

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
steffie@ziggo.nl

Penningmeester: Ellen Tijssen 06-50501749
administratie@rpv-dekempen.nl

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

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

Bestuurslid: Petra v Kemenade 0497-843798
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

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
14.30 - 15.30 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.



Lichtpuntje
Contactblad van de
Reumavereniging
De Kempen en omstreken
Nr. 146 September 2018

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5	Afwezigheid bij hydro -
6	Adres onbekend
7	Telefoonnummers
8	Eigen bijdrage zwemmen - overlijdensbericht
9-10	Dagreis hortensia kwekerij
11	Afvallen, slecht voor uw botten
12	Excursie alpaca boerderij
13	Tandvleesaandoeningen en reuma
14-15	Excursie Fabor ijsboerderij
16-17-18-19	Koffie en reuma
20	Patiënten masterclass
21	Puzzel
22	Gedicht Herfst
23	Kleurplaat
24	Liefde

Van de voorzitter

Beste leden,
Het bestuur van onze Reumavereniging zit in zwaar weer. Ik zelf heb drie jaar geleden aangegeven, dat ik de voorzittershamer maximaal 3 jaren zou hanteren. Ik heb wat klachten, waarom ik het wat rustiger aan wil gaan doen. De vice-voorzitter, die van plan was de voorzittershamer over te nemen kan dit niet vanwege de gezondheidssituatie van zijn vrouw. Gelukkig blijft hij lid van het bestuur. Hij durft het niet aan om de voorzittershamer over te nemen, zeker niet als er geen vice-voorzitter is, die eventueel zijn taken kan overnemen.
Onze penningmeester heeft ook gezondheidsklachten, die haar ertoe nopen om maar beperkte werkzaamheden voor de vereniging uit te kunnen voeren.

Dit wil zeggen, dat we in hetzelfde schuitje zitten als drie jaar terug en op zoek moeten gaan naar een voorzitter en penningmeester.

Mocht dat niet lukken dan zou een oplossing kunnen zijn, dat we op beperkte schaal (alleen beweegactiviteiten) blijven organiseren.

Wel zal worden bekeken of het voortzetten van de beweeggroepen organisatorisch en financieel mogelijk is. We doen dan ook een groot beroep op al onze leden om eens goed na te denken, welke personen in aanmerking zouden willen komen om het bestuur weer compleet te maken. Meld u aan of als u iemand weet, die dit zou willen en kunnen, laat dit aan het bestuur horen.

We hebben de afgelopen periode veel activiteiten georganiseerd:

Biodanza op 16 mei 2018; Busreis op 14 juni 2018;
Biodanza op 20 juni 2018; Alpaca boerderij op 25 juli 2018;
Ijsboer Fabor op 15 augustus 2018; Biodanza op 19 september 2018;

Lezing over Fibromyalgie op 20 september 2018.

Op woensdag de 17 oktober a.s. wordt de vrijwilligersavond georganiseerd. Alle vrijwilligers krijgen hierover bericht. Verder wordt op woensdagen 21 november a.s. en 19 december a.s. om 13.30 uur Biodanza verzorgd in de Hoeksteen aan de Marktstraat 20 te Bladel. Om een uur gaat de zaal open Kosten 3 euro voor Biodanza en 1 euro voor de koffie/thee. In november is nog niets gepland en de Sint komt op 5 december ook weer kienen. Wij willen jullie nogmaals vragen bestuurleden te zoeken en/of jezelf eventueel rechtstreeks aan het bestuur kenbaar te maken. Het zou toch jammer zijn als er niets meer georganiseerd kan worden.

Harrie Castelijns, voorzitter

JAARKALENDER 2018:

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

Kalender 2018

Van de redactie

De herfst is er weer en de vakanties zijn weer voorbij. Elk seizoen heeft zo zijn charme, al is het wel weer wennen dat het zo vroeg al weer donker is. Maar dat betekent ook wel weer dat er gezellige, knusse avonden aankomen.

