

## **Bestuur Reuma(patiënten) vereniging “de Kempen”**

Waarnemend Voorzitter: Ad Melis 0497-530330  
voorzitter@rpv-dekempen.nl

Vicevoorzitter: Diny van Drongelen 0497-513965  
bestuur1@rpv-dekempen.nl

Secretaris: Stephanie v d Bergh 06-20265040  
secretaris@rpv-dekempen.nl

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

Bestuurslid Publicaties: Marton Meulenbroeks 06-36328672  
publicaties@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid Activiteiten: Mia Kanen 0497-517916  
activiteiten@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid Bewegen: Petra v Kemenade 0497-843798  
bewegen@rpv-dekempen.nl

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)

## **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<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  
Nr. 149 juni 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	Even voorstellen
10	Overleven na een hart of vaatziekte
11,12,13	Ontstekingsstoffen
14	Gedicht
15	Puzzel
16	Recept
17	Nieuwe knie
18	Oplossing puzzel 148
19	Verslag gezellige middag
20	Mopje



### Voorwoord voorzitter

Beste Allemaal,

In de afgelopen periode is er weer veel gebeurd in onze vereniging.

De vrijwilligers hebben ervoor gezorgd, dat de beweegactiviteiten op de gebruikelijke wijze konden doorgaan, er is een gezellige middag en een interessante lezing geweest en het reisje is weer georganiseerd. Het reisje kan gezien de meer dan voldoende deelname doorgaan. We gaan dit jaar een boottocht maken op de Linge, een glasblazerij bezoeken, Leerdam in en natuurlijk gezellig met elkaar buurten en lekker eten.

Daarnaast hebben we een nieuwe website ([www.rpv-dekempen.nl](http://www.rpv-dekempen.nl)) kijk er eens naar en laat ons weten, wat je ervan vindt. Ook kun je met de knop laatste nieuws direct zien wat er op korte termijn te gebeuren staat.

Alle bestuursleden hebben een nieuw email adres, zodat ze de informatie gemakkelijker kunnen bewaren, los van hun privé-emails. Maak alstublieft gebruik van de nieuwe email adressen, die je bij de namen van de bestuursleden aan de binnenzijde van het Lichtpuntje ziet.

Heeft u ook een email adres of een adreswijziging (w.o. ander telefoonnummer) laat het ons dan weten. Om de kosten in de hand te houden, zouden we meer per email willen doen en het werkt nog sneller dan de post. Geef je adreswijziging door en als je een email hebt en wij weten dat nog niet, laat ons dat ook weten op [administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl)

Na het reisje is de vakantie dichtbij. Hopelijk kunnen jullie, die houden, zoals je wenst, want met een beperking is dat soms best wel zoeken. Geniet van de mooie dagen met ook mooi weer, zoveel als je kunt. Zou je niet weggaan, ga eens in je eigen omgeving kijken bijvoorbeeld naar het Laarven in Eersel, dit is langs de weg naar Postel, je kunt daar picknicken, lekker in het bos zitten en een stukje

rondrijden, als je gebruikmaakt van een rollator of rolstoel. Een kortere route is het Kabouterpad bij Natuurpoort Ter Spiegelt, maar ook met banken en de mogelijkheid om iets te drinken.

Kortom, blijf als dat mogelijk is niet thuis zitten, maar ga erop uit, dat is goed voor je lichaam en geest.

Het bestuur wenst jullie een mooie zomerse tijd en tot ziens bij de activiteiten of het reisje en na de vakantie, bij de dan georganiseerde activiteiten.

Ad Melis  
Waarnemend voorzitter

## **JAARKALENDER 2019:**

13 juni	busreis
25 juni	evaluatie Reumavereniging
?????	fietstocht
10 sept	bestuursvergadering
26 sept	lezing
8 okt	bestuursvergadering
16 okt	vrijwilligersavond
12 nov	bestuursvergadering
?????	wandelen
4 dec	kienen met sint en piet
10 dec	bestuursvergadering
17 dec	eindejaar bijeenkomst met muziek

## **Van de redactie**

Al weer het laatste Lichtpuntje voor de zomervakantie. We krijgen hopelijk weer mooie dagen. Maar ook weer niet te warme dagen.

