

Bestuur Reuma(patiënten) vereniging “de Kempen”

Waarnemend Voorzitter: Ad Melis 0497-530330
admelis@xs4all.nl

Vicevoorzitter: Diny van Drongelen 0497-513965

Secretaris: Stephanie v d Bergh 06-20265040
steffie@ziggo.nl

Penningmeester: Marianne Som 06-51879685
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid Publicaties: Marton Meulenbroeks Tel 0497- 382105
a.meulenbroeks5@chello.nl

Bestuurslid Activiteiten: Mia Kanen 0497-517916
gekami@live.nl

Bestuurslid Bewegen: Petra v Kemenade 0497-843798

Postadres: R.P.V de Kempen e.o.
Postbus 114 5530 AC Bladel.

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Mede gefinancierd door:



Beweeggroepen.

Coördinator beweeggroepen

Petra v.Kemenade, tel. 0497-843798
e-mail: petravankemenade@gmail.com

Maandag:

Den Herd Emmaplein, Bladel, Tai-chi
Van 10.30 - 11.30 uur
Contactpersoon: Joke Hendriks tel. 06-22590093

Dinsdag:

Zwembad de Albatros, Postakkers, Eersel,
Van 11.45 - 12.45 uur
12.30 - 13.30 uur
Contactpersoon: Petra v.Kemenade, tel. 0497-843798
e-mail: petravankemenade@gmail.com

Donderdag:

Zwembad de Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
van 20.45 - 21.45 uur
Contactpersoon: Wilma Maas, tel. 0497-517038
e-mail: wilmamaas60@hotmail.com

Vrijdag:

Zwembad de Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Harrie Castelijns, tel. 06-46323776
E-mail. harrie_castelijns@hotmail.com

Pre-notificatie incasso.

Uw eigen bijdrage voor beweeggroepen wordt op of rond de 29^e van iedere maand van uw rekening ingehouden onder vermelding van uw lidnummer en de betreffende maand.

5 daagse reis naar Assen (NL)



Prijs € 495.00 p.p.

Al onze reizen worden uitgevoerd met ervaren chauffeurs
Luxe touringcars. Opstapplaatsen de regio

**ALLE LEDEN AANGESLOTEN BIJ UW VERENIGING KRIJGEN
€ 25.00 P.P. KORTING BIJ HET BOEKEN OP EEN VAN ONZE
REIZEN !!**

Vraag vrijblijvend meer informatie of onze folder aan.

Sabeh Tours/Jack de Kort Reizen

Rhijkant 10

5056 JH Berkel-Enschot

Telf. 013-5331243

Info@sabehtours.nl

info@jackdekort.nl



Lichtpuntje

Contactblad van de
Reumavereniging
De Kempen en omstreken
Nr. 148 Maart 2019

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5	Adres onbekend
6	Telefoonnummers
7	Afwezigheid hydrotherapie
8	Zwemmer en zwemsters
9	Sinterklaas kienen
10-11	Fastfoodbacterie en gewrichtsslijtage
12	Gedicht Lente
13	Pijnaanvallen voorspellen
14	Gedicht Pasen
15	Wandelen stelt knieervanging uit
16	Aspirine na knieoperatie
17	Gedicht Ziekte met een naam
18	Puzzel
19	Jaarkalender
20	Artrose
21	Bijeenkomsten
22 – 26	Anders eten
27 – 28	Jack de Kort reizen

Voorwoord voorzitter

Beste leden van en geïnteresseerden in onze Reuma Vereniging,

Een nieuwe (waarnemend) voorzitter, een nieuwe vice-voorzitter en een nieuwe penningmeester vanaf de ledenvergadering van donderdag 21 februari j.l.

Samen met Diny van Drongelen zal ik de voorzitterstaak op me nemen. Diny heeft, evenals ik, al in meer besturen gezeten, dus ervaring is er voldoende. Ook onze nieuwe penningmeester Marianne Som heeft ervaring in zowel financiën als secretariaatswerkzaamheden. Door omstandigheden heeft ze direct na kennismaking al driemaal de notulen opgesteld. Uiteraard de zittende bestuursleden Marton Meulenbroeks, Mia Kanen, Petra van Kemenade en Stephanie van den Bergh blijven op hun post.

Het bestuur wil Harrie Castelijns ook op deze manier bedanken voor zijn durf en inzet in de afgelopen jaren. Harrie schrok er niet voor terug om, als voorzitter, de taak van een vereniging in moeilijkheden op zich te nemen. Mede dankzij zijn inzet en natuurlijk ook van de andere bestuursleden, hebben we nu weer een voltallig bestuur met nieuwe mensen.

Een nieuw bestuur betekent, dat ook een nieuw geluid (beleid)? Op onderdelen zal het bestuur anders, wat zakelijker, reageren dan in het verleden. Verder blijft alles bij het oude, tenzij de leden aangeven, wij willen andere activiteiten of een nieuwe beweegactiviteit. Tot nu toe is de inbreng van ideeën door de leden minimaal en ook de deelname aan de gezellige middagen is jammer genoeg heel beperkt. Het bestuur hoort graag van jullie, wat je zou willen veranderen, zodat er meer

SABEH TOURS / JACK DE KORT REIZEN

Graag presenteren wij u onze meerdaagse reizen.