Van de puzzel in ons vorige lichtpuntje 145 zijn geen oplossingen binnengekomen, wat niet zo gek is. Want de puzzel miste een stuk en zo kon het beroep niet worden gevonden. Deze keer een nieuwe poging. Helaas daarom deze keer geen winnaar.

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 1 november 2018 naar:

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

Bedankt voor je reactie

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-dekempen.nl

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

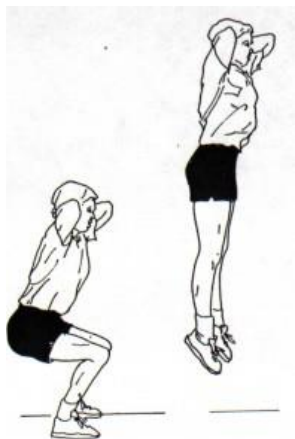
U betaalt dan nog de lopende maand en de maand daaropvolgend.

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



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.

Bij voorbaat dank voor jullie medewerking

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.

Overleden op 14 juni 2018



Jan Gilsing

Echtgenoot van Roos Gilsing

Dagreisje excursie naar hortensia kwekerij.

Donderdag 14 juni gingen we op reis met een spiksplinternieuwe rolstoelbus. Deze keer niet met de EMA, maar met Jack de kort. Samen met enkele leden van de KBO Eersel.

Vanuit Eersel reden we eerst naar De Gouden Leeuw in Terheijden voor een heerlijke lunch. Daarna ging de tocht door naar Strijbeek, naar de Hortensia Kwekerij. Daar werden we ontvangen met koffie of thee met een warme appelflap. Maar we zaten eigenlijk nog een beetje vol van de lunch. Een beetje te veel gegeten hé?

Tijdens de demonstratie die daarna kwam werd ons duidelijk wat “snij hortensia’s” zijn. Ik had er nog nooit van gehoord, wel van die mooie hortensia bossen die we allemaal wel in onze tuin hebben. De Hortensia is zo-wie-zo een prachtige bloem, maar hier zagen we exemplaren van wel 35 cm doorsnee. Met 1 van zulke bloem en wat groen kun je al een prachtig boeket maken. Dat boeket en nog wat bloemstukken werden daarna verloot.

De kassen met wel 50duizend planten stonden er prachtig bij. Na de rondleiding was er een loterij, dat was een nadenkertje. We zagen heel veel bloemen, maar de bedoeling was dat je nadien nog wist wat de betekenis ervan was. Best moeilijk!

Daarna zou het reisje verder gaan naar de Gouden Leeuw in Terheijden voor een lekker diner, maar omdat we net de appelflap pas op hadden en eigenlijk nog niemand honger had, is er met goed overleg met de chauffeur en onze voorzitter, met Jack de Kort en de kok van de Gouden Leeuw besloten dat we 1 uur later als afgesproken aan tafel gingen. We

hebben in plaats van haasje-rep-je van de ene tafel na de andere een mooi toeristisch ritje gereden.

Daarna hebben we genoten van een heerlijk diner.

Al met al een mooie dag, hij was alleen wat langer als dat ie gepland was.

Vriendelijke groeten, Marietje.



Afvallen slecht voor uw botten

Onderzoekers uit Boston en Calgary hebben bewijs gevonden, dat gewichtsverlies de sterkte en dichtheid van de botten negatief kan beïnvloeden. Daardoor neemt het risico op **osteoporose** of **botontkalking** toe. De resultaten van deze studie zijn recent gepubliceerd in het medische tijdschrift **Journal of Bone and Mineral Research**.

Overtollige kilo's

Voor dit onderzoek werd gebruik gemaakt van gegevens van deelnemers aan de Framingham-studie. Dit is een **langdurig en doorlopend gezondheidsonderzoek**, waaraan bewoners van de stad Framingham in Massachusetts deelnemen. Deze ging van start in 1948 met 5.209 volwassenen. Inmiddels is de Framingham-studie bezig aan de derde generatie deelnemers. De onderzoekers analyseerden de gegevens over gewichtsveranderingen gedurende 40 jaar bij de deelnemers. Bij mannen en vrouwen die overtollige kilo's waren kwijtgeraakt, was de **kwaliteit van de botten slechter** dan bij personen die niet waren afgevallen.

