

## **Bestuur Reumapatiëntenvereniging “ de Kempen” e.o.**

Voorzitter: Harrie Castelijns 06-46323776  
harrie\_castelijns@hotmail.com

Vice voorzitter Ad Melis 0497-530330  
admelis@xs4all.nl

secretaresse: Stephanie v d Bergh 06-20265040  
[steffieb@ziggo.nl](mailto:steffieb@ziggo.nl)

Penningmeester: Ellen Tijssen 06-50501749  
[administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl)

Bestuurslid: Marton Meulenbroeks Tel 0497- 382105  
[a.meulenbroeks5@chello.nl](mailto:a.meulenbroeks5@chello.nl)

Bestuurslid: Mia Kanen 0497-517916  
[gekami@live.nl](mailto:gekami@live.nl)

Bestuurslid: Petra v Kemenade 0497-843798  
[petravankemenade@gmail.com](mailto:petravankemenade@gmail.com)

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: [www.rpv-dekempen.nl](http://www.rpv-dekempen.nl)

Mede gefinancierd door:



## **Beweeggroepen.**

### **Coördinator beweeggroepen**

Petra v.Kemenade, tel. 0497-843798  
e-mail: [petravankemenade@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:wilmamaas60@hotmail.com)

### **Vrijdag:**

Zwembad de Smagtenbocht, Bossingel, Bladel  
Van 13.45 - 14.45 uur  
14.30 - 15.30 uur  
Contactpersoon: Harrie Castelijns, tel. 06-46323776  
E-mail. [harrie\\_castelijns@hotmail.com](mailto:harrie_castelijns@hotmail.com)

Pre-notificatie incasso.

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



**Lichtpuntje**  
Contactblad van de  
Reumavereniging  
De Kempen en omstreken  
Nr. 145 Juni 2018

### Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5	Afwezigheid bij hydro --Clubkascampagne
6	Adres onbekend
7	Telefoonnummers
8	Magnesium
9	Gedicht zomer
10	Echo - Oplossing puzzel
11-12	Lezing : Het belang van bewegen met reuma
13	Botten breken door luchtvervuiling
14	Recept
15-16-17	SAPHO Syndroom
18	Wandeling - Mopje
19	Aardbeienexcursie
20	Gezellige middag
21-22	Reumafonds heeft een nieuwe naam
23	Alpacaboerderij - Vakantie
24-25	zeven tips om nekhernia te voorkomen
26	Puzzel
27	Eigen bijdrage zwemmen
28	Bio Electronica

### Voorwoord voorzitter

Wat hebben we al mooie zomerse dagen mee mogen maken en iedereen laaft zich daaraan en de zomer moet nog beginnen. Zo was het ook mooi weer, toen de Rabobank zich presenteerde in het centrum van Bladel, betreffende de opbrengst van de ClubKasCampagne, die voor onze vereniging € 425 heeft opgebracht.

De opbrengst van huis aan huis collecte van het Reumafonds, heeft een kleine € 1500 opgebracht in Bladel. Hoeveel andere dorpen in de Kempen hebben opgehaald, heb nog niet kunnen achterhalen. Wij willen iedereen bedanken, die voor een van beide activiteiten werk heeft verricht. Zelf heb ik ook gecollecteerd. Het is een kleine moeite en vele handen maken het werk licht.

We hebben met de zwembaden afgesproken, dat de watertemperatuur elke keer gecontroleerd en opgeschreven wordt.

Omdat, de naam Reumafonds, niet meer geheel dekt, wat er allemaal gebeurt op het kantoor van het Reumafonds, is besloten de naam aan te passen in ReumaNederland. Dus kom je ReumaNederland tegen, dan is dat gewoon, wat in het verleden Reumafonds heette.

De wet op de privacy is 25 mei 2018 ingegaan. Ook voor onze vereniging een behoorlijke klus. Wij gaan aan alle leden laten weten, welke gegevens wij van jullie hebben en vragen toestemming aan jullie om deze gegevens [naam, geboortedatum, adres, man/vrouw, telefoonnummer(s) en emailadres en beweegactiviteit, etc.] te mogen gebruiken, om jullie op de hoogte te houden van onze activiteiten. Onze vice - voorzitter Ad Melis zal dit proces bewaken.

We hebben allerlei leuke activiteiten achter de rug, zoals de excursie naar een aardbeienkwekerij, een wandeling en een gezellige voorjaarsbijeenkomst en hieraan gekoppeld bij de chinees gaan eten (op eigen kosten). Allemaal goed bezocht. Het kan natuurlijk altijd beter en we hopen dan ook, dat het steeds drukker wordt op onze bijeenkomsten. Kom gewoon een keer als dat nog niet je gewoonte is.

Op 16 mei jl. hebben jullie de mogelijkheid gehad, in de Hoeksteen aan de Marktstraat 20, kennis te maken met biodanza. De personen van onze vereniging, die dat bezocht hebben, waren enthousiast over dit initiatief. Daarom is op woensdag 20 juni wederom de mogelijkheid om dit te ervaren in de Hoeksteen. Nogmaals: het dansen is meestal alleen en je bepaalt zelf wat je doet. Het begint om 13.30 uur en om 13.00 is het zaaltje open. Het duurt ongeveer een uur.