Van de puzzel in ons vorige lichtpuntje 148 zijn 6 oplossingen binnengekomen, waarvan er in één een foutje zat.

De winnaar is geworden: Fam. Deenen uit Oostelbeers  
Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.  
De nieuwe puzzel is weer een woordzoeker. Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats en maak kans op een VVV bon.

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

Stuur al uw post en oplossingen van de puzzel voor 1 augustus 2019 naar:  
wilmamaas60@hotmail.com, activiteiten@rpv-dekempen.nl ,  
secretaris@rpv-dekempen.nl

Het kan ook telefonisch 0497-517038 of 0497 517916

Bedankt voor je reactie

### 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 bezoeker 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 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 [publicaties@rpv-dekempen.nl](mailto:publicaties@rpv-dekempen.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.

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

## **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.

7

## **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



8

## Even voorstellen

Mijn naam is Marianne Som. Ik ben geboren in Hoorn, West/Friesland, maar ben in 1971 neergestreken in De Kempen, om hier niet meer weg te gaan. Tot 2008 heb ik met mijn gezin in Hapert gewoond, sindsdien woon ik in een klein, sfeervol huisje in Eersel. Opgeleid als directie secretaresse en medisch secretaresse heb ik in de loop van mijn leven op verschillende plaatsen gewerkt in het bedrijfsleven en in de zorgsector. Daarna ben ik enkele jaren gastouder geweest voor mijn kleinkinderen. Eind vorig jaar ben ik vrijwilligster geworden bij de dinsdag zwemgroep in Eersel. In de Algemene Ledenvergadering van 2019 ben ik benoemd tot penningmeester van reumavereniging De Kempen e.o. Ik hoop in die hoedanigheid de vereniging van dienst te kunnen zijn.

Groet, Marianne

## Gedicht

Mooie zomer  
De zon komt op  
Ik rek me uit  
De warme zonnestrallen  
Tintelen op mijn huid  
Geurende bloemen  
En nog frisse ochtendlucht  
Ik vul mijn longen  
En slaak een diepe zucht  
Wat is vandaag de zomer mooi  
Ik reuk het lekker geurig hooi  
’t Is alles ijl, het loof hangt stil  
Met eventjes wat blad getril  
Van een vogel die zit te wiegen  
Hij zingt daar zo zijn wiegelied  
Voor alle vogels, die nog niet  
Het nest uit kunnen vliegen.

## Steeds meer mensen overleven een hart- en vaatziekte

Eugène Mathijssen

Steeds meer Nederlanders krijgen een hart- en vaatziekte. Aan de andere kant overleven steeds meer landgenoten een hartinfarct of beroerte. Volgens de Hartstichting zal het aantal hart- en vaatpatiënten de komende twintig jaar stijgen van 1,4 naar 1,9 miljoen. Hoewel er steeds meer hart- en vaatpatiënten bijkomen, is de kans om hartinfarct of beroerte te overleven groter geworden. De leeftijd waarop mensen overlijden aan een hart- en vaatziekte komt steeds hoger te liggen. Dit maakte de Hartstichting onlangs bekend.

## Betere technieken

Een halve eeuw geleden was voor **één op de twee Nederlanders** een hartinfarct of beroerte fataal. Anno 2019 is dat **één op de vier**. Als reden draagt de Hartstichting aan, dat er **steeds betere technieken** voor artsen beschikbaar komen. Desondanks krijgen steeds meer mensen last van een cardiovasculaire aandoening. Op dit moment gaat het om ongeveer **1,4 miljoen** landgenoten. Dit aantal zal de komende twintig jaar naar verwachting toenemen tot **1,9 miljoen**.

## Risicofactoren

Volgens medisch specialist (niet praktiserend) en wetenschappelijk onderzoeker Henk Viëtor hebben 2,4 miljoen Nederlanders een **verhoogd risico op hart- en vaatziekten**, zonder dat ze er voor behandeld worden. De grootste risicofactoren zijn een hoog cholesterol, hoge bloeddruk en hoge bloedsuikerspiegel. Het advies is dan ook om regelmatig bloeddruk, cholesterol en bloedsuikerspiegel door de huisarts op te laten meten. Daarnaast is het belangrijk om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. Lees meer over risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

## **Bewezen, ontstekingsstoffen zorgen voor de vermoeidheid bij ontstekingsreuma**

De ontstekingsstoffen die vrijkomen bij ontstekingsreuma veroorzaken ernstige vermoeidheid. Dat gebeurt in de hersenen. Dat is de eerste conclusie uit onderzoek van dr. Mechiel Korte (Universiteit Utrecht) naar vermoeidheid door ontstekingsreuma. ReumaNederland financiert zijn onderzoek.



