkheid aandachtspunten zijn. Vanwege deze ribmobiliteit kunnen er ook ademhalingsoefeningen gedaan worden.

Door rigiditeit/stijfheid, statiekverandering en eventueel neurologische verschijnselen kunnen balansproblemen ontstaan en zorgen voor angst voor bewegen en valrisico. Door oefeningen en adviezen kunnen we zorgen dat dit beperkt wordt en een actievere leefstijl behouden kan worden.



Oefeningen die u voor de beweeglijkheid van de rug kunt doen:

- staande (evt. tegen de muur of bij onbalans zittend) uw handen omhoog strekken en u zo lang mogelijk maakt. Adem gelijktijdig goed in. Handen naar beneden en weer uitademen. Herhaal 10x en houd 3 seconden vast



- Voor de kracht ga op uw buik liggen armen recht voor u en til de armen en evt. voeten van de grond. Herhaal deze oefeningen 3-5x 30 seconden vasthouden indien mogelijk anders rustig opbouwen (pauze is net zo lang).



Als er na training/activiteit klachten ontstaan aan de rug die langer dan een dagdeel duren is dit te zwaar en moet de belasting aangepast worden.

Zoals altijd moet er natuurlijk rekening gehouden worden met eventuele andere aandoeningen die men heeft. Veel voorkomend zijn hart- en vaatziekten, diabetes en osteoporose.

Door het behoud van een actieve en gezonde leefstijl en het leren omgaan met AxSpA kunt u nog zo goed mogelijk blijven functioneren en uw kwaliteit van leven optimaliseren. Dit natuurlijk in combinatie met de medicatie en behandeling die de laatste jaren ook enorm verbeterd is. Als ik nu aan een cliënt vraag wat zijn grootste probleem is krijg ik niet meer als antwoord "mijn glas leegdrinken". Dit aangezien die enorm kromme stijve rug nauwelijks meer gezien wordt!



Penningmeester

DOOR: YVONNE JANSEN

We hebben sinds januari een nieuwe ledenadministratie en van daaruit worden nu ook de incasso's gedaan. Nu hebben we 2 kwartalen gehad en de meeste kinderziekten zijn eruit maar er is 1 probleem dat we op dit moment nog niet hebben opgelost en dat is voor jullie als bewegers erg lastig.

Op het bankafschrift bij de incasso staat telkens een verkeerde incasso periode. Dus bij het 1ste kwartaal stond er op jullie bankafschrift "periode 31-03-2022 t/m 29-06-2022". Dit moest natuurlijk 1ste kwartaal zijn. Bij de incasso van het 2e kwartaal stond dus "periode 30-06-2022 t/m 29-09-2022". Dit moest natuurlijk 2e kwartaal zijn. We zijn er druk mee bezig om te kijken hoe we het goed kunnen krijgen maar dan zijn jullie ervan op de hoogte dat wat er op jullie factuur staat wel klopt. In het nieuwe systeem wordt er een factuur gemaakt en, als we van jullie een mailadres hebben, zal deze naar jullie mail verzonden worden. Wij werken altijd met een incasso systeem dus willen jullie hem NIET zelf gaan betalen. Als er iets niet klopt zouden jullie dan contact op willen nemen met mij of met de 2e penningmeester en alsjeblieft NIET storneren dan gaan we het probleem oplossen.



Dan nog iets heel anders dat we met onze leden willen delen. Waar we als vereniging heel blij mee zijn is dat we af en toe donaties mogen ontvangen, dat er mensen aan de RPV denken en zomaar een donatie doen. Ook zijn er leden die, als ze komen te overlijden, aangeven dat er tijdens de afscheidsdienst een collectebus voor onze RPV achter in de zaal/kerk wordt gezet waar mensen, in plaats van bloemen sturen, geld kunnen doneren. Ik blijf dit heel bijzonder en lief vinden en via deze weg zou ik dan ook die mensen willen bedanken die onze vereniging een warm hart toe dragen.

Activiteiten

TAI CHI – QIGONG

voor mensen met
reumatische aandoeningen.

Tai Chi Centrum Nijmegen start een cursus tai chi-qigong voor mensen met reumatische aandoeningen. U heeft vast wel eens die intrigerende beelden gezien van groepen Chinezen die 's ochtends vroeg in het park series langzame bewegingen uitvoeren. Deze mensen doen tai chi of qigong, Chinese bewegingskunsten die beoefend worden ter verbetering van de gezondheid, lichamelijke ontspanning en geestelijke helderheid. Het zijn staande oefeningen die aangepast kunnen worden zodat u ook zittend op een stoel kunt meedoen.

Tai chi is oorspronkelijk een zachte verdedigingskunst. Vanuit dit oogpunt zijn houding en balans belangrijke elementen in de oefeningen. Qigong betekent energie- of adem-oefening, in feite gaat het om de circulatie van de energie door het lichaam. Behalve adem en energie oefenen we ook de beweeglijkheid van gewrichten en spieren.

Bijzonder aan tai chi en qigong is dat het tot op hoge leeftijd beoefend kan worden en ook zeer geschikt is voor mensen met chronische aandoeningen.

De langzame en rustig uitgevoerde oefeningen zijn bij uitstek geschikt voor mensen met reuma, hart- of longaandoeningen, bewegingsproblemen en (ex) kankerpatiënten. U kunt deze oefeningen heel goed thuis doen. Bij regelmatig oefenen krijgt u ook meer energie, u voelt u fitter.