Het is een heel mooie aanvulling op onze bewegingsactiviteiten. Maar eerst moet er interesse voor zijn, om dit bij onze activiteiten op te nemen. Kom en doe mee op 20 juni. Ik zal er ook zijn en voor meer informatie, kun je ook bij mij terecht.

De jaarkalender van 2018 is aangepast. Kijk er maar eens goed naar in dit Lichtpuntje. De vakantietijd staat er ook in. De laatste oefendag is op vrijdag 6 juli en de eerste oefendag, na de vakantie, is op maandag 20 augustus.

De busreis op 14 juni is geboekt en ik hoop en ben bijna zeker, dat het een mooie dag zal worden. Dat moet ook wel, met mensen uit onze eigen omgeving. We hoeven gelukkig niet zo vroeg op als andere jaren.

Op 25 juli a.s. is er een excursie gepland naar een Alpaca-boerderij. Kijk voor het programma verderop in dit blad.

Ook gaan we een excursie organiseren naar een ijsco-boerderij. Ik hoop dat jullie allemaal kunnen genieten van deze zomer en dat het goede weer jullie goed zal doen.

Tot ziens op onze bijeenkomsten.

Harrie Castelijns, voorzitter

## **JAARKALENDER 2018:**

12 juni	Bestuursvergadering	
14 juni	Busreis	
06 juni	Terras vergadering	
25 juli	Excursie Alpacaboerderij	
15 augustus	Excursie ijsboerderij Fabor in Reusel	
11 september	Bestuursvergadering	
20 september	Lezing over fybromyalgie	
09 oktober	Bestuursvergadering	3

17 oktober	Vrijwilligersavond
13 november	Bestuursvergadering
05 december	Kienen
11 december	Bestuursvergadering
20 december	Eindejaarbijeenkomst

## **Van de redactie**

Heerlijk, de zomer is weer in het land. Een lekker zonnetje doet ons (meestal) goed. De vakantie staat ook al weer bijna voor de deur.

Van de puzzel in ons vorige lichtpuntje 144 zijn 4 oplossingen binnengekomen.

De oplossingen vind u verder in dit boekje. Iedereen bedankt voor het inzenden van de oplossingen.

Na loting is Annie de Poorter de winnares geworden van de TipTopper bon . Gefeliciteerd

Deze keer zit er in elke boggle puzzel een beroep wat je moet weten te vinden. Stuur deze 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 15 augustus 2018 naar:

Mail naar: Mia Kanen [gekami@live.nl](mailto:gekami@live.nl) – [p.eekert8@upcmail.nl](mailto:p.eekert8@upcmail.nl)  
[wilmamaas60@hotmail.com](mailto:wilmamaas60@hotmail.com) of [stefbieb@ziggo.nl](mailto:stefbieb@ziggo.nl)

Het kan ook telefonisch 0497-517916 of 0497-517038

Bedankt voor je reactie

4

## **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](mailto: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](mailto: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

## **Clubkascampagne**

De clubkascampagne van 2018 heeft een bedrag van € 425 opgeleverd.

Dat is een super mooi bedrag voor onze vereniging. Iedereen bedankt voor het stemmen

Bedankt voor het  
stemmen

## **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](mailto: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](mailto:gekami@live.nl)

## **Overlijdensberichten**

Gelieve bericht van overlijden sturen naar Mia Kanen, Kerkevelen 23, 5521 KE in Eersel.  
En **Niet** naar de postbus in Bladel

## Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur

0900-1232024	Dokterspost <b>Veldhoven</b>
0900-1232024	De Run 4600 <b>Veldhoven</b> Maxima Medisch Centrum
0900-1232020	Dokterspost <b>Eersel/Bergeijk</b> Gebint 1D Eersel ( Dolium)
0900- 1232022	Dokterspost <b>Bladel</b> Wielewaal 10 Bladel RSZK De Kempen
0900- 2049220	Dokterspost <b>Valkenswaard</b> 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](mailto:a.meulenbroeks5@chello.nl)

Als U een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en aan [administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl)

#### Niet weggoien

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.

Bij voorbaat dank voor jullie medewerking

## Magnesium is voedingssupplement van het jaar

Magnesium is uitgeroepen tot hét voedingssupplement van 2018.

Vitamine D – de grote favoriet van 2017 – scoorde de tweede plaats en Curcumine werd eervol derde. Een opvallende stijger op de ranglijst is Groenlipmossel. Dit op ‘Bewegen zonder Pijn’ veel besproken ingrediënt voor soepele gewrichten maakte in vergelijking met 2017 een spectaculaire stijging door.

### Probiotica

In december en januari kon iedereen online een stem uitbrengen op zijn of haar **favoriete voedingssupplement**. Vele duizenden landgenoten maakten gebruik van deze mogelijkheid. Naast Magnesium, Vitamine D en Curcumine werd er ook veelvuldig gestemd op **visolie**, multivitamine en probiotica.