Vaak horen wij “we krijgen geen bus meer vol” daarom onze instapreizen.

U kunt met kleine groepen of individueel deelnemen aan een van onze reizen.

Graag komen wij bij u op locatie voor een info middag/avond, natuurlijk geheel vrijblijvend.

Onderstaand een greep uit ons aanbod:

8 daagse reis naar Lourdes



Prijs € 695.00 p.p.

7 daagse muziek reis naar Tarrenz Oostenrijk



Prijs € 569.00 p.p.

Ben je nieuwsgierig geworden door deze verhalen?

Alle diëten, alternatieven, leefwijze, enz. kun je terugvinden op onderstaande sites:

www.lactosevrijzijn.nl

www.fodmap-dieet.nl

www.overvoedingsgezondheid.nl/is-kangen-water gezonder-dan-kraanwater

www.Mens-en-gezondheid.infonu.nl/

natuurgeneeswijze/133472-de-geneeskraft-van-kinine.html

www.sugarchallenge.nl

www.paleo.nl

www.wikifood.nl/e620-t-m-e625

Een aanrader is ook het **boek de voedingswijzer** van Juglen Zwaan

Succesboeken.nl

ISBN 9789492665058

480 pagina's €44,95

Uit: FES

Collecteweek Reuma Nederland

Dit jaar wordt de landelijke collecte gehouden van 18 – 23 maart 2019.

Maar in de gemeente Eersel wordt er een gezamenlijke collecte gehouden voor bijna alle goede doelen.

Hier worden enveloppen huis aan huis verspreid, waarna je per goed doel kan invullen wat je aan dat doel wil geven. In de week van 8 – 14 april 2019 worden deze weer opgehaald..

Steun dus ReumaNederland

mensen komen, want hoe meer zielen hoe meer vreugd. Van de coördinator beweeggroepen (Petra) vernam ik, dat er gelukkig een paar nieuwe leden voor het zwemmen en Tai-Chi zijn. De basis van onze vereniging is toch de mogelijkheid geven aan mensen met reuma om te bewegen, zodat ze in zo goed mogelijke conditie blijven. Neem je nog niet deel en zou je dat wel willen, geef je op.

Voor de verdere activiteiten van onze vereniging verwijs ik je naar de kalender, die in deze uitgave is opgenomen.

Wij hopen je zoveel mogelijk te zien op alle activiteiten van onze vereniging.

Ad Melis (waarnemend voorzitter)

JAARKALENDER 2019:

12 maart	bestuursvergadering
21 maart	Lezing Artrose
09 april	bestuursvergadering
17 april	voorjaarbijeenkomst eigen leden
14 mei	bestuursvergadering
11 juni	bestuursvergadering
13 juni	busreis

Van de redactie

Een nieuwe kaft om het Lichtpuntje! Een echt lichtpuntje nu. De lente is weer in het land en het nieuwe boekje ligt weer voor jullie. Een mengelmoes van lente en Pasen en zelfs nog een bericht over de sint. Veel leesplezier.

Van de puzzel in ons vorige lichtpuntje 147 zijn 11 oplossingen binnengekomen, waarvan er in één een foutje zat.

De winnaar is geworden: Francien Willems uit Bladel
Van harte gefeliciteerd met de Tiptopper.

De nieuwe puzzel is weer een woordzoeker. Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats en maak kans op een TIPTopper bon.

Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen e.o. en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas, Stephanie v d Bergh en Peer v Eekert.

Stuur al uw post en oplossingen van de puzzel voor 1 mei 2019 naar:

Mail naar: Mia Kanen gekami@live.nl – p.eekert8@upcmail.nl
wilmamaas60@hotmail.com of steffieb@ziggo.nl
Het kan ook telefonisch 0497-517916 of 0497-517038

Bedankt voor je reactie

Joke Kinine

Joke is op advies van een arst kine gaan gebruiken. Kinine wordt gewonnen uit de bast van planten in Zuid-Amerika en wordt gebruikt als medicijn bij malaria. Jake heeft blijvende verkrampde verhardingen in haar spieren. Drie maal daags slikt zij een dragee met kinine. Na vier maanden gebruik kan zij zeggen dat het werkt. Ze heeft minderpijn. Soepelere spieren en de nachtelijke krampen zijn weg.

Astrid Geen melkproducten

Astrid gebruikt al 15 jaar geen melkproducten. Als ze een keer zondigt met b.v. ijs of chocolade dan spelen haar maag en darmen meteen weer op. Doordat Astrid meerdere klachten heeft, naast fibromyalgie heeft ze ook artrose, duurde het even voordat ze het effect bemerkte. Het geeft haar duidelijk meer energie. Ter aanvulling gebruikt Astrid celzouten, magnesium, kalium, kalium en ijzer. Daarnaast een ze alleen gekookte of gebakken voedsel en drinkt alleen water of thee. Als ze zich op vakantie een keer niet aan haar ritme van voeding houdt, is ze verschrikkelijk vermoeid en heeft ze meer pijn.