De cursus start 17 september om 11.30 uur in de van De Ark van Oost, Cipresstraat 154 Nijmegen. In het gebouw is een lift aanwezig en de Ark heeft een ruime parkeerplaats. De lessen worden gegeven door Els Poels, fysiotherapeute en tai chi-qigong docente.

TAI CHI centrum Nijmegen



REUMAPATIËNTEN DENKEN MEE MET WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK IN DE SINT MAARTENSKLINIEK EN HET RADBOUDUMC

STAP staat voor sleutel tot actief participatiebeleid in onderzoek. De Sint Maartenskliniek en het Radboudumc behoren tot de eerste Nederlandse ziekenhuizen die structureel patiënten betrekken bij reuma-onderzoek. Het gaat om zowel klinisch onderzoek, als fundamenteel onderzoek op het laboratorium Experimentele Reumatologie.

BRON: SINT MAARTENSKLINIEK

STAP coördinator Rita Schriemer vertelt: “Aandoeningen aan het bewegingsapparaat hebben ingrijpende gevolgen voor het dagelijks leven. Onderzoek naar de best mogelijke behandeling blijft daarom hard nodig. En dan vooral onderzoek dat aansluit bij de wensen en behoeften van patiënten. Daarom hebben de onderzoekers van de Sint Maartenskliniek en het Radboudumc uw ervaring en kennis als patiënt hard nodig. Intussen zijn er ruim 50 patiëntvertegenwoordigers bij de verschillende onderzoeksprojecten betrokken. Dat levert mooie samenwerkingen op.”

Het doel van STAP is het bevorderen van de dialoog tussen patiënten én de researchmedewerkers van de Sint Maartenskliniek en het Radboudumc. Daarvoor organiseert STAP twee keer per jaar een bijeenkomst. Daarnaast hebben vrijwel alle junior-onderzoekers op de Sint Maartenskliniek en onderzoekers op het laboratorium een of meer patiëntvertegenwoordigers die meekijken met hun promotieonderzoek. Daarnaast biedt STAP scholing aan, voor onderzoekers en patiëntvertegenwoordigers.

“Uniek aan ons project is dat we onderzoekers en patiëntvertegenwoordigers actief ondersteunen in de samenwerking, onder meer door gezamenlijke scholingsactiviteiten”, aldus Rita Schriemer.



Als u deelneemt aan het STAP-panel krijgt meer informatie over wetenschappelijk onderzoek. U heeft direct contact met onderzoekers en andere patiënten en u krijgt de mogelijkheid, als u daar prijs op stelt, om samen met onderzoekers mee te denken over onderzoek.

Rita Schriemer vertelt: “Veel patiënten die al bij dit project zijn betrokken, geven aan dat ze de waardering voor hun bijdrage prettig vinden, en dat de deelname ook bijdraagt aan hun persoonlijke ontwikkeling.”

Iedereen met een reumatische aandoening die daarvoor wordt behandeld in het Radboudumc of de Sint Maartenskliniek kan deelnemen aan STAP. Het betreft een vrijwillige functie, maar reis- en onkosten worden vergoed. “Het Panel bestaat uit een enthousiaste groep mensen en is altijd ruimte voor nieuwe deelnemers. Onze betrokken onderzoekers staan open voor dialoog en contact” vertelt Rita Schriemer.

Iets voor u?

Bent u onder behandeling bij de afdeling Reumatologie van het Radboudumc of de Sint Maartenskliniek, en wilt u als patiëntvertegenwoordiger meedenken bij reuma-onderzoek? Stuur dan een e-mail met daarin een korte motivatie naar de coördinator van het STAP-project stap@maartenskliniek.nl. “Ik zie uw aanmelding graag tegemoet”, zegt de coördinator Rita Schriemer.





WAT BETEKENT EEN OPLEIDINGSZIEKENHUIS VOOR U?

In augustus ontvingen we het rapport van de beoordeling van de opleiding tot reumatoloog in de Sint Maartenskliniek die in september 2021 heeft plaatsgevonden. Daar zijn we als kliniek erg blij mee. Dit stuk gaat over wat opleiden betekent en wat u ervan kunt merken.

DOOR: ELIEN MAHLER,
REUMATOLOOG-EPIDEMIOLOOG & OPLEIDER
SINT MAARTENSKLINIEK

Hoe ziet zo'n opleiding eruit?

