

Bestuur Reumavereniging De Kempen

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

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

Secretaris: Stephanie van den 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 van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Postadres: Reumavereniging De Kempen,
Postbus 114, 5530 AC Bladel

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweeggroepen

Coördinator beweeggroepen:

Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Maandag:

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

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel
Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur
Contactpersoon: Petra van Kemenade,
0497-843798 bewegen@rpv-dekempen.nl

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 20.45 - 21.45 uur
Contactpersoon: Wilma Maas, 0497-517038
wilmamaas60@hotmail.com

Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 13.45 - 14.45 uur
Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Pré-notificatie incasso:

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



Lichtpuntje
Contactblad van
Reumavereniging
De Kempen
Nr. 150 september 2019

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5	Adres onbekend
6	Telefoonnummers
7	Rabo Clubsupport
8	Info voor leden
9	Herfst gedicht
10	Verslag dagreis
11 – 12	Auto immuunziekte
13	Wereld reumadag
14 - 15	Herfst verhaal
16 -17- 18	Koorts en RA
19 - 20	Oefentherapie
21	Puzzel
22 - 23	Artritis psoriatica
24	Kleurplaat

Voorwoord voorzitter

Beste leden en lezers van dit blad,

De zomer is voorbij en hopelijk is iedereen weer voldoende opgefrist om de komende tijd de uitdagingen, die toch iedereen heeft, met volle vertrouwen op zich te nemen.

Aan het bestuur en de vrijwilligers zal het niet liggen. Doet u ook mee aan de beweeggroepen en overige activiteiten, want soms is het clubje dat reactie geeft wel erg klein. Heb je opmerkingen, over welke activiteit dan ook, laat het een van de bestuursleden weten, dan kunnen we er, indien mogelijk, wat aan doen. De lijst met telefoonnummers of emailadressen staat voorin dit boekje. Uiteraard kunt u ook mij als voorzitter aanspreken en zal uw opmerking (door alle bestuursleden) vertrouwelijk behandeld worden.

Als u dit boekje krijgt, is, als het goed is, de wandeling al geweest, waarover u per Lichtflits bent geïnformeerd. De lezing eind september is georganiseerd en de Wereld Reumadag is op 12 oktober a.s. met diverse activiteiten. Bent u geïnteresseerd, neem deel, om eens weg te zijn en te ervaren hoe anderen met hun beperking omgaan. Het is soms moeilijk, maar mooie momenten zijn er zeker en die worden alleen maar meer, als je die ook opzoekt.

De komende maanden gaat het bestuur met de vrijwilligers weer aan de gang om de plannen voor het komende jaar te maken, zodat de penningmeester haar begroting 2020 hierop af kan stemmen. Wij willen op een verantwoorde manier met jullie contributie en de subsidiegelden blijven omgaan, zodat jaarlijks overlegd moet worden, wat we voor de nabije

toekomst in petto hebben en of dit te betalen is.
Uiteraard vragen wij jullie goedkeuring voor de begroting en de plannen, op het einde van dit jaar. Dit is geen saaie bijeenkomst met alleen cijfertjes, maar als iedereen meedoet en zijn ideeën laat horen, dan is het juist een prettige bijeenkomst, die inspirerend is voor de leden, de vrijwilligers en het bestuur.
Uiteraard is er na het officiële gedeelte een gezellige nazit.

Wij zien jullie graag bij de verschillende activiteiten en bijeenkomsten.

Namens het bestuur tot binnenkort!

Ad Melis, Waarnemend voorzitter

JAARKALENDER 2019

14 september	besturendag van Reuma Nederland
26 september	lezing
28 september	fietstocht
08 oktober	bestuursvergadering
12 oktober	wereldreumadag
16 oktober	vrijwilligersavond
06 november	lezing ouderenvaccinaties
12 november	bestuursvergadering
04 december	kienen met Sint en Piet
10 december	bestuursvergadering
17 december	eindejaar bijeenkomst met muziek

Van de redactie

Voor jullie ligt Lichtpuntje nr. 150.

Weer een mijlpaal dus. Het vorige Lichtpuntje met de nieuwe kaft is enthousiast ontvangen door de leden.

Helaas hebben we bericht gehad dat Jac Rieken op 31 juli is overleden op 70 jarige leeftijd. Jac heeft jarenlang in de redactie van het Lichtpuntje gezeten en heeft altijd het boekje in elkaar gezet. Wij wensen zijn familieleden veel sterkte!

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr. 149 zijn 5 oplossingen binnengekomen.

De winnaar is geworden: Ton Hoeks uit Bladel.

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 en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas en Stephanie van den Bergh.

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

wilmamaas60@hotmail.com, activiteiten@rpv-dekempen.nl of secretaris@rpv-dekempen.nl

Het kan ook telefonisch: 0497-517916 of 0497-517038.