### Hoge scores

Winnaar Magnesium staat bekend als een **ontspanningsmineraal**. Het ontspant de spieren, remt stress, bevordert de nachtrust en geeft meer energie. Uiteraard is ‘Bewegen zonder Pijn’ blij met de **hoge scores** van Curcumine en Groenlipmossel. De afgelopen jaren hebben wij veel aandacht besteed aan de combinatie vloeibare Groenlipmossel met Curcumine en Zwarte bes-blad. Dit zijn effectieve natuurlijke ontstekingsremmers die de pijn en stijfheid bij artrose en andere chronische gewrichtsklachten verminderen

Uit: Bewegen zonder pijn

## Gedicht

### Een zomerse dag

Het word steeds warmer buiten  
Ik hoor de vogels om mij heen vrolijk fluiten  
De tuin bloeit en is helemaal klaar  
Ja de zomer is eindelijk daar...

Zittend in de tuin ,nadenkend over wat mij is gegeven  
Kijkend om mij heen alles is zo vol met leven  
Hommels en bijen vliegen van bloem naar bloem  
Stuifmeel verzameland, van verre klinkt hun gezoem...

Op de schutting land een merel met een snavel vol eten  
Haar nest dichtbij het is slechts een paar meter weg  
De jonkies maken een leven dat wil je niet weten  
Hun snaveltjes wijd open, de één krijgt wat en de ander heeft  
dit keer pech...

Langzaam zakt de zon de avond in  
Zwaluwen vliegen laag, jagend op insecten nee vluchten heeft  
voor hun geen zin  
De hemel kleurt langzaam rood en geel  
De olielampen en kaarsen steek ik aan, precies genoeg nooit  
teveel

De avond valt, langzaam word de avond oud  
Ik verzamel wat hout en ontsteek het vuur  
Diep in ons eigen gedachten kijkend hoe de vlammen likken  
aan het hout  
Zo tikt de avond langzaam weg ,uur na uur

De avond eindigt en het word nacht  
Sterren aan de hemel stralend in al hun pracht  
De laatste marshmallows roosterend boven het smeulende  
hout  
Dit is echt een zomerdag waar ik zo van houd...

## Echo

Vader en zoon lopen in het bos. Plotseling struikelt de jongen  
en omdat hij pijn voelt roept hij: 'Ahhhh'. Verrast hoort hij een  
stem vanuit de bergen die 'Ahhhh' roept. Vol nieuwsgierigheid  
roept hij: 'Wie ben jij?' en hij krijgt als antwoord: 'Wie ben jij?'.  
Hij wordt kwaad en roept: 'Je bent een lafaard' waarop de stem  
antwoordt: 'Je bent een lafaard'

Vragend kijkt de jongen zijn vader aan. De man zegt: 'Zoon, let  
op' en roept: 'Ik bewonder jou'. De stem antwoordt: 'Ik  
bewonder jou'  
Vader: 'Jij bent prachtig' en de stem: 'Jij bent prachtig' De  
jongen is verbaasd, maar begrijpt het nog steeds niet.

Daarop legt de vader uit: 'De mensen noemen dit echo, maar  
in feite is dit het leven... Het leven geeft je altijd terug wat jij er  
zelf in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen.  
Als je meer liefde wilt, geef dan meer liefde! Wil je meer  
vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid!'

Uit: voorpositiviteit.nl

## Oplossing puzzel nr 144

De Getallen zijn een-twee-drie-vier-vijf-zes-zeven-acht-negen-  
tien

De kleuren zijn paars-groen-blauw-oranje-wit-geel-rood-roze  
en zwart

01234

56789

## Lezing 19-03-2018

### **Het belang van bewegen met Reuma (en artrose)**

Dit keer vond de lezing plaats in Den Herd te Bladel. Opkomst 37 personen

Harrie heette iedereen van harte welkom, waarna hij het woord overgaf aan Petra.

Petra gaf even een korte inleiding en stelde de eerste spreekster Louise Meyer voor.

Louise Meyer is verpleegkundig reumaconsulent bij het Regionaal Reumacentrum

Ze gaf een algemene uitleg betreft reuma (Artrose). En het belang van bewegen. (Nieuwe visie op bewegen, zitten is het nieuwe roken).

Verder besprak ze o.a. de beweegrichtlijnen (2017), bewegen en sport, plezier in het bewegen en rust/activiteiten balans. En verwees ons voor informatie naar de website: [www.artrosebewegen.nl](http://www.artrosebewegen.nl)

Hierna kwam Francoise Noblesse aan het woord zij is docente Tai-Chi

Tai-Chi is een bewegingsleer die uit de oudheid van China stamt.

Ze vertelde uitgebreid waarom ze voor deze vorm van bewegen gekozen heeft

Daarna mochten we actief meedoen met verschillende oefeningen.

Er volgde nog een demonstratie met het team wat bij haar Tai-Chi lessen volgt.