Mechiel Korte heeft zelf reuma en weet uit ervaring hoe slopend de vermoeidheid is. ReumaNederland financiert dit onderzoek, omdat heel veel mensen met reuma met vermoeidheid te maken hebben.

### **Dr. Korte, wat heeft u ontdekt?**

In ons onderzoek hebben we duidelijk aan kunnen tonen dat de ontstekingsstoffen die horen bij ontstekingsreuma kunnen zorgen voor vermoeidheid. Die stofjes zitten in het bloed en ze zorgen voor een vermindering van signaalstoffen in de hersenen. Die veranderde signalen in de hersenen zorgen voor de vermoeidheid waar mensen met ontstekingsreuma zo'n last van hebben.'

### **Is die vermoeidheid anders bij mensen met reuma dan bij mensen zonder reuma?**

'Ja. De meeste mensen denken bij vermoeidheid aan te weinig slaap hebben of aan moe zijn doordat je veel gedaan hebt. Dat is wat ik 'normale vermoeidheid' noem, eentje die met rust en slapen weer overgaat. Mensen met ontstekingsreuma hebben last van ernstige vermoeidheid waarbij extra slapen of uitrusten

juist niet helpt. Ik vergelijk het wel eens met wadlopen. Hoe harder je vooruit probeert te komen, des te dieper je wegzakt. Dat komt door wel 3 soorten van vermoeidheid.'

### **Kunt u daar meer over vertellen?**

'De moeheid die misschien wel het meest je kwaliteit van leven beïnvloedt, noem ik 'motivatie vermoeidheid'. Dat is de eerste vorm. Je komt er gewoon maar niet toe om wat te gaan doen. Alles kost moeite, ook de leuke dingen, en je geniet er veel minder van. Daarin schuilt een groot gevaar. Je gaat er minder op uit en je moet oppassen dat je jezelf niet isoleert. Dat ervaar ik zelf ook wanneer ik meer last van gewrichtsontsteking heb.' 'Maar, er is meer. Een tweede vorm die veel mensen met reuma ervaren, is moeite hebben met het opstarten en lichamelijk bezig zijn. Dat noem ik de 'lichamelijke vermoeidheid'. En dan heb je nog de derde vorm, die ik 'mentale vermoeidheid' noem. Patiënten zeggen vaak: 'ik kan me niet concentreren'. Dat niet-helder zijn wordt met een Engels woord dat ook wel 'brain fog', hersenmist, genoemd en die komt door reuma.'

### **Hoe kan het dat ontstekingsreuma die verschillende soorten moeheid veroorzaakt?**

'Wij hebben in ons onderzoek kunnen aantonen dat de ontstekingsstofjes die vrijkomen bij reuma zorgen voor een afbraak van signaalstoffen in de hersenen. Er ontstaan tekorten aan signaalstoffen zoals dopamine, serotonine en noradrenaline en dat heeft gevolgen. 'Te weinig dopamine wordt in verband gebracht met minder plezier beleven en kan bij mensen met reuma zorgen voor zowel de motivatie vermoeidheid als ook de lichamelijke vermoeidheid: je nauwelijks tot dingen kunnen zetten. Te weinig noradrenaline zorgt onder andere voor de concentratieproblemen en een tekort aan noradrenaline en serotonine wordt ook in verband gebracht met motivatie vermoeidheid.'

### **Vermoeidheid bij ontstekingsreuma heeft dus een lichamelijke oorzaak?**

'Ja! Onze onderzoeksresultaten laten zien dat het de ontstekingen zijn die de vermoeidheid veroorzaken. We weten ook ondertussen uit recent onderzoek onder patiënten met reumatoïde artritis (RA) dat het remmen van één ontstekingsstofje, TNF-alfa, er voor zorgde dat serotonine in het brein weer toenam. Toch is de vermoeidheid bij mensen die een TNF-alfaremming krijgen niet helemaal weg. Dat komt omdat ook de andere ontstekingsstoffen nog een rol blijven spelen.'