Bedankt voor je reactie!

Oplossingen puzzel nr. 149

Olifant – leeuw – beer – wolf – tijger – lam - aap

Poes – ezel – uil – vos – vis - aasgier

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: Postbus 114, 5530 AC Bladel. Dan kunnen wij het in ons bestand aanpassen en 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: Postbus 114, 5530 AC 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 beterschapswens 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 gekami@live.nl

Overlijdensberichten

Gelieve bericht van overlijden te sturen naar: Mia Kanen t.a.v. RV De Kempen, Kerkevelden 23, 5521 KE Eersel. **(Niet** naar de postbus in Bladel).

5

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 (Oktober)
0900- 2049220	Dokterspost Valkenswaard Torenstraat 10, Valkenswaard

Dringend medische hulp nodig buiten de praktijkuren van uw huisarts? Bel dan de 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 doorgeven aan: Marton Meulenbroeks, publicaties@rpv-dekempen.nl

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

Niet weggooien

Als u het Lichtpuntje hebt 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.

6 Bij voorbaat dank voor jullie medewerking!

RABO CLUBSUPPORT

De Rabo Clubkascampagne heeft een nieuwe naam en heet voortaan Rabo Clubsupport!!!

De Rabobank stelt € 270.000 beschikbaar.

Alle leden van de Rabobank kunnen van 27 september tot 11 oktober weer stemmen op hun favoriete club of vereniging.

Reumavereniging De Kempen doet ook mee, dus geef ze een stem!!!

RABO CLUBSUPPORT

INFO over:

LIDMAATSCHAP:

Het lidmaatschap loopt van januari tot januari en wordt stilzwijgend verlengd.

Opzeggen: Schriftelijk voor 1 december naar:
Postbus 114, 5530 AC Bladel of per mail naar:
administratie@rpv-dekempen.nl

Indien u verhuist of uw emailadres verandert, kun u dit ook aan bovenstaande adressen doorgeven.

BEWEEGGROEPEN:

Het jaarbedrag is voor minstens 40 lessen voor het zwemmen en ongeveer 38 lessen voor de tai-chi.

Dit wordt geïnd in 12 maandelijkse termijnen.

Gemiste lessen (zwemmen) kunnen in een andere groep worden ingehaald.

Mist u een les omdat het water te koud is, en u deze niet kunt inhalen, en komt u zo onder de 40 lessen per kalenderjaar, dan geven wij u de mogelijkheid om een gedeelte van de eigen bijdrage terug te vragen.

De datums van te koud water worden door ons bijgehouden.

Bij de tai-chi hebben we maar 1 groep, dus daar kan helaas niet worden ingehaald.

LANGERE AFWEZIGHEID EN OPZEGGEN

BEWEEGGROEPEN:

Als u langere tijd afwezig zult zijn, door b.v. een operatie, dan kunt u dit doorgeven aan de administratie. Bij voorkeur ruim 1 maand van tevoren. Uw betalingen worden dan tijdelijk stopgezet.

Begint u weer, dan kunt u dit ook doorgeven aan de administratie.

Als u helemaal wilt stoppen met een van de beweeggroepen, dan is de opzegtermijn 1 volle kalendermaand.

Dit dient u schriftelijk door te geven aan:
Postbus 114, 5530 AC Bladel, of per email aan:
administratie@rpv-dekempen.nl

WHATSAPP:

Alle beweeggroepen hebben een whatsapp groep.
Deze is alleen bedoeld om informatie betreffende de beweeggroepen door te geven.
Heeft u geen smartphone en geen whatsapp, dan kunt u bij twijfel over bepaalde informatie contact opnemen met de contactpersoon van de betreffende groep.

Gedicht

Het herfstfeest

Paddenstoelen, beukenootjes,
dwarrelblaadjes, rood en geel.
Buiten vind je al die schatten
van de herfst, zoveel, zoveel.

Regenvlagen, hagelbuien,
pijpenstelen, hondenweer.
Maak een paraplu van blaadjes
en geen druppel raakt je meer.

Spinnenwebben, nevelslierten,
de geheimen van de mist.
Wie dit feest niet mee wil vieren
heeft zich in de herfst vergist.



Een reisje over de Linge

Na een gedegen voorbereiding was het op 13 juni jl. zo ver:
Met 41 deelnemers, waarvan enkele in een rolstoel of met rollator, gingen we vanuit Bladel en daarna Eersel op pad naar Leerdam. Het weer was wisselend, maar we zaten binnen, dus er was geen probleem.

Na een dik uur rijden, kwamen we bij de boot. Nadat we allen ingescheept waren, begon de reis over een mooi stuk over de Linge. De boot kon maar net door de sluis bij Asperen, vandaar richting Acqouy met zijn scheve toren en mooie vergezichten over de weilanden en ook weer terug.