Gerda Kangen-water

Gerda drinkt dagelijks Kangen-water (geïoniseerd gezuiverd water). Na een paar maanden begon ze te merken dat het hielp: minder pijn, een gezondere bloeddruk en een lager cholesterolgehalte en minder medicijngebruik. Naast Kangen-water slikt Gerda vitamine B, magnesium en een Multi vitaminepreparaat. Haar fibromyalgieklachten zijn beter te dragen en haar algemene gezondheid is duidelijk verbeterd. Drinkt zij geen kangen-water dan is zij eerder moe. Maar dat gebeurt bijna nooit omdat zij er altijd voor zorgt dat ze kangen-water bij zich heeft als zij op pad gaat.

Desiree

Paleo-dieet

Desiree leeft volgens het Paleo-dieet. Paleo is eten op een oer-manier.

Met name het mijden van graanproducten, melkproducten, nachtschadegewassen

(zoals aardappels, aubergines en tomaten) en suiker wordt bij Paleo toegepast. Naast fibromyalgie heeft Desiree lymfoedeem en PDS. Door het Paleo-dieet en FODMAP te combineren is zij afgevallen en heeft zij minder klachten rondom het prikkelbare darmsyndroom (PDS)) en fibromyalgie.

*“De naam **nachtschade** komt waarschijnlijk omdat sommige bloemen uit deze familie ‘s avonds geuren “schade” verwijst naar de giftige eigenschappen van sommige planten uit deze familie*

Machteld

Andere levensgewoonten

Machteld heeft door een gezond en een individueel afgestemd voedingspatroon haar veerkracht herwonnen. Samen met een natuurgeneeskundig therapeut heeft ze haar dagelijkse dieet aangepakt. Geen suiker, nauwelijks koolhydraten en beperkt fruit. Door heel veel gevarieerde groente te eten, veel eiwitten tot zich te nemen en zoveel mogelijk biologisch te eten zijn haar darmen tot rust gekomen en is ze bijna 30 kilo afgevallen. Natuurlijk is Machteld geen heilige en zondigt ze ook regelmatig, maar haar systeem ontregeld niet meteen meer.

Brigit

Koudgeperste zaden

Brigit heeft sinds 2010 fibromyalgie. Zij eet glutenvrij en gebruikt zo min mogelijk melkproducten en suikers. Sinds kort gebruikt zij vloeibaar koudgeperste voeding uit zaden waarover zij zeer enthousiast is. Hierdoor heeft zij meer energie en minder last van stijfheid en pijn. Zij vindt dat haar levenskwaliteit is verbeterd door ander voeding.

Adres onbekend

Als u gaat verhuizen, geef dit dan schriftelijk aan ons door.

U stuurt dan een briefje met uw oude en nieuwe adres naar ons adres: postbus 114, 5530 AC te Bladel. Dan kunnen wij het in ons bestand aanpassen. Dan komen de lichtpuntjes en lichtflitsen op het juiste adres.

Lidmaatschap opzeggen

Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen, moet u dit schriftelijk en 1 maand (dus voor 1 december) voor het volgende kalenderjaar doen. Stuur dit bericht naar ons adres : Postbus 114, 5530 AC te Bladel.

Anders bent u voor heel het lopende jaar contributie verschuldigd en eindigt uw lidmaatschap pas het jaar daarop. E-mail: administratie@rpv-dekempen.nl

Ziekenbezoek

Als er iemand van onze vereniging in het ziekenhuis ligt en/of langer thuis ziek is, willen wij dat graag weten. In principe gaan we niet meer op bezoek in het ziekenhuis, behalve op uitdrukkelijk verzoek en altijd via Mia Kanen. We sturen nu voortaan een kaartje naar de zieke. Op dat kaartje staat een beterschap wens met daarbij de vraag of hij/zij er prijs op stelt dat hij/zij een bezoekje krijgt vergezeld van een aardigheidje. Tegenwoordig stelt niet iedereen prijs op een persoonlijk bezoek en dat respecteren wij. Mensen liggen nog maar zo kort in het ziekenhuis en hebben dan meestal alleen behoefte aan hun eigen familie. Samenvattend komt het hier op neer: ziek, hoe, of waar dan ook: een berichtje naar Mia 0497-517916 of e-mail gekami@live.nl

Overlijdensberichten

Gelieve bericht van overlijden sturen naar Mia Kanen tav RV De Kempen Kerkevelden 23, 5521 KE in Eersel. En **Niet** naar de postbus in Bladel

Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur

0900-1232024	Dokterspost Veldhoven
0900-1232024	De Run 4600 Veldhoven Maxima Medisch Centrum
0900-1232020	Dokterspost Eersel/Bergeijk Gebint 1D Eersel (Dolium)
0900- 1232022	Dokterspost Bladel Wielewaal 10 Bladel RSZK De Kempen
0900- 2049220	Dokterspost Valkenswaard Torenstraat 10 Valkenswaard

Dringend medische hulp nodig buiten de praktijken van uw huisarts? Bel dan huisartsenposten in de regio.