Tai-Chi lessen voor reumapatiënten zijn op maandagochtend van 10.30 tot 11.30 uur. Kosten €18 per maand

Voor verder informatie: Francoise Noblesse <tel:06-12741808>

E-mail: [f9noblesse@gmail.com](mailto:f9noblesse@gmail.com)

Na de pauze kwam Frans List aan het woord hij is fysiotherapeut bij Meras fysiotherapiepraktijk En is gespecialiseerd in manuele therapie.

Hij gaf een korte uitleg over Meras. Wat voor soort therapieën er gegeven worden ed.

Daarna begon hij begon met de vraag aan de aanwezige: wat is gezondheid? Antwoord hierop is: gezondheid is een volledig lichamelijk en maatschappelijk welzijn.

Nieuwe definitie van Machteld Hubert is: vermogen je aan te passen, eigen regie te voeren in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Dit werd verder uitgediept .O.a. waar is bewegen goed voor, is verandering op basis van ouderdom te voorkomen, wat kun je doen om fit te blijven (trainen) Wat zijn goede en wat zijn slechte bewegingen, dynamisch & gezond bewegen. Dit werd via het scherm gepresenteerd.

Na afloop kreeg iedereen nog het Lichtpuntje mee met daarin 2 bonnen voor het gratis volgen van 2 Tai-Chi lessen en 2 x gratis deelnemen aan therapiezwemmen.

**Bewegen?  
Gewoon doen!**

## **Botten breken door luchtvervuiling**

Blootstelling aan luchtvervuiling wordt in verband gebracht met osteoporose of botontkalking. Dit blijkt uit een onderzoek van de Columbia Universiteit in Amerika. Een slechte luchtkwaliteit kan leiden tot afname van de botmineraaldichtheid, waardoor het risico op botbreuken toeneemt.

### **Fijnstof**

Deze studie toont als eerste aan dat fijnstof – een component van luchtvervuiling – in verband kan worden gebracht met osteoporose. Zelfs een kleine **toename van fijnstof** in de lucht kan al resulteren in een **toename van fracturen** bij oudere volwassenen. Dat blijkt uit een meerjarig botonderzoek met 692 volwassenen van middelbare leeftijd in Boston. Daar worden in de lucht hoge concentraties fijnstof en zwarte koolstof gemeten.

### **Botmineraaldichtheid**

Bij de deelnemers werden lagere niveaus van schildklierhormonen vastgesteld, die het calcium-, magnesium- en fosforgehalte in het bloed regelen. Als gevolg daarvan nam de botmineraaldichtheid af. Volgens de onderzoekers is het al langer bekend dat fijnstof **systemische oxidatieve schade en ontstekingen** veroorzaken die kunnen leiden tot **snel verlies van botweefsel**. Daardoor worden de botten brozer en dunner, zodat ze gemakkelijk kunnen breken.

Uit: Bewegenzonderpijn.com

## **Recept**      nagerecht

### **Mango crumble met kokos**

#### **Ingrediënten**

235 gr perzik uit blik + 1 eetlepel siroop  
550 gr mango in blokjes (of 2 hele mango's)  
100 gram suiker  
2 eetlepels geraspte kokos  
200 gram bloem  
125 gram boter om in te vetten  
Bolletjes ijs

#### **Materialen**

Ovenschaal

#### **Bereiding**

Verwarm de oven op 200 graden. Laat de perzik uitlekken en vang wat van het sap op. Snijd de mango in blokjes en meng samen met de perzik en ongeveer 1 eetlepel van het sap door elkaar. Verdeel het fruit over de bodem van een ovenschaal.

Meng de suiker, kokos en de bloem door elkaar. Voeg de boter in blokjes toe en kneed met je vingers er door heen tot een kruimelig deeg. Verdeel dit over het fruit. Bak de crumble ca 30 minuten in de oven tot hij mooi bruin is. Bestrooi voor het serveren eventueel nog met wat extra kokos en serveer met een bolletje ijs.

## **Smakelijk eten!**



## **SAPHO-syndroom: vijf ontstekingsziektes in één aandoening**

Het **SAPHO-syndroom** is een chronische aandoening die de huid, botten en gewrichten treft. De letters staan voor vijf verschillende vormen van gewrichtsontstekingen en huidafwijkingen, die tussen het 20e en 60e levensjaar kunnen ontstaan. Het gaat om een combinatie Synovitis, Acne, Pustulose, Hyperostose en Ostitis. Het SAPHO-syndroom komt evenveel voor bij vrouwen als bij mannen. De precieze oorzaak van deze aandoening is niet bekend.

### **Wat is het SAPHO-syndroom?**

SAPHO omvat dus vijf verschillende ontstekingsziekten. De eerste letter staat voor **Synovitis**. Bij deze aandoening is de binnenbekleding van het gewrichtskapsel geïrriteerd geraakt. Daardoor ontstaan er ontstekingsreacties aan deze slijmvlieslaag, die ook wel synoviale laag wordt genoemd. Een tweede kenmerk voor het SAPHO-syndroom is **Acne**. Dit is een huidaandoening die gepaard gaat met kleine ontstekingen rondom de talgklieren. De puisten komen vooral voor in het gezicht en op de rug.