Voor de opleiding tot reumatoloog is Nederland onderverdeeld in 9 opleidingsregio's waarvan Nijmegen in de regio Oost-Nederland valt. In onze opleidingsregio vindt de opleiding tot reumatoloog plaats door samenwerking van Radboudumc, Rijnstate en de Sint Maartenskliniek. Jaarlijks is er een sollicitatieronde waarin artsen een opleidingsplek kunnen verwerven. De opleiding tot reumatoloog duurt 6 jaar als een arts fulltime werkt en aangezien de meeste artsen 80% werken, wordt de opleiding verlengd tot ongeveer 7,5 jaar. Dit gedeelte heet de specialisatie en vindt plaats nadat het diploma van basisarts is behaald. Veel basisartsen werken eerst een aantal jaar om bijvoorbeeld te ontdekken welk specialisme hen het beste ligt of om ervaring op te doen. Daarna kunnen ze solliciteren voor een opleidingsplek. Als een arts is aangenomen voor de opleiding tot reumatoloog, is het verplicht om eerst een goede basis op te bouwen bij de interne geneeskunde. De artsen doen dit vaak bij een opleidingsziekenhuis in de regio zoals Rijnstate, CWZ of Jeroen Bosch ziekenhuis, maar het kan ook bij een opleidingsziekenhuis elders in Nederland. Zo hebben wij in de regio artsen die de interne vooropleiding in Amsterdam en Deventer hebben doorlopen. Na 3 tot 3,5 jaar wordt de opleiding bij de interne geneeskunde afgerond en gaat de arts die in opleiding is tot reumatoloog zich verder bekwamen in de reumatologie. Een arts werkt gedurende de opleiding tot reumatoloog in minimaal twee van de regionale opleidingsziekenhuizen: Radboudumc, Rijnstate en de Sint Maartenskliniek. Zo kan het soms voorkomen dat u een arts in verschillende ziekenhuizen ziet.

Een opleidingsziekenhuis en de -groep moeten aan heel veel eisen voldoen om de opleiding te mogen verzorgen. Vaak worden in een opleidingsziekenhuis ook huisartsen,

coassistenten en andere professionals (niet-artsen) opgeleid. De artsen in opleiding worden opgeleid en begeleid door alle reumatologen van dat ziekenhuis en de opleider is nauw betrokken bij de opleiding en hiervoor verantwoordelijk. De opleiders en plaatsvervangend opleiders van alle medische opleidingen zijn verenigd in de Centrale Opleidingscommissie samen met een arts in opleiding van elk specialisme, een lid van de Raad van Bestuur, de decaan en het hoofd van het Leerhuis. In deze commissie worden nieuwe ontwikkelingen besproken, knelpunten behandeld, verbeterpunten opgepakt, resultaten van kwaliteitsmetingen geëvalueerd en opleidingsvisitaties met elkaar besproken met als doel om de kwaliteit van de opleidingen zo goed mogelijk te maken.

Vanwege veranderingen in het vakgebied van de reumatologie sinds de introductie van de biologicals, is de opleiding de laatste jaren in de regio ook aangepast waarbij diverse artsen die in opleiding zijn tot reumatoloog een aantal dagen per week in het Radboudumc werkt en ook 1-2 dagen per week spreekuur heeft in de Sint Maartenskliniek. De arts in opleiding krijgt op die manier meer kennis van de verschillende reumatische ziektebeelden aangezien de speerpunten van deze twee ziekenhuizen anders is.

Wat houdt dit voor u in?

Voor u is het belangrijk om te weten dat de artsen die in opleiding zijn tot reumatoloog zorgvuldig worden begeleid in de ontwikkeling tot een zelfstandige reumatoloog. Er zijn verschillende onderdelen waarop deze artsen worden beoordeeld zoals medisch handelen, samenwerking, communicatie, organisatie, kennis & wetenschap en professionaliteit. Daarnaast krijgen deze artsen voor verschillende onderdelen van het reumatologisch vakgebied een bepaald niveau van zelfstandigheid wat kan variëren van 1 tot 5. Hiervan is de betekenis van bijvoorbeeld niveau 1 dat de arts mag meekijken, van niveau 3 dat de arts onder beperkte supervisie mag handelen, van niveau 4 dat deze zonder supervisie mag handelen en niveau 5 als de



Foto: CWZ Nijmegen - Richard Martens

arts dit onderdeel bij een andere arts die dit onderdeel nog niet helemaal beheerst mag superviseren of aanleren. De artsen weten zelf goed voor welk onderdeel ze welk niveau hebben behaald en deze niveaus groeien mee gedurende de opleiding totdat een arts voor alle onderdelen het hoogste niveau heeft behaald. Dan is de arts bekwaam om zelfstandig als reumatoloog te gaan werken. Naast dit wat complexe systeem van verschillende niveaus, is er altijd een supervisor beschikbaar. Dit is een reumatoloog uit de opleidingsgroep die beschikbaar is voor de artsen die in opleiding zijn om op dat moment supervisie te geven, of om bepaalde overwegingen of patiënten voor of na te bespreken. Ook houden de artsen in opleiding regelmatig een presentatie over een ingewikkelde vraag waarbij ze de laatste artikelen nog eens goed op een rijtje zetten. Daardoor zijn ze vaak goed op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in het vakgebied waarbij u nu weet dat een ervaren reumatoloog achter de schermen meekijkt en meedenkt indien nodig. Door de verandering van de opleiding zal, in ieder geval in de Sint Maartenskliniek, de betreffende arts in opleiding ook langer uw behandelaar zijn dan dat voorheen het geval was.

Tot slot

Dan terug naar de uitkomst van de beoordeling: voor de reumatologie hebben we nu een certificaat mogen ontvangen voor onbepaalde tijd. Daar zijn we heel blij mee maar neemt niet weg dat er werk aan de winkel blijft om de opleiding tot reumatoloog goed in te blijven richten en de verbeterpunten op te pakken zodat we u en anderen ook in de toekomst kunnen blijven voorzien van kundige reumatologen.