Ondertussen was het lunchbuffet klaar en konden we onze “honger” stillen.

Bij terugkomst in Leerdam was het maar een klein eindje lopen naar de glasblazerij, waar een mooie vaas werd gemaakt. Toch verrassend hoeveel mensen bij het productieproces betrokken zijn. Toen de vaas klaar was, konden we in de winkel nog zien of er iets was wat we mooi vonden om te kopen.

Voor degenen die zin hadden, kon je Leerdam in, want we waren vlak bij het centrum. Dit is een leuke plaats met voldoende winkels, maar ook terrasjes.

Op het eind van de middag vertrokken we naar Terheijden waar we verwacht werden voor het “diner”.

Het was een gezellige dag met redelijk mooi weer. Wel enkele buien, maar op het “goede” moment. We zaten dan ofwel in de boot, glasblazerij of de bus.

Mia en Riek nogmaals bedankt voor de organisatie van deze reis en we zien uit naar de bestemming, die we volgend jaar aan zullen doen.

Daarom hebben vrouwen negen keer vaker een auto-immuunziekte Eugène Mathijssen

Vrouwen worden negen keer vaker getroffen door een auto-immuunziekte dan mannen. Dit stelt de medische wetenschap nog steeds voor een groot raadsel.

Onderzoekers hebben nu een mogelijke oorzaak ontdekt: Een moleculaire schakelaar in de huidcellen.

Het is één van de grootste mysteries van de geneeskunde: Waarom ontwikkelen vrouwen negen keer vaker een auto-immuunziekte dan mannen? Volgens onderzoekers van de Universiteit van Michigan kan een deel van het antwoord in de huid terug te vinden zijn. In de huidcellen van vrouwen worden aanmerkelijk meer moleculaire schakelaars met de naam VGGL3 aangetroffen. Deze kunnen een auto-immuunreactie uitlokken, wat bijvoorbeeld kan leiden tot reumatoïde artritis of lupus.

Huidcellen

Bij **muizen** werd ontdekt dat een teveel aan VGGL3 in de huidcellen het immuunsysteem in een hogere versnelling duwt. Met als gevolg, dat gezonde cellen en weefsels van het lichaam worden **aangevallen**. Het onderzoek werd uitgevoerd bij patiënten met lupus. Deze reumatische aandoening beperkt zich opvallend genoeg niet uitsluitend tot de huidcellen, maar tast ook de interne organen en gewrichten aan.

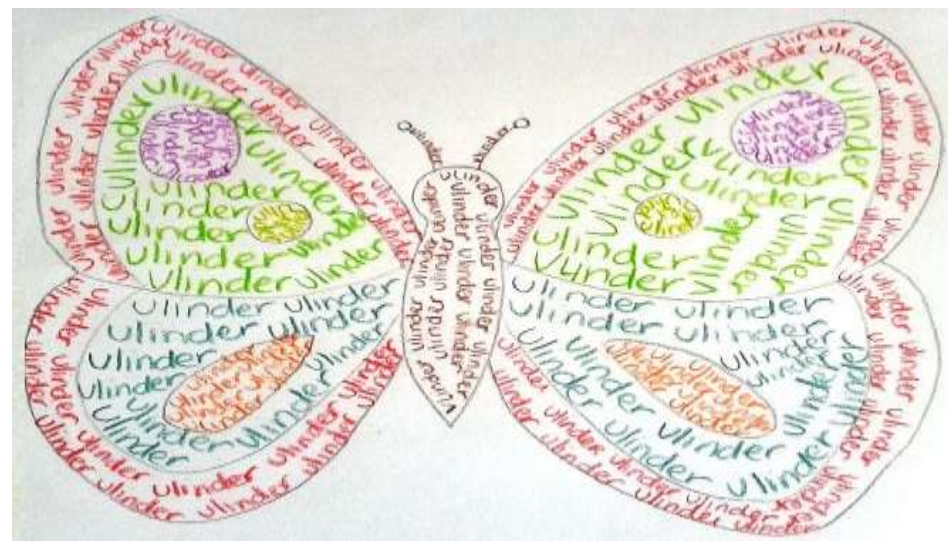
Trigger

De onderzoekers zijn er nog niet achter **waarom vrouwelijke huidcellen meer VGGL3 bevatten**. Het kan zijn dat vrouwen een **sterker immuunsysteem** hebben om infecties te bestrijden. Daardoor is het risico groter, dat het **afweersysteem zich vergist** met een auto-immuunziekte

als gevolg. Op dit moment zijn er nog veel vragen die door de wetenschappers beantwoord moeten worden, zoals welke triggers een verhoogde activiteit van VGGL3 kunnen veroorzaken. Mogelijk kan dit in de toekomst leiden tot nieuwe behandelingen bij onder andere reumatoïde artritis en lupus.