Uitgebalanceerd dieet

Deelnemers die gedurende 40 jaar 5 procent of meer lichaamsgewicht hadden verloren, hadden **drie keer zoveel kans** op een fractuur.

Elizabeth Samelson – hoofdauteur van deze studie – waarschuwt dan ook oudere volwassenen die willen afvallen. Ze moeten zich bewust zijn van de negatieve effecten op het skelet. Ze adviseert dit te doen in combinatie met gewichtsdragende oefeningen en een uitgebalanceerd dieet. Verder onderzoek is nodig om te kijken hoe botverlies bij gewichtsverlies voorkomen kan worden. De uitkomsten uit dit onderzoek betekenen uiteraard niet dat overgewicht gezonder is dan afvallen. Een Mediterrane dieet kan bijvoorbeeld de oplossing zijn. Ook heeft u bij overgewicht meer kans op hart- en vaatziekten.

Uit: Bewegen zonder pijn

Excursie alpaca boerderij

Woensdag 25 juli gingen we op excursie naar de alpaca boerderij in Kaulille in België.

We werden om 11.00 uur verwacht en welkom geheten door Petra van Kemenade. Eerst kregen we in de kantine koffie, thee of limonade met appeltaart.

Intussen konden we naar een film kijken en vertelde Hanneke over de alpaca's die we op de film zagen.

Hanneke is de dochter van Petra en Jan van Kemenade.

Hanneke en John beheren met veel passie samen deze boerderij. Daarna begon de rondleiding in de stal en daarna buiten in de wei. De alpaca's hebben allemaal een naam, dat gaat op alfabet. We hebben ze ook geaaid, ze hebben een hele zacht vacht. Soms spugen ze ook, als ze je niet aardig vinden, ook naar elkaar. En je moet ook nooit achter ze gaan staan. De kleinste alpaca heette: Kleine erpel, wel een

grappige naam. Na de rondleiding gingen we picknicken in de speelweide, onder een grote boom..

We waren met 9 personen, 7 volwassenen en 2 kinderen.

Jammer dat er niet meer mensen zijn meegegaan, want het was heel leuk en gezellig.

Riek



Tandvleesaandoeningen kunnen belangrijke aanstichter zijn van reumatoïde artritis

Tandvleesaandoeningen kunnen een rol spelen bij de ontwikkeling van reumatoïde artritis. Dat blijkt uit een onderzoek dat recent is gepresenteerd op het EULAR reumatologie-congres in Amsterdam. Deze bevindingen kunnen een belangrijke stap zijn in de richting van ziektepreventie.

Tandvleesaandoeningen

Een nieuw onderzoek toont aan, dat **tandvleesaandoeningen en ziekteverwekkende mondbacteriën** een rol spelen bij de ontwikkeling van reumatoïde artritis. Deze studie werd gepresenteerd tijdens het Europese Reumatologiecongres (EULAR 2018) in Amsterdam.

“Antilichamen die geassocieerd worden met reumatoïde artritis zijn ruim voor elk bewijs van een gewrichtsaandoening aanwezig. Dit suggereert dat ze afkomstig moeten zijn van een plaats buiten de gewrichten,” aldus Dr. Kulveer Mankia van het Leeds Reuma-instituut.

Primaire trigger

Dit is de **eerste klinische studie** die tandvleesaandoeningen en de overvloed aan paradontale bacteriën bij deze risicogroep beschrijft. De resultaten ondersteunen de hypothese, dat lokale ontstekingen – zoals aan het tandvlees – een primaire trigger kunnen zijn voor het ontwikkelen van reumatoïde artritis. Dit is volgens de deelnemers aan dit congres een **essentiële stap** in de richting van het uiteindelijke doel. En dat is **ziektepreventie**.