POLYMYALGIA RHEUMATICA TREFT VOORAL MENSEN BOVEN DE 50 JAAR

Polymyalgia rheumatica (PMR) is net als Fibromyalgie een vorm van spierreuma. Bij Polymyalgia rheumatica voelen de spieren in de nek, schoudergordel en/of heupgordel stijf en pijnlijk aan. PMR komt vrijwel uitsluitend voor bij mensen boven de 50 jaar, waarbij vrouwen twee keer zo vaak deze spierziekte krijgen als mannen. Polymyalgia rheumatica gaat in de meeste gevallen vanzelf weer over. Dit kan echter wel 2 tot 3 jaar duren. Bij een klein percentage van de patiënten heeft deze ziekte een chronisch verloop, waarbij rustige en actieve periodes elkaar afwisselen.

BRON: BEWEGEN ZONDER PIJN

Wat is Polymyalgia rheumatica?

De naam Polymyalgia rheumatica komt van 'poly' dat veel, 'myo' dat spier en 'algia' dat pijn betekent. 'Rheumatica' wijst op een ziektebeeld dat op reuma lijkt. Het gaat hier dus om een reumatische ontstekingsziekte die in meerdere spiergroepen aanwezig is. Deze ontstekingen ontstaan in het gewrichtskapsel, de peesscheden en de slijmbeurzen rondom de gewrichten. Dit leidt echter niet direct tot schade aan de gewrichten, zoals bij gewrichtsreuma wel het geval is. PMR wordt gerekend tot de auto-immuunziektes. Dit zijn aandoeningen waarbij het afweersysteem om onduidelijke reden gezonde cellen aanvalt. Naar de precieze oorzaak van Polymyalgia rheumatica blijft het dan ook gissen. Er worden namelijk geen afwijkingen geconstateerd in bloedmonsters die van PMR-patiënten zijn afgenomen. De klachten die bij Polymyalgia rheumatica en Fibromyalgie horen, lijken veel op elkaar. Toch gaat het hier niet om dezelfde aandoening. Van PMR is vastgesteld dat het om een auto-immuunziekte gaat. De oorzaak van Fibromyalgie is nog volstrekt onduidelijk.



Wat zijn de symptomen van Polymyalgia rheumatica?

Het belangrijkste verschijnsel bij Polymyalgia rheumatica is pijn en stijfheid in nek, schouders, bovenarmen, heupen en bovenbenen. Bij inspanning van de aangetaste spiergroepen neemt de pijn toe. De pijn is 's morgens bij het ontwaken het hevigst. Dit kan heel hinderlijk zijn bij het gebruikelijke ochtendritueel als opstaan, wassen en aankleden. Pas na een uur nemen de stijfheid en pijn af. Soms kunnen de ontstekingen ook de gewrichten bereiken. Door vochtophoping zwelt het gewricht op, waardoor de beweeglijkheid afneemt. Dit komt vooral veel voor in de knieën, polsen, handen en voeten. Ook koorts, vermoeidheid, een ziek gevoel, nachtzweeten en gewichtsverlies zijn mogelijke verschijnselen bij Polymyalgia rheumatica.

Welke symptomen van spierreuma komen het meest voor?

Bij spierreuma kunnen dus uiteenlopende symptomen voorkomen. Zo heeft 50 procent van de patiënten last van ochtendstijfheid en 39 procent van vermoeidheid. Tussen de 30 en 35 procent klaagt over pijn aan de schouders, bovenarmen, nek, heupen en spieren. Ongeveer 24 procent van de patiënten heeft een verminderde eetlust of last van gewichtsverlies. Daarnaast voelt 16 procent zich depressief en heeft 12 procent koorts. Bij 5 procent van de mensen met spierreuma is de hartslag te snel.

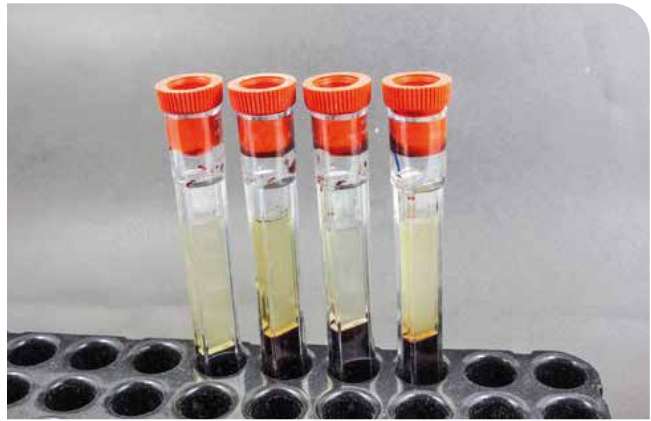
Hoe wordt de diagnose bij Polymyalgia rheumatica gesteld?

Tot op heden zijn er nog geen specifieke testen ontwikkeld die PMR kunnen aantonen. Het is voor een huisarts dus moeilijk om een diagnose te stellen. Daarom kan hij u bij de genoemde symptomen doorverwijzen naar een internist of een reumatoloog. De arts zal een aantal vragen stellen over de aard van uw klachten en een lichamelijk onderzoek uitvoeren.