Na 24.00 uur MMC Veldhoven 0900-1232024

Lichtflits

Als U de lichtflits wilt ontvangen via de mail dan kunt U dit doormailen naar Marton Meulenbroeks

a.meulenbroeks5@chello.nl

Als U een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en aan administratie@rpv-dekempen.nl

Niet weggooien

Als jullie het lichtpuntje hebben gelezen, gooi het dan niet weg, maar leg het neer in de spreekkamer van uw arts, tandarts, therapeut, sportvereniging, enz. Op deze wijze kunnen we mensen attent maken op onze vereniging.

worden vooral gebruikt in kant-en-klare-producten Jesse doet dit nu sinds een jaar en voelt zich energieke en gezonder. Het is voor haar een manier om zelf controle te behouden over haar klachten, want het accepteren van de diagnose fibromyalgie vindt zij zeer lastig.

Sonja

Weinig koolhydraten

Sonja ging koolhydraadarm eten om af te vallen. Als fijne bijkomstigheid verdwenen haar darmklachten. Koolhydraten zitten in veel voedingsmiddelen, dus een voedingspatroon helemaal zonder koolhydraten is bijna onmogelijk. Alle koolhydraten uit je voeding schrappen is gelukkig ook niet nodig en zelfs gevaarlijk. We hebben immers koolhydraten nodig voor het functioneren van onder andere onze spieren en hersenen.

Ria& Wendy

FODMAP-dieet

Ria en Wendy hebben beide het fodmap-dieet gedaan. Voor Wendy was het een openbaring. Door je een periode aan en streng dieet te houden breng je je spijsvertering tot rust. Na acht weken ga je je gebruikelijke voedingsmiddelen weer langzaam toevoegen. Door de reactie van je lichaam kom je er achter wat je wel en niet kunt eten. Wendy heeft hierdoor vele malen minder last van haar darmen en minder buikpijn, daardoor heeft ze veel meer energie. Doordat ze minder vermoeid is heeft ze ook minder last van de fibromyalgie. Ria volgde het dieet om haar buikklachten te verminderen en hoopte hierbij ook dat andere pijnklachten zouden afnemen. De pijn in de buik nam af, de andere klachten helaas niet. Producten als appels, cashewnoten, uien en peulvruchten zo min mogelijk eten bleek voldoende om haar buik rustig te houden.

Anders eten, Wat levert het op? Tekst Fabiola

Fibromyalgie heeft mij ertoe gezet om verder te kijken met de medische wetenschap.

Ik wil graag zonder medicijnen leven. Is dit mogelijk door je voedingspatroon te veranderen, supplementen toe te voegen en een ander weg te laten of juist meer te eten? We vroegen aan lezers en leden van FES. Misschien kun jij je niet vinden in de keuzes die anderen maken, er leiden natuurlijk veel wegen naar Rome. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat ik een heel stuk wijzer ben geworden door me in voeding te verdiepen en mijn voedingspatroon aan te passen. Medicijnen gebruik ik alleen nog in noodgevallen.

Fabiola

Sugar challenge

Een aantal jaren geleden deed ik mee aan een sugar challenge. Hierdoor werd ik me heel bewust van de vele producten waaraan suiker is toegevoegd. Door geraffineerde suiker te vervangen door natuurlijke suikers en (natuurlijk) vetter te gaan eten veranderde iets in mijn lichaam. Ik viel in een jaar 16 kilo af en voelde me beter. Ik kreeg meer energie, had minder last van maag en darmen en een beter huis. De pijn is nog steeds wisselend, maar ik slik niet dagelijks meer medicijnen hiervoor en dat is voor mij veel winst!

Jesse

Bepaalde E- nummers mijden

Jesse stopte met het innemen van voedsel met de E-nummers E621 en met E624. Online las ze, op een site over fibromyalgie, dat er een link is tussen chronische pijn en E621. Het zou de zenuwcellen over stimuleren. E – nummers 620 t/m 624 zijn (synthetische) smaakversterkers en

Afwezigheid bij hydro-oefengroep wegens ziekte.

Indien u een of meerdere keren niet kunt deelnemen aan de hydro-oefengroep, hoeft u zich niet af te melden. De betalingen gaan dan ook gewoon door.

Wel kunt u deze gemiste lessen eventueel inhalen in een andere groep. Als u weet dat u langdurig afwezig zult zijn voor b.v. een operatie of door langdurige ziekte, kunt u zich afmelden voor de hydro-oefengroep. Dit dient u te doen bij administratie@rpv-de kempen.nl

(ook de contactpersoon van uw hydro-oefengroep zou dit graag weten.)

U betaalt dan nog de lopende maand en de maand daaropvolgend.

Als u weer beter bent en weer wilt gaan oefenen, dient u dit ook te melden bij administratie@rpv-de kempen.nl

Als u de hydro-oefengroep helemaal opzegt, wil dit niet zeggen dat ook het lidmaatschap van de vereniging automatisch stopt .

Als u het lidmaatschap ook op wilt zeggen, dient u dit ook te melden.

Heeft u vragen kunt u contact opnemen met Petra van Kemenade, coördinator beweeggroepen

Beste leden.

Er is nog steeds onduidelijkheid over de eigen bijdrage voor het zwemmen .

We hebben een jaarbedrag voor ongeveer 43 lessen . Dit wordt geïncasseerd in 12 maandelijkse termijnen .