Uit: Bewegen zonder pijn

Excursie ijsboerderij Fabor.

Op woensdagmiddag 15 augustus zijn we met 13 personen op bezoek geweest bij de ijsboerderij Fabor van Harm en Rian Fabrie– v.d. Borne aan de Hamelendijk te Reusel. De opkomst van de leden van de patiëntenvereniging was niet bijster groot. Naar later bleek was dat geheel onterecht omdat de excursie erg enthousiast en interessant werd gegeven door boer Harm zelf.

Nadat we bij aankomst werden verwelkomd door de vrouw des huizes: Rian, die ook de ijsmaakster bleek te zijn, met een paar koppen koffie of thee met lekker appelgebak., kregen we door haar de nog jonge geschiedenis van hun boerderij uitgelegd.

Eerst vanaf 2008 zijn zij hier op deze plek bezig met hun rundveebedrijf. Vanaf een paar jaar geleden is daar de ijsmakerij en verkoop bij gekomen. Het ijs verkopen is ontstaan uit pure aanvulling van het melkbedrijf omdat het aantal melkkoeien zoals ieder weet van overheidswege wetmatig wordt beteugeld. De opzet van het bedrijf is duidelijk groter dan de rond 200 stuks vee die er nu gehouden worden. In tegenstelling tot wat ik verwachtte van een vrij nieuw bedrijf gebeurt het melken niet met robots maar in een melkcarousel waarin 24 koeien gelijktijdig gemolken kunnen worden. Het was opvallend te zien dat de hele melkruimte werkelijk heel mooi schoon was ondanks dat koeien zoals Harm zei niet zindelijk te maken zijn om hun behoefte op een van te voren gekozen toilet te doen. In de lig/loopstal waren duidelijk afgebakende ruimtes voor de verschillende stadia waarin een melkkoe terecht komt. Een soort patiënten ruimte, een aparte plek voor de koeien die gekalfd hadden, een andere voor de koeien die zouden gaan kalven, een ander afgebakend deel voor de tochtige koeien en natuurlijk de grote ruimte voor het grote aantal koeien wat op dat moment geen aparte zorg nodig

had. Tussen dit alles in stond netjes in een stevig afgezette kooi mijnheer de bull. We waren niet voorbereid maar we bleken net halt gehouden te zijn voor uitleg voor zijn kooi. Gelukkig werd mijn vrouw gewaarschuwd dat een erg grote kop zich tegoed wilde gaan doen aan haar achterkant. Harm zelf bleek toen ook erg terughoudend te zijn om dit gigantisch stuk vlees te dicht te naderen. Niemand bleek te mogen “knuffelen” met deze kolos. Voor zover ik heb kunnen zien zijn we ook allemaal heelhuids de stal uitgekomen. Daarna hebben we nog de verschillende fasen van de kalfjes bekeken en geluisterd wat er nog allemaal bij komt kijken om die zover te krijgen dat ze naar een collega-boer gaan waar ze verder worden opgefokt alvorens hier terug te keren als melkkoe. Het hele beheersproces van de koeien wordt geregeld door het identificatieblok dat elke koe aan haar voorpoot meedraagt en de computer aangeeft wat mevrouw die dag doet en te eten krijgt.

Na de rondleiding werden we in het ijsgedeelte voorzien van een ijsco naar ieders eigen wens. Het was werkelijk een geslaagde interessante middag. Dank aan de familie Fabrie en aan de organisatie.

Een geïnteresseerde deelnemer.



Koffie en reuma

Drinkt u graag en veel koffie? Wetenschappers discussiëren al **vele jaren** of dit nu wel of juist niet goed is voor de gewrichten. Vast staat dat koffie de gewrichten **bescherm**t en gunstig is bij auto-immuunziekten, zoals reumatoïde artritis. Maar er zijn ook wetenschappers met een duidelijke waarschuwing: veel koffie kan de **reumafactor** verhogen.