Met een bezinkingssnelheidtest (BSE) kan hij meten hoe snel de rode bloedcellen in uw bloed zakken (de Erythrocyte Sedimentation Rate, ESR). Als dit sneller is dan normaal, dan weet uw arts dat u ergens een ontsteking in uw lichaam heeft. Maar dit toont nog niet per se PMR aan. Om andere ziekten uit te sluiten, kan de arts ook andere bloedonderzoeken doen en zal hij meestal ook röntgenfoto's laten maken. Als aan de hand van deze onderzoeken geen andere ziekten kunnen worden aangetoond, kan aan de hand van uw leeftijd, uw klachten en het bloedbezinksel vastgesteld worden dat u de ziekte heeft. Dus de diagnose wordt gesteld op basis van de uitsluiting van andere aandoeningen.

Hoe wordt Polymyalgia rheumatica behandeld?

Prednison is voor de arts altijd de eerste keuze om de PMR te behandelen. Dit is een krachtige ontstekingsremmer en afweer-onderdrukkend medicijn dat behoort tot de corticosteroïden (bijnierschors hormonen). De startdosering is meestal 15 mg per dag. Deze behandeling duurt 1 tot 3 jaar. De dosering wordt geleidelijk afgebouwd als de klachten verminderen en de uitkomsten van de bezinkingssnelheidtest verbeteren. Mochten de



klachten weer heviger worden, dan wordt de dosering verhoogd naar het niveau waarop er geen klachten optreden. Soms kan ook volstaan worden met NSAIDs. Dit zijn ontstekingsremmende pijnstillers met een snelle werking. De behandeling kan worden uitgebreid met fysiotherapie om de stijfheid en bewegingsbeperking te verminderen.

Helpen natuurlijke alternatieven bij Polymyalgia rheumatica?

Het is in meerdere studies aangetoond, dat vloeibare Groenlipmossel en Curcumine ontstekingsprocessen kunnen bestrijden. Niet alleen in de gewrichten, maar overal in het lichaam. Theoretisch gezien zouden deze ingrediënten dus enig effect kunnen hebben op de ontstekingshaarden van de spieren, peesscheden, slijmbeurzen en gewrichtskapsels rond de gewrichten.

MUSEUM BUS

We mogen weer met de Museum Plus Bus mee.
Dit vindt plaats op dinsdag 18 oktober!

Deelname hieraan bedraagt 10,00 euro per persoon.
Hier zit koffie met wat lekkers en een lunch bij inbegrepen.

Het programma voor deze dag ziet er als volgt uit

- 9.30u we worden opgehaald tegenover Jonkerbosplein 52, 6534 AB Nijmegen
Op het grote parkeerterrein
- 10.00u Vertrek vanaf de opstapplaats
- 11.15u Aankomst Parade
- 11.30u Aankomst Het Noord-Brabants Museum
- 11.45u Koffie
- 12.15u Rondleiding
- 13.15u Lunch
- 14.15u Gelegenheid om zelfstandig rond te kijken
- 15.00u Vertrek uit het Noord-Brabants Museum
- 15.30u Vertrek Bus
- 16.45u Aankomst bij de opstapplaats

LET OP: Deelname is slechts beperkt, er kunnen maximaal 45 personen mee. Zorg dus dat u op tijd inschrijft.

Rollators en, indien echt niet anders kan, inklapbare rolstoelen (beperkt aantal) kunnen mee.



Wilt u met deze bustrip mee meldt u dan aan bij activiteiten@reumanijmegen.nl of via tel. 06-40326403.

Zodra u de betaling heeft gedaan bij onze penningmeester, op rekeningnummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Museum bus, is uw inschrijving definitief.

We hebben er zin in en zien u graag in de bus.
Monique en Jacky





WANDELING

We reageren soms heel verschillend op situaties. Op de een of andere manier raakt de ene keer een opmerking ons diep en schuiven we een andere keer het zonder problemen aan de kant. Bovendien vergeten we de ene conversatie meteen en de andere blijft ons hele leven hangen.

DOOR: INEKE HUILMAND

Ik ben onlangs begonnen met het Pieterpad te lopen, samen met mijn schoonzus. We hebben de eerste 5 etappes in 5 opeenvolgende dagen gelopen. We hadden heerlijk weer en alle tijd om waar dan ook over te praten. Op een gegeven moment hadden we het over een van haar verjaardagfeestjes die we ons allebei nog goed konden herinneren, meer dan 25 jaar geleden. Mijn Herman en ik raakten op dat feestje in een gezellig gesprek met een ander echtpaar. We hadden het zo naar onze zin dat we de omgeving vergaten. Op een gegeven moment riep mijn schoonzus, met haast niet in te houden teleurstelling: "Ik vind dit niet gezellig. Het is mijn verjaardag en ik voel me buitengesloten. Het lijkt wel of ik alleen goed genoeg ben om de hapjes en drankjes aan te dragen." Wij viere waren geschokt, verbaasd en totaal in de war. Waarom is het storend als je verjaardagsvisite het naar hun zin heeft? Dat wil je toch juist als gastvrouw? Enigszins verbouwereerd door het gebeuren namen we wat later afscheid. Nu, tijdens onze wandeling, kon ik beter



haar kant van het verhaal zien: Je viert je verjaardag en deze éne dag ben je het middelpunt. Iedereen feliciteert je, zingt je toe en geeft je cadeautjes en positieve aandacht. Dat deden wij allemaal niet. We bleven sociaal gezien erg in gebreke. Deze avond is ons allebei tot op de dag van vandaag bijgebleven omdat we onszelf tekort gedaan voelden. Pas nu namen we de tijd om de kant van de ander te zien.