Dus ook in de vakanties. Daardoor lijkt het of je betaalt voor lessen, die je niet krijgt, maar dit is dus niet zo.

Zoals elders in ons Lichtpuntje staat mag je de lessen, die je hebt gemist inhalen.

Maar de lessen, die niet door kunnen gaan, omdat het zwembad is gesloten, mag je NIET inhalen.

Beste Zwemmer en Zwemsters

Jammer genoeg hebben we een paar keer in het zwembad te koud water gehad. Soms was dit op tijd gemeld, maar ook een enkele keer niet. Als wij namelijk geen bericht krijgen van het zwembad dan kunnen wij jullie ook niet informeren.

Op een vraag van een van de leden, heeft het bestuur besloten een tegemoetkoming te verlenen als de les geen doorgang heeft kunnen vinden.

Als u niet kunt zwemmen, omdat:

- het water te koud is en de watertemperatuur minder bedroeg dan het afgesproken minimum van 31.7 gr
- deze gemiste les niet op een andere dag door u is in te halen
- dit feit, zich in hetzelfde kalenderjaar, bij dezelfde lesgroep, meer dan twee keer voordoet

Dan geven wij u de mogelijkheid om de betaalde eigen bijdrage voor die lessen terug te krijgen.

Bij de calculatie van het lesgeld is rekening gehouden met de mogelijkheid om gemiddeld 42 keer per jaar te kunnen zwemmen. Dus voor de duidelijkheid vanaf de 3e gemiste les kunt u het lesgeld terug krijgen.

Het bestuur van Reumavereniging De Kempen

Oplossing puzzel 147

In de woordzoeker zaten de woorden :
ARTROSE – VERENIGING – MEDICIJN – REUMA –
PIJN EN BESTUUR

Eindejaarbijeenkomst

Deze vond plaats op 20 december 2018.

Petra geeft uitleg over de begroting voor het nieuwe jaar.

Deze wordt goedgekeurd.

Er werden geen vragen gesteld, dus kon Harrie de vergadering afsluiten.

Iedereen werd voorzien van een lekker worstenbroodje.

Daarna werd de avond gezellig voortgezet onder het genot van een hapje en een drankje en met muziek van Back To The Roots.

Jaarvergadering 21 februari

Er was ontvangst met koffie en lekker gebak.

Omdat er te weinig stemgerechtigde leden waren werd de vergadering opgeschort.

Na een kwartier werd de vergadering hervat.

De voorzitter Harrie en penningmeester Ellen waren aftredend en niet herkiesbaar.

De nieuwe bestuursleden werden unaniem gekozen, Ad Melis wordt waarnemend voorzitter en Dinie v Drongelen vice-voorzitter. Marianne Som wordt de nieuwe penningmeester.

Een 2^e penningmeester wordt nog gezocht.

Na het officiële gedeelte werden de tafels bij elkaar geschoven en kwamen er lekkere hapjes op tafel.

Met een leuk voelspel werd de avond nog gezellig voortgezet. Annemarie en Diny, bedankt voor de verzorging van de lekkere hapjes.

Clubkascampagne

Deze wordt dit jaar pas in het najaar gehouden ipv het voorjaar en krijgt een andere naam. Hierover dus later meer bericht.

Artrose

In Nederland zijn er in totaal meer dan 1,2 miljoen mensen met artrose.

Het komt oa voor in knie, heup, rug en handen.

Artrose kan ontstaan door factoren als overbelasting, overgewicht, na een gewrichtsontsteking, afwijkende stand gewrichten.

Het kraakbeen van de gewrichten wordt aangetast (en onderliggend bot), er ontstaat ook irritatie van omliggende structuren van de gewrichten. Zo kan er krachtverlies van de spieren ontstaan en wordt het gewricht minder stabiel.

Belangrijkste symptomen zijn: pijn vooral bij bewegen na rust, vermindering van beweeglijkheid, verminderde spierkracht, beperkingen in activiteiten

Therapie gericht op functioneel oefenen kent een hogere effectiviteit dan therapie alleen gericht op de stoornis.

Dit betekent dat oefeningen gericht op het dagelijks functioneren het meest effectief zijn.

Dit is precies wat je van de **Oefentherapeut Cesar** kunt verwachten.

Bij de aanmelding kijken we samen welke activiteiten voor u van belang zijn en wat u nodig heeft om dit weer uit te kunnen voeren of zolang mogelijk kunt blijven doen. Denk hierbij aan bijv. lopen, traplopen, een hobby/sport, of werk.

Tijdens de behandelingen gaan we aan de slag om de gestelde doelen te behalen. Je zult **zelf actief** betrokken zijn en ook buiten de behandelingen om verwachten we dat er geoefend wordt. Hierdoor kan de **kwaliteit van leven verbeteren** en kan een operatie wellicht uitgesteld worden.

Praktijk Oefentherapie Cesar en Haptonomie

Gezondheidscentrum Dolium

Gebint 1h, Eersel

Tel: 0497-517856

www.cesarlavrijsen.nl

Sinterklaas kienen 05-12-2018

Het is weer 5 dec., onze jaarlijkse Sinterklaas kien- ochtend. Iedereen was mooi op tijd en konden we Sint en Piet verwachten.