Is er een link tussen gewrichtspijn en het drinken van koffie?

Is koffie drinken nu **goed of juist slecht** voor de gewrichten? Als het om het beantwoorden van deze vraag gaat, rollen wetenschappers bekvechtend over elkaar heen. Er zijn studies die suggereren dat koffie absoluut geen invloed heeft op het ontstaan en op de toename van **reumatische klachten**. Andere onderzoekers beweren precies het tegendeel. Wat is nu de realiteit met zoveel tegenstrijdige bewijzen? Laten we daarom eens dieper in de onderzoeken duiken en kijken wat de experts te zeggen hebben over de **invloed van koffie** op uw gewrichten.

Koffieconsumptie genetisch bepaald

In Nederland drinkt **94 procent** van de volwassenen minimaal één kopje koffie per dag. Het gemiddelde is 4,5 kopjes koffie per dag. Dat betekent dat veel mensen gedurende de dag heel wat van dat bruine vocht naar binnen gieten. Ook dit hebben wetenschappers onderzocht: waarom drinkt de ene persoon veel meer koffie dan de ander? Een specifiek gen met de naam PDSS2 speelt daarin een beslissende rol. Er zijn sterke aanwijzingen dat dit gen de **afbraak van cafeïne vertraagt**. Daarom hebben mensen met PDSS2 minder trek in een nieuwe kop koffie dan mensen die dit gen niet met zich meedragen.

Wat is de rol van cafeïne?

Cafeïne is verantwoordelijk voor de **opwekkende werking** van deze populaire drank. Het stimulerende effect is al na één kopje koffie te merken. U voelt zich **alerter en fitter**. Maar bij overmatig gebruik, gaat de cafeïne zich tegen u keren. Er kan hoofdpijn en slapeloosheid ontstaan. Veel fanatieke koffiedrinkers bestrijden het laatste ongemak door 's avonds een paar glaasjes alcohol te nuttigen. Overmatige consumptie van koffie gaat dan ook vaak gepaard met een hoger alcoholgebruik. Bij een dagelijkse inname van meer dan zeven milligram cafeïne per kilogram lichaamsgewicht wordt gesproken van overmatig gebruik. **Eén kopje filterkoffie bevat 85 milligram cafeïne**. Dat betekent dat bij een lichaamsgewicht van 70 kilo vijf kopjes koffie écht de max is.

Gezonde effecten van koffie

Koffie bevat een hoog gehalte aan polyfenolen. Dit zijn antioxidanten die helpen voorkomen dat schadelijke verbindingen uw cellen vernietigen. Dat is in principe goed nieuws voor patiënten met reumatische klachten. Bij artrose kan het drinken van koffie het kraakbeen beschermen en bij reumatoïde artritis kan koffie die weefselbeschadiging in de gewrichten voorkomen. Maar voordat u nu naar het koffiezetapparaat of espressomachine rent: leest u eerst het hele verhaal. Deze verkwikkende drank heeft ook een donkerbruine kant voor de gezondheid van uw gewrichten.

Koffie en de reumafactor

In een aantal onderzoeken is koffie gekoppeld aan **reumatoïde artritis**. Door het drinken van koffie zou de reumafactor toenemen. De reumafactor is een indicatie voor het ontwikkelen van reuma. Finse onderzoekers onderzochten de medische gegevens van 19.000 mensen die gedurende 15 jaar waren gevolgd. Ze concludeerden dat bij het dagelijks drinken van vier koppen koffie of meer de kans op reumatoïde artritis **tweemaal groter** was dan bij minder grote koffieleuten. 17