Pijnvrij lopen

Dit kan met Joya schoenen!

Een Interview met winkeleigenaar Hans Gremmen van Gremmen Footwear in Malden.

Als specialist op het gebied van comfort schoenen zijn jullie gespecialiseerd in Joya schoenen. Waarom?

Hans: 'Wij verkopen graag Joya schoenen omdat het goed is om te zien dat klanten elke dag pijnvrij kunnen lopen! Joya is een nieuwe generatie comfort schoenen, ongelooflijk comfortabel en compleet anders dan alles wat we eerder hebben gezien. Vaak horen wij van onze klanten dat dit de meest comfortabele schoenen zijn die ze ooit gedragen hebben.'

Wat maakt Joya schoenen dan zo speciaal?

Hans: 'De zachte, elastische zool die de voeten op de juiste plek ondersteunen. Deze gepatenteerde technologie van het Zwitserse bedrijf is uniek. De zool past zich aan de voetanatomie van de drager aan, de druk die veroorzaakt wordt door het lichaamsgewicht wordt gelijkmatig verdeeld en door de zachte demping voelt dit zeer comfortabel aan. Pijnvrij lopen is toch wat iedereen wil! Een heerlijk verlichtend gevoel.'

Wat zal de consument ervaren bij het dragen van Joya schoenen?

Hans: 'Pijnvrij lopen en bewegen met vooral verlichting voor de rug, voeten en gewrichten. Joya schoenen versterken de spieren

en activeren het schokdemper systeem van het lichaam. Klachten zoals rugpijn, hielspoor of Hallux Valgus, maar ook Hallux Rigides kunnen worden verlicht of worden vermeden.'

Voor wie adviseer je Joya schoenen?

Hans: 'Voor mensen die veel lopen of staan en 's avonds geen trek hebben in vermoeide of pijnlijke voeten of benen. Artsen en therapeuten bevelen Joya aan voor rug en gewrichtsproblemen en ze worden gebruikt bij verschillende klachten aan ons bewegingsapparaat.'

Wat wil je onze lezers nog meer vertellen over Joya schoenen?

Hans: 'We werken al heel lang met comfort schoenen en Joya Schoenen zijn een welkome aanvulling op onze comfort collectie. We krijgen van onze klanten al jarenlang een positieve feedback op onze comfort collectie en nu met Joya in ons assortiment kunnen we net dat extra's aanbieden. Al na een paar stappen voel je het comfort van de Joya schoenen. Een unieke ervaring die je dagelijks wil blijven beleven!' Kom onze winkel bezoeken en ervaar de comfortabelste schoenen van uw leven! We hebben deze schoenen met zacht elastische zolen voor u klaar staan zodat u heerlijk een stukje kunt gaan wandelen en het unieke gevoel van Joya kunt ervaren.

Winkelcentrum 21 6581BV Malden

tel. 024-7676555 / www.gremmenfootwear.nl

Heeft u last van uw rug, heup, knie of voet?

Dat hoeft niet langer! De gezonde Joya schoen met de zachte elastische zool heeft al met succes verlichting geboden aan tienduizenden pijnpatiënten en heeft de bewegingsvreugde terug gegeven.

Wat is het geheim?

De speciale eigenschap van Joya is de unieke zacht elastische zool. Elke stap brengt je in fracties van een seconde in gewichtloosheid, waardoor je gewrichten worden beschermd. Voel het al na de eerste paar stappen: nog nooit heb je een vergelijkbare schoen gedragen!

Joya schoenen helpen in veel gevallen ook bij kniepijn, rugpijn en andere gewrichtsproblemen zodat u weer aangenamer door het leven kunt stappen. Vooral voor voetproblemen zoals hallux valgus, hallux rigides of hielspoor is Joya de eerste keuze, omdat het zacht elastische materiaal zich dynamisch aanpast aan je voeten.

Pijnlijke drukpunten behoren nu definitief tot het verleden!

Kom onze winkel bezoeken en ervaar de comfortabelste schoenen van uw leven!



Artsen zijn enthousiast.

"De Joya- schoenen bevorderen de houding en activeren de spieren van de tenen tot aan de rug: De Joya schoenen zijn nuttig bij de behandeling van hiel- en voorvoetpijn en worden graag gebruikt als een ondersteunende behandeling voor achillespees- en rugproblemen."

Dr. med. Markus Müller, Luzern
www.joyashoes.swiss



GREMMEN
FOOTWEAR
Winkelcentrum 21, Malden
If you look good, you feel good

BEWEEGACTIVITEITEN

Waar

Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22,
6535 RZ Nijmegen

Wanneer

Donderdag 8 september
Donderdag 13 oktober
Donderdag 10 november

Hoe laat

Van 14.00 tot 16.00 uur. De zaal is open om 13.30 uur.



De toegang is vrij.

U hoeft zich niet aan te melden en introducees zijn van hartelijke welkom.

SANADOME

We genieten nog na van de heerlijke dag die we in augustus in het Sanadome hadden en nu dient zich de volgende al weer aan.

Locatie

Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ Nijmegen

Wanneer

Woensdag 24 november 2022.

Aanvang: U kunt vanaf 11.00 tot 23.00 uur gebruik maken van de heerlijke warme baden.