Na hen te hebben toegezongen konden we beginnen.

De Sint heette ons hartelijk welkom, dat we weer met zo'n grote groep waren gekomen. Maar sprak ook meteen z'n zorgen uit (de Sint weet alles hè!)

Onze vereniging staat op wankelen. We hebben bestuursleden nodig. Lieve mensen denk erover na, of je de vereniging kunt helpen. Zeg niet te vlug, dat kan ik niet. Je krijgt begeleiding waar nodig is. Bel en laat onze vereniging niet verloren gaan. Nu tot orde van de dag. Er stonden weer mooie prijzen op de tafels. We kregen koffie of thee met een banketstaaf en natuurlijk pepernoten.

We konden in de pauze even bijpraten. De kien-ochtend vloog voorbij.

Veel mensen gingen met een mooie prijs naar huis en iedereen kreeg een chocoladeletter.

De Sint bedankte ons allen en hoopt ons volgend jaar weer te zien.

Na een afscheidslied ging iedereen weer huiswaarts.

Dag Sinterklaasje daag, daag Zwarte Piet.

Dicky

Met dank aan de sponsors, Jumbo, Plus, Emté en Albert Hein.



Fastfoodbacteriën veroorzaken gewrichtsslijtage

Fastfood kan lekker zijn, maar sloopt ook de gewrichten. Tot voor kort werd aangenomen, dat overgewicht de grote boosdoener was. Maar nu zijn er sterke aanwijzingen dat de gewrichten gaan slijten en ontsteken door schadelijke bacteriën die goed gedijen op vetrijke happen. Door de darmflora gezond te houden, zouden zelfs zwaarlijvige patiënten het slijtageproces kunnen afremmen.

Het is bekend dat overmatige consumptie van fastfood kan leiden tot artrose. Wetenschappers waren er tot voor kort van overtuigd, dat overgewicht het kraakbeen in de gewrichten deed slijten. Nu wordt vermoed dat schadelijke bacteriën – die goed gedijen op vetrijk fastfood – een rol spelen bij artrose. Tevens werd ontdekt dat deze aandoening minder snel vordert bij zware patiënten met een gezonde darmflora.

Pijnlijke ontstekingen

Amerikaanse wetenschappers hebben aangetoond dat ongezonde bacteriën op fastfood zich ophopen in de darmen. Dit veroorzaakt ontstekingen. Als gevolg daarvan raakt het immuunsysteem van slag en gaat het de gezonde cellen van het kraakbeen aanvallen. Dit zorgt voor slijtage en pijnlijke ontstekingen.

“Overgewicht speelt een minder grote rol dan we aanvankelijk dachten. Zwaarlijvige mensen zouden artrose en andere gewrichtsklachten kunnen voorkomen door een goede probiotische mix te nemen. Deze bevat goede bacteriën die deze indringers onschadelijk maken in de darmen,” aldus dr. Eric Schott van het Medisch Centrum van de Universiteit van Rochester in de VS.

Oligofructose

Voor deze studie voedde het team muizen met een vetrijk

Recept

Shoarma-ovensotel met kip

Recept voor 4 personen

Tijd: 20 min. + 15-20 min. in de oven

Benodigheden:

400 gr kipfilet

3 paprika's (bijv. een rode, gele en groene)

1 ui

250 gr champignons

2 zakjes a 450 gr voorgekookte aardappelschijfjes

1 zakje shoarma kruiden (kant-en-klaar of zelfgemaakt)

1 zakje geraspte kaas

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de ui, champignons, paprika's en kipfilet in stukjes. Giet een scheutje olie in een (hapjes)pan en bak de kip met de shoarmakruiden ongeveer 5 minuten totdat de kip rondom bruin is. Voeg dan de paprika, ui en champignons toe en bak het geheel nog 5-8 minuten totdat alles wat zachter is.

Zet het vuur uit en schep het kipmengsel in een ingevette ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes er overheen.

Strooi als laatste wat geraspte kaas over de ovensotel. Zet de shoarma-ovensotel ongeveer 15-20 minuten in de oven. Eventueel kun je de shoarma-ovensotel met sla, komkommer en knoflooksaus serveren.

Tip: ook lekker met aardappelpuree in plaats van aardappelschijfjes.

Eet smakelijk

Puzzel

In deze woordzoeker zitten 11 bloemen, horizontaal of verticaal. Probeer ze allemaal te vinden en stuur de oplossing voor 1 mei naar

Mia Kanen gekami@live.nl –wilmamaas60@hotmail.com of steffieb@ziggo.nl - p.eekert8@upcmail.nl

Het kan ook telefonisch 0497-517916 of 0497-517038

M	A	R	G	R	I	E	T	R	G
A	N	E	V	B	N	J	R	I	L
W	J	V	R	T	N	M	O	I	N
Z	E	A	L	B	L	I	S	N	A
W	R	O	O	S	Y	O	A	H	R
Q	T	A	R	E	B	G	N	N	C
X	S	V	D	R	B	N	J	M	I
O	L	E	L	I	E	P	E	U	S
R	T	V	B	N	P	L	R	K	F
K	M	B	E	G	I	Y	M	B	Q
O	R	C	H	I	D	E	E	P	N
C	A	S	J	T	K	U	L	M	A
P	L	N	H	U	R	T	A	S	R
V	I	O	O	L	T	J	E	U	I
Q	F	M	B	P	D	E	Y	O	L