De letter P staat voor **Pustulose**. Dit is een huidontsteking die in de handpalmen en op de voetzolen ontstaat. Deze aandoening staat ook bekend als de ziekte van **Andrews-Barber**. Pustels zijn met vocht gevulde blaren die opdrogen tot bruine korsten. Dit resulteert in een schilferende en gekloofde huid.

De letter H verwijst naar **Hyperostose**. Dit is een chronische botaandoening die wordt veroorzaakt door een ontsteking van de borstkas. Daardoor ontstaat abnormale botgroei. Dit veroorzaakt pijn in en rond de botten en de gewrichten, vooral in de schouders.

**Ostitis** is een aandoening waarbij het bot ontstoken is geraakt. Bij patiënten met het SAPHO-syndroom treffen deze ontstekingen vooral de Sacro-Iliacale (SI) gewrichten in de onderrug en de wervelkolom. Dit leidt tot pijn en stijfheid in de nek en rug.

### **Wat zijn de symptomen van het SAPHO-syndroom?**

Omdat het SAPHO- syndroom vijf verschillende ontstekingsziektes omvat, kunnen de symptomen van patiënt tot patiënt sterk uiteenlopen. Bij de één zal bijvoorbeeld synovitis sterker aanwezig zijn en bij de ander hyperostose. Daardoor kunnen de ziektebeelden bij het SAPHO- syndroom sterk verschillen. De belangrijkste symptomen zijn **pijn en zwelling** in de borstkas, **pustels** in de plamen van de handen en op de zolen van de voet, **puisten, stijve en gezwollen gewrichten** in de armen en benen, **ontstekingen** op plaatsen waar pezen aan het bot vastzitten en een ontstoken SI-gewricht.

### **Hoe wordt de diagnose SAPHO-syndroom gesteld?**

Voor een arts is het een lastige opgave om een diagnose te stellen. Niet zo vreemd, omdat het SAPHO- syndroom zoveel verschillende aandoeningen omvat. Bij een pijnlijke en gezwollen borstkas – het meest kenmerkende symptoom van deze ziekte – wordt de arts al enigszins op het goede spoor gebracht. Aan de hand van een **botscan** kan een specialist het beste vaststellen of u deze ziekte heeft. Er wordt dan een licht radioactieve stof ingespoten die afwijkingen aan het skelet zichtbaar maken. Uw arts kan ook besluiten om een **CT-scan** van uw borstkas te maken. In de beginfase van de ziekte zullen er nog geen botafwijkingen te zien zijn. Dat kan wel met een MRI-scan. Er kunnen dan veranderingen in het beenmerg worden waargenomen, die wijzen op beginnende SAPHO.

Meestal wordt er een **bloedonderzoek** uitgevoerd om tot de juiste diagnose te kunnen komen. Bij het SAPHO-syndroom worden geen reumafactoren in het bloed aangetroffen. Wel is bij patiënten de erfelijke factor **HLA-B27** te zien. Verder kijkt de arts ook naar een aantal verschijnselen buiten de gewrichten om. De aandacht zal vooral uitgaan naar pustels in de handpalmen en op de voetzolen, puisten en rode plekken op de huid. Hebt u meerdere van deze klachten? Maak dan snel een afspraak met uw huisarts om deze te laten onderzoeken. Zo voorkomt u dat de getroffen botten verder worden aangetast.

### **Hoe wordt het SAPHO-syndroom behandeld?**

De behandeling van deze ziekte wordt bepaald door de klachten en verschijnselen die u hebt. De specialist zal in de meeste gevallen ontstekingsremmende pijnstillers (NSAIDs) voorschrijven om de **ontstekingen te bestrijden**. Gebruikt u liever een natuurlijke ontstekingsremmer? Dan kunt u denken aan een supplement met vloeibare groenlipmossel, curcumine en zwarte bes-blad. Soms schrijft de arts ook **bisfosfonaten** voor. Dit is een medicijn dat de opname van calcium in het bot bevordert. Deze behandeling werkt goed bij patiënten met het SAPHO-syndroom. Het voorkomt ongezonde botgroei en heeft een sterk pijn verlichtende werking. U kunt voor verdere behandeling naar een **reumatoloog of neuroloog** worden doorgestuurd. Bij ernstige klachten komt een **orthopedisch chirurg** in beeld. Hij kan een operatie uitvoeren om bijvoorbeeld loszittende stukjes bot in een gewricht te verwijderen, gewrichtsuitendingen gladder te maken of de botten een gezondere vorm te geven.

### **Wat zijn de vooruitzichten voor patiënten met het SAPHO-syndroom?**

Het SAPHO-syndroom is een **chronische ziekte**. De aandoening verloopt in veel gevallen wisselend. Dat betekent

dat rustige periodes worden afgewisseld door periodes waarin de ontstekingen opvlammen. Belangrijk is om goed in beweging te blijven om de spieren sterk en de gewrichten soepel te houden. Neem daarom dagelijks **minimaal een half uur lichaamsbeweging**, zoals wandelen, fietsen en zwemmen.