Kosten

Een eigen bijdrage voor leden en partnerleden van € 11,25 en voor niet leden € 22,50.



Aanmelden

Uiteraard dient u zich wel aan te melden bij activiteiten@reumanijmegen.nl of via tel. 06-40326403. Zodra u de betaling heeft gedaan bij onze penningmeester op rekeningnummer NL66RABO0122647025 o.v.v. Sanadome is uw inschrijving definitief.

**Groetjes,
Monique en Jacky**

EEN SCHOKJE ALS JE IN SLAAP VALT

Slaapstuip of hypnagoge schok? Zo'n schokje of vallend gevoel in de fase tussen wakker zijn en slapen heet een hypnagoge schok of een slaapstuip. De wetenschap is er niet uit wat dat gekke gevoel veroorzaakt, want er is nog geen uitgebreid onderzoek naar gedaan. Er zijn wel een paar theorieën.

BRON: GEZONDHEIDSNET

Ontspannen spieren

Als je slaapt, zijn je spieren ontspannen. Tijdens de REM-slaap, de fase waarin je droomt, zijn de spieren van je ledematen zelfs tijdelijk verlamd. Je valt niet in een keer in slaap en ook je spieren worden niet met een knopje in een klap uitgeschakeld. Hersendelen vallen achtereenvolgens in slaap.

Zo kan het gebeuren dat de hersengebieden die zorgen voor waarneming nog wakker zijn, terwijl het gedeelte van je brein dat je spieren aanstuurt al wel slaapt. Het wakkere hersengebied denkt daardoor dat je valt en spant in een reflex al je spieren aan om je overeind te houden. Dit ervaar je als een schokje in ledematen.

Stress

Sommige wetenschappers denken dat de stuiptrekkingen iets te maken hebben met stress, angst of een verstoorde nachtrust. Ze komen namelijk vaker voor als je heel moe bent of niet comfortabel ligt. Een andere hypothese is dat je tijdens het in slaap vallen mini-REM-slaapjes doormaakt waarin je begint te dromen en de spieren zich ontspannen. Deze REM-slaap tijdens het inslapen zou kunnen bijdragen aan het voorkomen van hypnagoge schokken.

Veel mensen hebben wel eens last van een schok voor ze in slaap vallen. Meestal voel je het een of twee keer per nacht. Als je weer wakker schiet door die vreemde gewaarwording is dat misschien vervelend, maar het kan geen kwaad. De schokjes zijn ongevaarlijk, je laat hooguit je bedgenoot schrikken.



Rusteloze benen

Ervaar je telkens een schokkerige sensatie in je ledematen waardoor je slecht slaapt, dan is er misschien meer aan de hand. Bij terugkerende bewegende benen in bed, spreken we over periodic limb movement disorder (PLMD) of in het Nederlands: periodieke ledemaatbewegingsstoornis.

Bij deze slaapstoornis maken de benen en soms ook de armen ongecontroleerde schoppende en schokkende bewegingen terwijl je slaapt. Hoewel je al die activiteit 's nachts zelf misschien niet eens opmerkt, heb je er overdag wel last van. Het bewegen zorgt ervoor dat je steeds uit je diepe slaap ontwaakt, waardoor je niet genoeg uitrust. PLMD gaat vaak samen met het restless legs syndrome (RLS), maar het is niet hetzelfde. Bij RLS heb je een irriterend, brandend en kriebelend gevoel in je benen en

soms ook in de voeten. De klachten verminderen tijdelijk als je beweegt. Ook wordt PLMD vaker gezien bij onder meer de ziekte van Parkinson, de ziekte van Huntington, sommige vormen van ADHD, narcolepsie en slaapapneu.



The advertisement features a black roll-up poster on the left with the text 'dpn rikken print', 'van Roll-Up tot vloerstickers', 'alles in eigen huis', and a red starburst indicating 'v.a. € 59,-'. To the right of the poster is a green speech bubble containing the text 'printen', 'digitaal drukken', 'offsetdruk', and 'sign'. Further right, the text reads: 'Wij bieden het breedste portfolio en zijn de grafisch media partner in de regio Arnhem-Nijmegen. Een adres voor alles.' Below this is the 'dpn rikken print' logo and the contact information 'dpnriikkenprint.nl' and 'T. 024 - 360 60 33'.

dpn rikken
print

van
Roll-Up tot
vloerstickers

alles in eigen huis

v.a.
€ 59,-

printen
digitaal
drukken
offsetdruk
sign

Wij bieden het
breedste portfolio en zijn
de grafisch media partner
in de regio Arnhem-Nijmegen.
Een adres voor alles.

dpn rikken
print

dpnriikkenprint.nl
T. 024 - 360 60 33

ZUURKOOLSCHOTEL MET HAM EN KATENSPEK

Met deze schotel maak je een lekkere variatie op de klassieker: zuurkoolstamppot. Dit gerecht maak je in de oven en het smaakt net even anders. Leuk én lekker! Katenspek als topping maakt deze zuurkoolschotel helemaal af. Zelfs als je niet van zuurkool houdt kan dit gerecht je toch aangenaam kan verrassen!