18

dieet, waardoor ze snel tweemaal zo dik werden. Een controlegroep kreeg uitsluitend mager voedsel. Bij de zwaarlijvige proefdiertjes werden veel hogere hoeveelheden aan bacteriën gemeten, die ontstekingen kunnen veroorzaken. Dit effect werd vrijwel volledig teniet gedaan door toevoeging van oligofruuctose aan het vetrijke dieet. Deze voedingsvezel stimuleert de groei van goede bifidobacteriën, die vaak aan yoghurt dranken worden toegevoegd. Daardoor namen de ontstekingen in de gewrichten en slijtage van het kraakbeen drastisch af.

Uit: Bewegen zonder pijn.com

Even voorstellen:

Mijn naam is Diny van Drongelen- Smetsers, geboren in Casteren en sinds 2004 woon ik samen met m'n man, Fred, en jongste zoon in Eersel.

Ik ben verzorgende en sinds 15 jaar werkzaam in de thuiszorg. Hierdoor kom ik vaak in contact met reuma-, artrose- en fibromyalgie cliënten.

Sinds april 2018 ben ikzelf lid van de Reumavereniging de "Kempen" e.o.

en neem ik deel bij de zwemgroep.

In december 2018 heb ik me aangemeld bij 't bestuur ivm. 't belang van 't bestaan van de Reuma-vereniging in de Kempen en omstreken.

Ik hoop hierin nuttig te kunnen zijn voor de vereniging en voor de belangen van de leden !

Grz. Diny

Gedicht

De lente gevonden

Voor de lente is de winter
Voor de lente voel ik mij depri
Voor de lente ben ik snel boos
Voor de lente is het kaal

In de lente komt de zon
In de lente komen de bloemen
In de lente gaat iedereen lachen
In de lente is iedereen blij

Na de lente is de zomer
Na de lente is het warm
Na de lente wordt het vakantie
Na de lente liggen we aan zee

Daarna wordt het herfst en begint de sfeer weer om te keren
Daarna wordt iedereen humeurig
Daarna wordt alles weer kaal
Daarna kijken we vooruit op weer een nieuwe lente en dan is
het klokje alweer rond

En als je nu goed kijkt naar de eerste letters, lees je: VIND
En als je dar nu lente achter zet, lees je: Vind lente
En de lente heb ik gevonden, want de zon is weer gekomen
En de bloemetjes weer in bloei
En iedereen kijkt weer blij

Een ziekte met een naam

Een ziekte met een naam, maar zonder een gezicht.
Van buiten is niet te zien ,wat het in je heeft aan gericht.
De vermoeidheid, de wanhoop, het verdriet en de pijn.
Worden niet begrepen in een wereld waar alles te zien moet
zijn.

Je lacht, je doet vrolijk, niet altijd even oprecht.
Het sloopte je van binnen, het is een lang en eenzaam
gevecht.
Je bent niet meer ,wie je ooit eens was.
Je kunt niet meer, wat je ooit kon.
Maar ook voor jouw schijnt nog steeds de warme levenszon.

Je hebt familie en lieve vrienden
Zij kennen jouw enige wens
Ze luisteren en beschouwen jouw niet als een ziekte
maar als een mens.

Rijmpje in het Zuid –Afrikaans

As ek oud word
Wil ek oud wees
Geen gladgestrykte plooië

Geen uitgewiste spore
Van geluk en verdriet
Maar 'n oop verlede

'N landkaart wil ek wees
Waarop je my lewe
Kan lees.

Aspirine net zo goed tegen bloedstolsels na knieoperatie

Na een knie- of heupoperatie is er een risico op het ontstaan van bloedstolsels. De meeste artsen gaan dit tegen met dure medicijnen. Uit een Amerikaans onderzoek blijkt, dat de vertrouwde en spotgoedkope aspirine hetzelfde effect heeft.

Als het gaat om het voorkomen van bloedstolsels na een knie vervanging, dan is een aspirine net zo effectief als duurdere geneesmiddelen. Dit blijkt uit een orthopedisch onderzoek, dat is uitgevoerd door Michigan Medicine. Dit zou op jaarbasis een **flinke besparing op de zorgkosten** kunnen opleveren.

Niet duidelijk

Na een knieoperatie is er een **risico** dat er bloedstolsels in de benen of **longen ontstaan**. **Het is dus routine om daarna nog een periode een geneesmiddel te gebruiken** die dit tegen gaat. De meeste artsen kiezen voor **krachtige en dure antistollingsmedicijnen**. Maar het is niet duidelijk of ze beter werken dan de oude vertrouwde en goedkope aspirine.