Het risico was zelfs 15 keer groter bij 11 koppen koffie per dag. Dit Finse onderzoeksresultaat staat haaks op dat van een Amerikaanse studie. Onderzoekers van de Harvard Medical School en het Brigham and Women's Hospital in Boston hebben geen verband gevonden tussen koffiedrinken en reumatoïde artritis. Gedurende twintig jaar werden gegevens over voedingsgewoontes verzameld van 83.124 verpleegsters die meededen aan een doorlopend gezondheidsonderzoek. In deze periode kregen 480 vrouwen reumatoïde artritis. Er bleek dat het dagelijks drinken van meer dan vier koppen koffie geen invloed had op de ontwikkeling van deze gewrichtsaandoening. Dat bleek wel het geval te zijn bij rokers. Zij hadden meer kans op reumatoïde artritis dan de deelnemers die nooit een sigaret opstaken. Volgens de Amerikaanse onderzoekers zijn de meeste koffiedrinkers ook stevige rokers. Dat zou de reden kunnen zijn, dat eerdere studies – waaronder die uit Finland – koffiedrinken de schuld geven van het ontstaan van reuma. Wetenschappers die denken dat er wél een verband is tussen het drinken van koffie en reumatoïde artritis, wijzen overigens niet rechtstreeks naar cafeïne als de grote boosdoener. Een verhoging van de reumafactor wordt waargenomen bij zowel mensen die gewone koffie als cafeïnevrije koffie drinken.

Heeft het drinken van koffie invloed op de botten?

Koffie belemmert de opname van calcium en verhoogt de uitscheiding van dit essentiële mineraal voor het behoud van stevige botten. Daardoor neemt de kans op osteoporose of botontkalking toe. Dat is vast komen te staan in een studie die is uitgevoerd door de Oregon State University. Hoe dit mechanisme werkt, heeft men nog niet kunnen achterhalen. Daarom adviseren de onderzoekers grote koffiedrinkers – gebruikers van minimaal vijf kopjes per dag – om extra calcium en vitamine D te nemen.

En wat is nu de conclusie?

Dus wat hebben we nu geleerd over de **effecten van koffie op uw gewrichten**? In ieder geval dat er veel tegenstrijdig 18

onderzoek en bewijsmateriaal is. Daaruit kan onmogelijk een duidelijke conclusie worden getrokken. Het wachten is op meer onderzoek, zodat er straks voldoende onderbouwing is of het drinken van koffie nu wel of niet het risico op reumatoïde artritis verhoogt. Het Amerikaanse Reumafonds gaat er nog steeds vanuit dat het drinken van **koffie nuttig kan zijn voor mensen met een reumatische aandoening**. Het advies is om dit wel met mate te doen: maximaal vier koppen koffie per dag.

Uit: Bewegen zonder pijn



de fibromyalgielij:

Voor vragen over fibromyalgie:

035-621 22 23 van maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 14.00 uur

Welkom op de PatiëntenMasterclass op vrijdag 12 oktober van Regionaal Reumacentrum MMC Eindhoven

Bent of kent u een patiënt met een reumatische aandoening? Wilt u meer weten over de ontwikkelingen op het gebied van de zorg voor deze patiënten? Kom dan naar de PatiëntenMasterclass Reumatologie tijdens de WereldReumaDag op vrijdag 12 oktober. De reumatologen van het Regionaal Reumacentrum leren u alles over de nieuwste ontwikkelingen.

Programma

- 13,30 uur Opening
- 14,00 uur Nieuwe ontwikkelingen in de zorg door reumatoloog R. Traksel
- 14.30 uur Barbotage door reumatoloog K. El Mokayad
- 15.00 uur Pauze en bezoeken stands patiëntenverenigingen
- 15.30 uur Handscan door reumatoloog T. Westgeest
- 16.00 uur Einde

Aanmelden

U bent van harte welkom!. Deelname is gratis. Reserveer meteen uw plek via: www.eventbrite.nl/e/tickets-patientenmaterclass-reumatologie

Puzzel Boggle

Hieronder opnieuw de 2 boggle puzzels, nu zijn ze compleet.
In elke puzzel zit een beroep. Te beginnen met de letter die onderstreept is. Niet alle letters doen mee.