### **Wandeling**

Op 14 april hebben we met 9 personen een mooie wandeling gemaakt o.l.v. Peer v Eekert.

Hij nam ons mee naar de mooiste plekjes. De Reusel kronkelde door de mooie natuur en er waren veel bosanemonen en speenkruid te bewonderen. Soms moesten we echt even stil blijven staan om al het moois in ons op te nemen. We hebben wat gedronken bij De Bockenreijder en daar heerlijk in het zonnetje genoten. Daarna onze tocht vervolgd, waarbij we soms wat moesten improviseren om droog aan de overkant te komen. Maar dat had ook wel weer wat. Wij kijken al weer uit naar de volgende wandeling.

### **Mopie**

Bij de huisarts.

Na een uur in de wachtkamer hebben te gezeten, mag Ferdinand eindelijk

Bij de dokter naar binnen en begint hij een wachtlijst aan klachten op te sommen.

Telkens wordt hij onderbroken door de telefoon en moet hij weer van voor af aan beginnen. Zo gaat het tot vijf maal toe, waarop Ferdinand zijn hoed pakt en wegloopt., Wat gaat u doen? "vraagt de huisartsverbaasd?

„ U opbellen”, antwoord Ferdinand.

## Excursie aardbeienkwekerij

Op 11 April zijn we met een leuke groep( ....)bij fam. Lavrijsen aan de Franse Hoef in Bladel op excursie geweest.

Wat is er nu lekkerder dan verse aardbeien?

Met een hartelijk welkom door Corné en familie werden we met koffie en thee en een heerlijke wafel met aardbeien in de kantine van het bedrijf ontvangen.

Na een korte uitleg van hoe het bedrijf van Hulsel naar Bladel en ook Reusel tot stand is gekomen, hebben Corné en zijn broer ( en de hulp van de ouders) een nieuwe kas gebouwd , en elders in de buiten kassen.

Daarom is het nu een groot gedeelte van het jaar mogelijk aardbeien te oogsten,

Ook zorgen zij zelf weer voor de stekken van de nieuwe planten de teelt voor volgend jaar, de stekken worden opgepot mogen aan groeien en moeten dan tot rust komen in de koelcellen de plant wordt op verschillende tijden in de kas terug geplaatst, zodat ze in het voorjaar weer in de kas kunnen groeien, en rijke vruchten voortbrengen, bemesting en watervoorziening bestuiving , en bestrijding van ziektes ,personeel, alles is aan de orde gekomen,

Ook in de machine kamer ,de watervoorziening mochten wij een kijkje nemen.

Een heel bijzondere middag, eet wat meer aardbeien, ze mogen dan wat duur zijn maar als je gezien hebt wat voor energie en kosten erin gestopt worden is dit zeker de moeite en smaak waard.

Na afloop kregen we allen een heerlijk bakje aardbeien mee naar huis, dat was smullen ,een goed georganiseerde middag en voor wie er niet geweest is die hebben zeker wat gemist. Annemarie de Backer- Dirx.



## De gezellige middag.

Op een andere dag dan we gewend waren, nl. op woensdagmiddag, hebben we genoten van onze voorjaarsactiviteit.

20 leden, en een paar partners, begonnen de middag met een lekker bakkie koffie of thee en een warm worstenbroodje.

Gérard van Kol, met recht een entertainer, bracht ons een middag vol muziek en gezelligheid. Heel veel bekende liedjes kwamen voorbij, waarbij veel van ons herinneringen konden ophalen. Denk aan brandend zand (van Anneke), je bent niet hip (als ik het goed heb van Patricia Paay), Leo (van Ria Valk) en ook nog wat bekende Duitse nummers.

Met een drankje en wat lekkers om te knabbelen, zijn we deze middag heel goed door gekomen.

Om 17 uur was het helaas weer voorbij.

Maar voor 19 van ons was de dag nog niet voorbij. We zijn nog naar de Chinees op de Dijk geweest. Daar stond voor ons een buffet klaar, waar we natuurlijk veel te veel van hebben gegeten.

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde dag en diegenen, die er niet bij waren, hebben echt wat gemist.

Activiteitencommissie bedankt.

Petra

### Praatjesmaker

Job van 4 jaar ziet een vrouw met een hoofddoek en vraagt: "mama, is dat de moeder van het kindje Jezus" ?

Weet jij wat een geraamte is vraagt een meisje van acht aan een jongetje. van zes

„ Ja, dat zijn de botten als de mens eraf is.”

## **Reumafonds heeft een nieuwe naam! En heet nu ReumaNederland.**

Met de steun van bijna 200.000 donateurs en vrijwilligers en op de basis van de intensieve samenwerking met patiënten en onderzoekers in binnen-en buitenland, heeft onze organisatie een unieke en onafhankelijke positie in het veld van de reumabestrijding in Nederland. Deze positie gaat verder dan werven van fondsen.