Herstel

De onderzoekers zagen tijdens een tweejarige studieperiode dat het **gebruik van aspirine** door patiënten na een knieoperatie van **10 tot 50 procent steeg**. De patiënten waren geopereerd door orthopedische chirurgen die zijn aangesloten bij het Michigan Arthroplasty Registry Collaborative Quality Initiative. Deze organisatie spant zich in om patiënten het best mogelijke herstel te geven na een heup- of knie vervanging. Ondanks de **omschakeling naar aspirine** werd **geen verandering** gezien in de toename van bloedstolsels, longembolie en overlijden. Conclusie: aspirine werkt net zo goed tegen bloedstolsels als duurdere medicijnen na een gewrichts vervanging.

Uit: Bewegen zonder pijn

UMCU ontwikkelt methode om pijnaanvallen bij reumatoïde artritis te voorspellen

Artsen krijgen steeds meer de beschikking over digitale apparatuur om beter te kunnen diagnosticeren. Nu wordt er door het UMCU en Siemens gewerkt aan een methode die pijnaanvallen bij reumatoïde artritis kan voorspellen. Daardoor hoeft de patiënt minder medicijnen met ernstige bijwerkingen te gebruiken.

Minder medicijnen

De onderzoekers ontwikkelen met behulp van **machine learning** algoritmen die regelmatig terugkerende pijnaanvallen bij reumatoïde artritis kunnen voorspellen. In de praktijk worden deze meestal bestreden met zware biologicals. Hoewel deze medicijnen goed werken, hebben ze ook **veel bijwerkingen**. De digitale methode die UMC Utrecht en Siemens ontwikkelen, kunnen deze pijnaanvallen met **tachtig procent zekerheid voorspellen**. Daardoor kan de patiënt toe met minder medicatie.

‘Oplossing is er wel’

Bas Idzenga, Director Digital van Siemens Healthineers, stelt met nadruk dat machines niet de taak van de arts gaan overnemen. Volgens hem blijft de **specialist onmisbaar**, maar kan hij best bepaalde vormen van **assistentie** gebruiken.

“De oplossing is er wel, alleen zien wij die niet. Daar kan de techniek ons bij helpen.”

Dat hoorde Idzenga onlangs een arts over de behandeling van een bepaalde patiënt zeggen. Dat is dan ook het uitgangspunt bij het ontwikkelen van digitale apparatuur die in de zorg kunnen worden ingezet.

Uit: Bewegen zonder pijn.com

Mijn paaswensen

Mijn hartelijke oprecht gemeente Paaswensen
aan alle lieve brave en andere mensen
vergeving van uw fouten schulden van het verleden
een nieuw hoopvol begin startend vanaf heden

Ik wens u een schone propere lei
met geluk en Godszegen er nog bij
Een nieuwe lente een nieuw seizoen
in navolging van de natuur een herboren leven
een superstart en dan opnieuw alles geven

Zoals de jonge verse blaadjes op de bomen
zoals de Paaskuikentjes uit de Paaseieren komen
zoals de Paaslammekes huppelen in de wei
iedereen vrolijk gelukkig voldaan en blij

Met nieuwe hoop en vol vertrouwen
zoals de vogeltjes hun nestje bouwen
Zalig vrolijk gelukkig Pasen zoals in de oude tijd
Alles nieuw alles vergeven alles proper zorgen kwijt
dit zijn de wensen van een eenvoudig sterfelijk man
die niet meer dan dit aan U Allen wensen kan



Stevig doorwandelen stelt operatie knievervangning uit

Uit: Bewegen zonder pijn
Amerikaanse artsen hebben een goed advies voor mensen
met knie-artrose. Trek vijf minuten per dag uit om een totale
knievervangning te voorkomen of uit te stellen. Dat doet u door
stevig door te wandelen. Daarmee neemt het risico op een
ingrijpende operatie met 16 procent af.

De knie is een gewricht dat vaak wordt aangetast door artrose.
Toch kunt u een totale knievervangning heel eenvoudig
langdurig uitstellen. Door dagelijks een stevige wandeling van
slechts vijf minuten te maken. Dat blijkt uit een onderzoek van
de Universiteit van Delaware in Newark.

100 stappen per minuut

De resultaten van deze studie zijn onlangs op de jaarlijkse
bijeenkomst van het American College of Rheumatology
gepresenteerd. Aan dit **5-jarige onderzoek** deden **1854
mensen** met knie-artrose mee. Het team maakte gebruik van
versnellingsmeters om de loopsnelheid van de deelnemers te
classificeren. De wandelingen bestonden steeds uit vijf
minuten. **Licht wandelen** (tot 49 stappen per minuut) had
nauwelijks effect op het uitstellen van een totale
knievervangning. Dat was wel het geval bij de deelnemers die
100 of meer stappen per minuut maakten. De kans op een
totale knievervangning nam bij deze groep met **16 procent af**.

Kraakbeen beschermen

Vijf minuten per dag besteden aan artrose. Dat is de
boodschap van het onderzoeksteam aan chirurgen,
reumatologen, orthopedische specialisten en huisartsen. De
bevindingen van deze studie moeten zij delen met hun
patiënten. Mensen met knie-artrose die **actiever** zijn, houden
sterke spieren en een betere productie van gewrichtsvloeistof.
Dit **ondersteunt de gewrichten** en kan het kraakbeen
beschermen tegen verdere beschadigingen.