Stuur de oplossingen van de puzzel voor

1 november 2018 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

Veel succes!

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
B	A	S	E

Een herfstwandeling

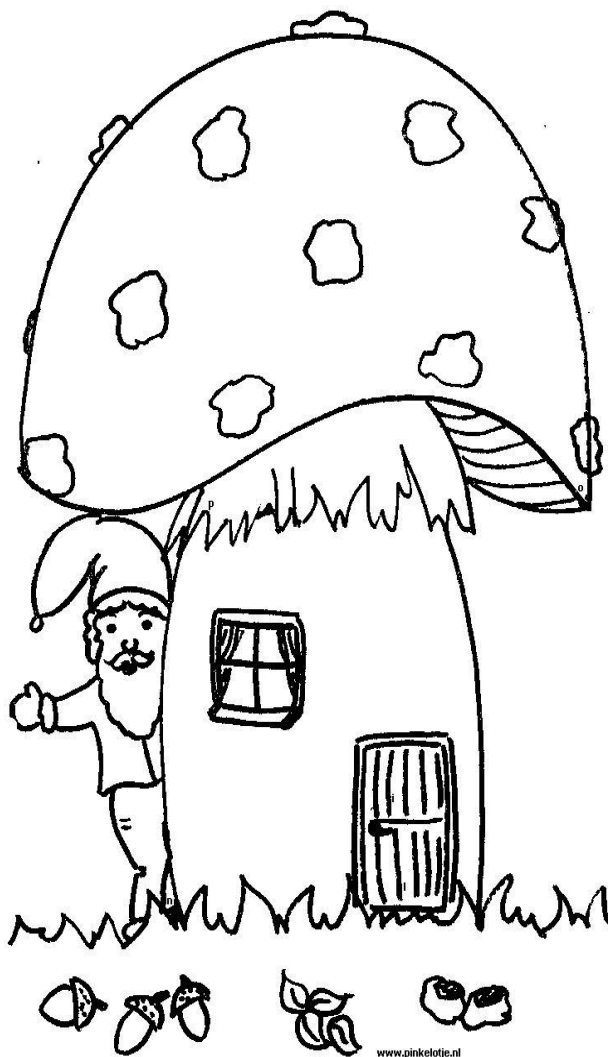
Ik draag met graagte een splinternieuwe trui
De kleur ervan vooral bevalt me
Eraan kleeft een zachte geur, die reeds naar
de winter ruikt
Zo lijkt het tenminste, al met al.

Een aangename temperatuur heerst in de
woonkamer; de verwarming doet voor mij
zo haar best
Ik nuttig een aromatisch drankje; goed komt
het vast ook met de rest!

Op pad wil ik nu goed doorwarmd gaan
Het zonnetje kijkt mij al blij stralend aan
Buiten wachten oranje bessen aan een struik
Ik bewonder hen in de aantallen, vind toch
de sfeer zó puik!

Een extra ommetje is zó gemaakt voordat
ik de weg naar huis insla
Nog éven prikkelt de frisse herfstlucht er
mijn neus Ik krijg trek, zelfs als een reus!
Snel loop ik weer op huis aan, blij en
opgewekt en zeer voldaan!





Kleurplaat voor (klein)kinderen

De oude healer zei tegen de ziel:

Het is niet de rug die pijn doet,
Maar de last die je draagt.
Het zijn niet je ogen die pijn doen,
Maar het onrecht dat je ziet.

Het is niet je hoofd wat pijn doet,
Maar je gedachten die je pijn doen.
Het is niet je keel,
Maar dat, wat je niet durft vertellen.

Het is niet je buik,
Maar je ziel die niet kan verteren wat er rond jou gebeurt.
Het is niet je lever die pijn doet,
Maar de liefde.

Het verlangen naar liefde, de liefde die je wil delen.
En het is de liefde zelf,
Wat al deze pijn kan genezen.
Het meest krachtige medicijn.

Bron onbekend.



	X	O
	E	P
	M	N
	B	A