De patiënt vormt de kern en het startpunt van ons beleid. Deze positie willen we de komende beleidsperiode verder versterken en benutten. Wij zijn een organisatie die patiënten een stem geeft, een patiëntenorganisatie nieuwe stijl. Bij deze rol en positie past ook onze nieuwe naam: ReumaNederland.

### **Innovatie in fondsenwerving.**

We zien dat jongere generaties zich minder voor de langere termijn binden aan organisaties. Dit vraagt om vernieuwing van onze fondsenwervende concepten en relaties met onze donateurs en vrijwilligers. Het ontwikkelen van succesvolle nieuwe concepten voor werving van donateurs en vrijwilligers is een belangrijke prioriteit voor de komende beleidsperiode. Mensen verwachten ook sneller en meer op maat bediend te kunnen worden. We moeten onze doelgroepen nog beter kennen en hen sneller kunnen voorzien in de behoefte die zij hebben. We zullen daarom onze processen en de ondersteunde automatisering moeten aanpassen, zodat we aan deze verwachtingen kunnen voldoen.

Deze impact van onze activiteiten beter in beeld te brengen en zichtbaarder te zijn als steun en wegwijzer voor mensen met reuma, verwachten we ons bereik te kunnen vergroten. Een

grotere inhoudelijke rol van ReumaNederland in de regio, zoals we die de komende beleidsperiode willen realiseren, zal daar ook aan bijdragen.

We zien fondsenwerving breder dan de traditionele fondsenwervende activiteiten.

We denken aan andere mogelijke verdienmodellen en het slim benutten van samenwerking met partners. In het ontwikkelen hiervan hebben we vernieuwende eerste stappen gezet in de afgelopen beleidsperiode en daarmee gaan we de aankomende periode verder. Bijvoorbeeld door samen met ontvangers van onze financiële steun te kijken naar manieren waarop we het rendement van onze investering kunnen vergroten. Zo committeren we ons gezamenlijk nog intensiever aan het snelle dichterbij brengen van een beter leven met reuma.

### **Samen met patiënten.**

Om onze missie te kunnen realiseren, is de betrokkenheid van mensen met reuma en hun omgeving (partner, gezin, familie, ect.) bij onze missie cruciaal. Dat betekent dat we frequent met hen in contact willen staan om te begrijpen wat de behoeften zijn en welke problemen zij ervaren. We willen niet alleen de georganiseerde patiënt bereiken, maar juist ook de mensen met reuma die geen lid zijn van een vereniging of organisatie. Beschikbare kanalen om met deze verschillende groepen in contact te staan, gaan we de komende beleidsperiode verder versterken. Online en offline bieden we een platform om mensen met een reumatische aandoening in Nederland een stem te geven en hen te verbinden aan het realiseren van onze missie.

## Alpacaboerderij

Beste leden.

We gaan een uitstapje in de zomervakantie regelen.

Op woensdag 25 juli.

En wel naar een alpacaboerderij.

Het wordt een gezinsuitje. Dus je kinderen en kleinkinderen zijn ook welkom.

Meer informatie volgt In een Lichtflits.

Nieuwsgierig geworden? Kijk dan vast op alpacaboerderij.be.

Petra van Kemenade

Alle bewegingsgroepen  
hebben vakantie van  
9 juli t/m 19 augustus

## Mopje

Twee senioren blikken als gepensioneerden op hun leven terug.

Zegt de een: “Ja, hoe was dat vroeger?” “Toen ik mijn zaak begon had ik niets anders dan alleen maar mijn verstand. ,, Reageert de ander: ,, zo, dan ben je inderdaad met weinig begonnen”.

## Zeven tips om nekhernia klachten te voorkomen

Heeft u last van nekklachten en/of wilt u graag een **nekhernia voorkomen**? Steeds meer mensen gaan naar de huisarts met **nek- en rugklachten**. Een van de redenen is de **digitalisering** (gebruik van telefoons en laptops). Hieronder leest u 7 tips die bij kunnen dragen aan de preventie van een nekhernia.

**1 Probeer een nieuw kussen** Zorg dat uw nek voldoende ondersteuning krijgt terwijl u slaapt. Het beste is om een kussen te gebruiken dat de cervicale wervelkolom – die bestaat uit de zeven halswervels – in een neutrale uitlijning houdt. Dat betekent dat de natuurlijke ronding van uw nek wordt ondersteund.

**2 Slaap op uw rug** Veel mensen met nekproblemen vinden het prettig om op de rug te slapen met een kussen onder elke arm. Dit is over het algemeen de beste positie om uw hele ruggengraat comfortabel te laten rusten. De **kussens onder de armen** ontlasten de nek. Slaapt u liever op uw zij? Zorg dan dat uw kussen niet dikker is dan 10 tot 15 centimeter. Dit voorkomt dat uw hoofd en nek een onnatuurlijke positie ten opzichte van elkaar aannemen bij het slapen.