### **Denkt u dat er iets te doen is aan de ernstige vermoeidheid bij reuma?**

'Dat denk ik zeker, maar we moeten eerst weten hoe het precies werkt. We weten nu in ieder geval dat het immuunsysteem inwerkt op onze hersenen en deze een klein beetje kan veranderen. Ik heb het daarom wel over een 'reumabrein'. Voor nu vind ik het vooral belangrijk om te kunnen zeggen dat de vermoeidheid echt door de reuma komt en ik ga verder met mijn onderzoek. Het kan mij niet snel genoeg gaan.'



### **Gedicht**

Ik hou me sterk  
en doe heel stoer,

Dit doe ik, omdat ik wil,  
Dat niemand iets merkt.

Maar eenmaal alleen.....  
In de donkere nacht  
Ontneemt een verloren gevoel  
Mij alle kracht.

Huil lange bittere uren het zilte vocht,  
Totdat het daglicht mij weer verlost.

Dan zet ik mijn masker op  
en doe ik weer stoer.....  
hou me weer sterk.

Zodat geen mens er ook  
Maar iets van merkt.

Vakantie beweeggroepen  
van 8 juli t/m 18 augustus

**VAKANTIE**



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

In deze woordzoeker zitten 13 dieren horizontaal of verticaal. Zoek ze en stuur je oplossing in voor 1 augustus 2019 naar wilmamaa60@hotmail.com

Veel succes!

## Het huwelijks seminar

In de bijeenkomst van afgelopen week, vroeg een priester aan Giuseppe, die zei dat hij zijn 50ste trouwdag naderde, om in enkele minuten te vertellen hoe hij het voor elkaar had gekregen om al die jaren met dezelfde vrouw samen te zijn.

Giuseppe vertelde aan de samengekomen echtgenoten, wel ik behandelde haar vriendelijk, gaf al mijn geld aan haar uit, maar het beste van alles was om haar mee te nemen naar Italië, voor ons 25 jarig huwelijk.

De priester zei:” Giuseppe je bent een inspiratiebron voor alle echtgenoten hier. Vertel ons wat ga je doen voor je 50 jarig huwelijksfeest?

Giuseppe antwoordde vriendelijk:” Ik ga haar ophalen.”

## Recept

Indiase tosti met kip voor 2 tosti's

### Ingrediënten

4 naanbroodjes	100 gr. gerookte kip
1 rode ui	2 plakken kaas
halve paprika	1 tl. Tandoori kruiden

Snijd de ui in halve ringen, de gerookte kip in plakjes en de paprika in reepjes. Beleg een naanbroodje met gerookte kip, rode ui, kaas, paprika en een halve theelepeltje tandoori kruiden. Leg het andere broodje erop en bak de tosti 5 minuten op een tosti grill.

Eet smakelijk!

## 'Nieuwe' knie voor patiënten onder 65 jaar

Eugène Mathijssen

Jonge patiënten met knie-artrose worden vaak naar huis gestuurd met de mededeling om het nog een paar jaar vol te houden. Dat betekent voor veel mensen dat ze nog heel lang met de pijn in de knie moeten leven. Het UMC Utrecht heeft een nieuwe techniek ontwikkeld, die deze groep patiënten een aantal jaar uit de brand helpt.

Orthopedisch chirurgen plaatsen **liever geen nieuwe knieën** bij mensen **onder de 65 jaar**. Daarom worden deze patiënten meestal **naar huis gestuurd** met de mededeling, dat ze het nog een paar jaar moeten proberen uit te zingen. Het UMC Utrecht komt nu met een oplossing. Daar is een nieuwe techniek ontwikkeld, waarmee jonge patiënten met knie-artrose een gewrichtsvervangende operatie met vele jaren kunnen uitstellen.