Dit heb je nodig (twee personen)

- 400 gr iets kruimige aardappels
- 1 groentebouillonblokje
- 60 ml melk
- 10 gr roomboter
- een halve rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl karwijzaad
- 75 gr achterham (in blokjes of reepjes)
- 300 gr zuurkool
- 80 gr katenspek (in plakken)



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken en kook ze in een klein laagje water met het bouillonblokje. Als de aardappels gaar zijn giet je ze af, voeg je de melk en boter toe en stamp je er een puree van. Maak de puree op smaak met peper, zout en eventueel een klein beetje nootmuskaat. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en het karwijzaad even aan. Voeg vervolgens de ham en de zuurkool toe en bak dit een aantal minuten mee.

Neem een ovenschaal en verdeel de aardappelpuree over de bodem. Verdeel de zuurkool over de puree en leg de plakken katenspek er bovenop. Zet de ovenschotel ongeveer 15 minuten in de oven.

Tips & tricks

- Als je de zuurkool te zuur vindt kun je het even kort afspoelen in een zeef. Proef de zuurkool dus even voordat je deze in de pan doet.
- Heb je geen karwijzaad in huis en het niet wilt kopen kun je ook komijnzaad of komijnpoeder gebruiken.

Onze partners & Sponsors



BEWEEGACTIVITEITEN

Blijf in beweging! Oefeningen in warm water

Beweeggroepen Sint Maartenskliniek

St. Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen

- Maandagmiddag van 16.00-17.00 uur.
- Maandagavond van 19.30-20.30 uur.
- Dinsdagmiddag van 13.00-14.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 16.00-17.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 17.00-18.00 uur.
- Dinsdagavond van 18.00-19.00 uur.
- Woensdagochtend van 8.00-9.00 uur.
- Donderdagmiddag van 17.00-18.00 uur.
- Donderdagavond van 18.00-19.00 uur.
- Donderdagavond van 19.00-20.00 uur.
- Donderdagavond van 20.00-21.00 uur.
- Vrijdagochtend van 8.00-9.00 uur.
- Vrijdagmiddag van 15.30-16.30 uur.
- Vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur.
- Vrijdagavond van 17.30-18.30 uur.
- Vrijdagavond van 18.30-19.30 uur.

Kosten: € 4,25 per keer automatische incasso.

Gratis parkeren met parkeerkaart.

Aanvragen bij Ineke Huilmand.

Beweeggroep Sportfondsenbad West

Sportfondsenbad West, Planetenstraat 65, Nijmegen.

- Woensdagochtend van 11.30 - 12.30 uur.

Kosten: € 4,50 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Beweeggroepen Zwembad Dukenburg

Zwembad Dukenburg, Meijhorst 70-41, Nijmegen.

- Maandagmiddag 12.00-13.00 uur.
- Woensdagmiddag van 12.00-13.00 uur.

Wisselen van groep wekelijks mogelijk.

Kosten: € 4,50 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Beweeggroepen Zwembad De Plons

Zwembad de Plons, Houtduiflaan 3, Beuningen.

- Dinsdagochtend van 11.00-12.00 uur.
- Dinsdagmiddag van 13.15-14.15 uur.
- Dinsdagmiddag van 14.15-15.15 uur.
- Donderdagmiddag van 13.00-14.00 uur.
- Donderdagmiddag 14.00-15.00 uur.

Na de zomer mag er weer onbeperkt gebruik worden gemaakt van de whirlpool en sauna en/of 15 minuten van het wedstrijdbad.

Kosten: € 4,25 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren

Blijf in beweging! Oefeningen op het droge

Bewegen op muziek Nijmegen

- Maandagavond 19.30 - 20.30 uur in de St. Maartenskliniek, Hengstdal 3, Nijmegen.

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren met parkeerkaart.

Aanvragen bij: Ineke Huilmand.

Bewegen op muziek Wijchen

- Donderdagavond 18.30 - 19.30 uur

Wijkgebouw Wijchen Noord, Roerdompstraat 76, Wijchen.

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Tai Chi - Chi Kung

- Zaterdagochtend 11.30 – 12.30 uur in Wijkcentrum Ark van Oost, Cipresstraat 154, Nijmegen

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Bewegen in Millingen

- Donderdagavond 18.00-18.45 uur
- Donderdagavond 18.45-19.30 uur

Fysio Millingen, Rustenburgweg 16, 6566 AN Millingen.

Kosten € 4,00 per keer, automatische incasso.

Gratis parkeren.

Opgave bij Ineke Huilmand: bewegen@reumanijmegen.nl of 06-23235178

Voor alle activiteiten bieden wij een gratis proefles aan.

Indien u de lessen wil beëindigen dient u dit voor het eind van de maand aan Ineke door te geven.

Lotgenotencontact - Bingo

Donderdag 13 oktober, 10 november en 8 december. Van 14.00 – 16.00 uur in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen. Uw contactpersoon is Carola Bouwman, telefoon 024-3451339. Introducees zijn ook van harte welkom. Entree is gratis.



Samen
zorgen voor
beweging

ReumaNederland is er voor jou

Wil je meer weten over een reumatische aandoening, een specifieke behandeling of hoe je beter kunt omgaan met reuma? Op onze website vind je alle relevante informatie zoals:

- betrouwbare **medische informatie**
- informatie over het **dagelijks leven met reuma**
- nieuws en **activiteiten**
- **ervaringen uitwisselen**

Kijk op **reumanederland.nl** of volg ons op Facebook