**3 Zet uw computerscherm op ooghoogte** Ga comfortabel voor uw computer zitten met de ogen dicht. Wanneer u ze opent moet uw **blik recht op het midden** van het scherm gericht zijn. Moet u iets naar beneden kijken, zet dan de monitor wat hoger. Gebruikt u een laptop? Dan is vaak uw hoofd naar beneden gericht, waardoor uw nek extra wordt belast. Overweeg om een **aparte monitor** op uw laptop aan te sluiten.

**4 Leg uw smartphone weg** De meeste mensen realiseren zich niet hoeveel tijd ze dagelijks op het scherm van hun smartphone kijken. Dan doen we met het **hoofd voorwaarts gebogen**, zodat de nek zwaar wordt belast. Daar is uw nek simpelweg niet voor ontworpen. Dus leg een paar uur per dag uw smartphone buiten handbereik.

**5 Gebruik een headset** Als u veel moet bellen met uw smartphone, buig uw hoofd dan niet opzij of schuif de telefoon niet tussen uw nek en de zijkant van uw kin. Ook zo wordt de nek extra belast. Gebruik liever een headset, zodat u uw hoofd én nek in een **goede positie** kunt houden tijdens het bellen.

**6 Blijf goed gehydrateerd** Drink minstens **8 glazen water** verdeeld over de dag. De kraakbeenschijven tussen de halswervels bestaan voor een groot deel uit water. Dus als u goed gehydrateerd blijft, blijven ze buigzaam en sterk.

**7 Verdeel de lasten** Een veelgemaakte fout is het dragen van een zware tas aan één kant van uw lichaam. Dit geeft een **ongelijke belasting** van de schouders. Er ontstaat daardoor extra druk op de structuren in de nek. Probeer uw lading wat lichter te maken en probeer tijdens het lopen uw schouders waterpas te houden. Overweeg een rugzak. Dan wordt het gewicht gelijkmatig over beide schouders verdeeld.

Uit: Bewegen zonder pijn.com

### Welkom nieuwe leden

E, van Drongelen uit Eersel  
 C. van Hulst uit Veldhoven  
 M. van Uythoven uit Bladel  
 J. Mos uit Bergeijk  
 J. Boudewijns uit Bergeijk

### Puzzel Boggle

A	T	O	C	E
S	L	I	P	B
I	A	U	E	<u>S</u>

X	O	M	<u>K</u>
E	P	L	P
M	N	K	R

Zoek de slang die begint bij de onderstreepte letter. De letters van een beroep staan met elkaar in verbinding horizontaal, verticaal en diagonaal. Niet alle letters doen mee.

Vind de 2 beroepen en stuur die met naam en adres voor 15 augustus naar:

Mail: Mia Kanen [gekami@live.nl](mailto:gekami@live.nl) – [p.eekert8@upcmail.nl](mailto:p.eekert8@upcmail.nl)  
[wilmamaas60@hotmail.com](mailto:wilmamaas60@hotmail.com) of [steffieb@ziggo.nl](mailto:steffieb@ziggo.nl)

Het kan ook telefonisch 0497-517916 of 0497-517038

Onder de goede inzendingen wordt een Tiptopper bon verloten. Veel succes

## 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.

Petra van Kemenade, coördinator beweeggroepen.

## Wordt bio-elektronica de toekomst in de behandeling van chronische gewrichtsontstekingen?

Het lijkt bijna science fiction: met een onschuldig stroomstootje in de hals hebben patiënten met **Reumatoïde artritis minder last van ontstekingen**. In een klinische test bleek dit bij twaalf van de zeventien proefpersonen te werken. Bij twee deelnemers lijkt de ziekte zelfs helemaal niet meer actief.

## Superzenuw

Bij deze toekomstige behandeling draait alles om de **nervus vagus**. Dit is een soort van superzenuw die begint in de hersenstam en via de nek verder omlaag loopt. Daar vertakken de honderduizenden afzonderlijke zenuwen zich naar verschillende weefsels en organen. Wetenschappers vermoeden, dat deze superzenuw een grote rol kan spelen in het **behandelen van reumapatiënten**.

27

Twee jaar geleden kwam de grote doorbraak. Toen toonden onderzoekers aan, dat door elektrische stimulatie van de nervus vagus de ontstekingen in de gewrichten sterk afnamen.

## **Ontstekingseiwitten**

Tijdens een eenvoudige operatie wordt een kleine pulsgenerator in de hals ingebracht. Door een magneet tegen deze locatie te houden, wordt het apparaat ingeschakeld. Eén tot vier keer per dag wordt gedurende een minuut de nervus vagus met elektrische pulsjes gestimuleerd. Bij de meeste patiënten nemen daardoor de gewrichtsontstekingen af. Er zijn sterke aanwijzingen dat de milt een grote rol speelt in dit proces. Elektrische stimulatie van dit orgaan zou er voor zorgen, dat afweercellen – macrofagen – **minder ontstekingseiwitten** gaan produceren. Deze behandeling is overigens nog steeds in onderzoek.

Beoordeling van dit artikel:

Uit: Bewegen zonder pijn.com