### Herstelt kraakbeen

Het gaat om een nieuwe **distractie-techniek**. Het kniegewricht wordt heel geleidelijk **uit elkaar getrokken**. Verrassend genoeg, herstelt het beschadigd kraakbeen zich dan na zes tot zeven weken. Op deze manier kan het plaatsen van een knieprothese worden uitgesteld. Uiteindelijk zal er in de toekomst toch een knieervangende operatie moeten plaatsvinden.

### Minder pijnklachten

Jaarlijks krijgen 10.000 patiënten jonger dan 65 jaar een nieuwe knie. Omdat ze **actiever** zijn, **slijt de prothese sneller**. De tweede operatie is vaak gecompliceerder. Dankzij deze nieuwe distractie-techniek kunnen mensen **langer hun eigen knie behouden**. Bovendien hebben ze minder pijnklachten. Aan de buitenkant van de knie wordt een frame geplaatst, die met acht pinnen aan de botten wordt vastgezet.

De beide kniegewrichten worden langzaam uit elkaar getrokken door te draaien aan het frame. Vervolgens groeit het afgesleten kraakbeen weer terug.

### **Meer informatie**

Deze operatie wordt uitgevoerd door de **Mobility Clinic van het UMC Utrecht**. U hebt wel een **doorverwijzing** van uw huisarts nodig. U kunt dit nummer bellen voor meer informatie: **088 75 569 03**.

Uit Bewegen zonder pijn

## Oplossingen puzzel nr. 148

De 11 bloemsoorten waren,

1. Margriet
2. Anjer
3. Roos
4. Sering
5. Trosanjer
6. Lelie
7. Lis
8. Viooltje
9. Tulp
10. Orchidee
11. Narcis



## Verlag gezellige middag

Woensdag 17 april was het weer zover dat de gezellige middag van onze vereniging weer gehouden werd. Deze keer was de locatie: De Tref in Hapert.

Entertainer Tonny Wijnands was door Mia Kanen uitgenodigd om deze middag voor ons te verzorgen wat hij dan ook op meer dan een voortreffelijke wijze deed. Na het welkomstwoord van Mia ging Tonny vlot van start met voor iedereen heel bekende liedjes, aan elkaar gepraat door allerlei zin- en onzin, maar op een manier die iedereen boeide. Hij kreeg dan ook herhaaldelijk de zaal plat van het lachen. Bij binnenkomst hadden we al koffie/ thee met cake gekregen en halfweg het eerste optreden nog eens koffie. De pauze kwam eigenlijk veel te snel maar was wel nodig om even bij te komen van het lachen. Iedereen werd van een drankje voorzien en na 15 minuten was het tijd voor de tweede helft. Ook dit was weer lachen, gieren en brullen! Ondertussen werd er ook nog voor een lekkere snack gezorgd en dit allemaal gratis, het is bijna niet te geloven. Jammer dat er maar zo weinig leden gebruik van maken. Want 30 deelnemers op een ledenaantal van ong. 200 leden is beschamend weinig. Wij moeten als leden heel erg blij zijn met mensen zoals Mia en Riek die zich echt uitsloven om zulke dingen voor elkaar te krijgen. Daarom, Mia en Riek, namens alle aanwezigen hartelijk dank voor alle moeite.

Na de uitbundige afsluiting zijn we nog met ruim 20 mensen naar Bamboo Inn gegaan waar een heerlijk buffet voor ons klaar stond. Alles bij elkaar was het weer een gezellige middag. En zoals gewoonlijk: diegene die er niet geweest waren hebben echt heel wat gemist. Ik kijk in ieder geval al weer uit naar het volgende, het dagreisje!

Organisatie, nogmaals bedankt, het was gezellig!

Een tevreden deelnemer.

Zoals jullie weten zit ik niet op Facebook.

Ik probeer dan ook vrienden te maken buiten facebook om. Daarom ga ik alle dagen de straat op en vertel aan voorbijgangers dat ik goed geslapen heb, wat ik gegeten heb, hoe ik me voel, wat ik aan het doen ben en wat ik nog ga doen. Ik luister naar de gesprekken van de mensen en dan zeg ik hun "ik vind dit leuk".

Resultaat: Ik heb al 3 personen die me volgen.

2 politieagenten en 1 psychiater.

## Overleden

† 28 april 2019

Anna v Beek – Koolen

echtgenote van

Harrie v Beek †





