Uit: Bewegen zonder pijn.

Ware woorden
zijn zelden mooi
Mooie woorden
zijn zelden waar



Hierbij nogmaals de informatie voor de Wereldreumadag!

Symposium Wereldreumadag 11 oktober

Het Regionaal Reumacentrum ontvangt u graag voor een minisymposium op vrijdag 11 oktober ter gelegenheid van Wereldreumadag. Op deze middag gaan we in op het thema voeding en reuma.

Waar: Máxima MC locatie Eindhoven, auditorium

Wanneer: 11 oktober, ontvangst vanaf 13.30 uur

Programma:

13.30 - 14.00 uur ontvangst met koffie/thee

14:00 - 14.30 uur dhr.R.Verheesen

(reumatoloog),

'Voedingsonderzoek en maatschappij'

14.30 - 15.00 uur mw. A. Ernst (voedingsdeskundige bij

Voeding Leeft), 'Voeding en reuma'

15.00 - 15.30 uur pauze en gelegenheid om de verschillende stands te bezoeken

15.30 - 16.00 uur mw. A. Ernst (voedingsdeskundige bij

Voeding Leeft), 'Voeding en reuma'

Aanmelden kan op onze website via deze link:

<https://www.mmc.nl/regionaalreumacentrum/nieuws/1435/sym>

WERELDREUMADAG

Waarom de bomen in de herfst geel worden

Heel lang geleden, toen de aarde nog niet zo lang bestond en de bomen altijd groen waren, ging een man op weg naar het noorden. De middagzon scheen op zijn rug en hij trok over bergen en rivieren, door bossen en woestijnen, tot hij in een prachtig sprookjesland kwam.

Het was ongelooflijk, daar kwam de zon maar een heel klein stukje boven de horizon en ging hij heel vroeg weer onder, maar onder zijn stralen werd de wereld in allerlei kleuren gezet. De bomen hadden de meeste kleuren. Ze waren niet altijd groen, zoals bij hem thuis in het zuiden, nee, ze schitterden in verschillende kleuren geel, rood en bruin. In de verte staken de bergen er boven uit, die blauw waren, met toppen wit van de sneeuw.

Toen de man na enige tijd terugging naar het zuiden en aan de mensen uit zijn dorp vertelde wat hij gezien had, wilde niemand hem geloven.

"Dat is een sprookje," zeiden ze tegen hem en ze lachten hem uit. "De bomen zijn toch nooit geel, rood en bruin."

"En toch is het waar. Ik heb het met mijn eigen ogen gezien," zei de man. "Als jullie me niet geloven, ga dan zelf kijken." Maar de dorpsbewoners waren gemeen, en zeiden: "Als je wilt dat wij je geloven, ga dan zelf nog een keer en neem dan een tak van zo'n rode, gele en bruine boom mee."

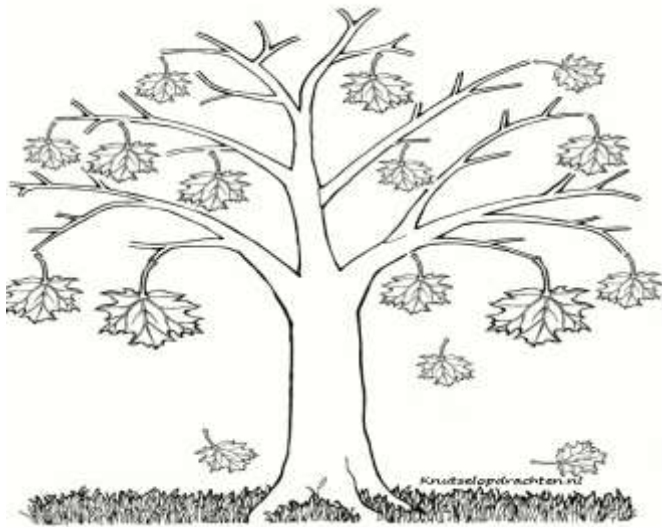
"Dat zal ik doen," zei de man en hij ging opnieuw de lange weg naar het noorden.

Er was een hele tijd voorbijgegaan, en de man was nog altijd niet terug. De mensen waren hem al bijna vergeten. Maar op 14

een dag werden ze aan hem herinnerd. In het dorp kwam een prachtige gekleurde vogel aanvliegen die in zijn snavel een tak met gele, rode en bruine kleuren had. De vogel wierp de tak in een boom en op hetzelfde ogenblik werd de boom helemaal geel, rood en bruin.

De gekleurde vogel was de man die naar het noorden was gegaan. Toen de mensen allemaal kwamen kijken, krijste hij, alsof hij hen uitlachte en hij vloog weg. Maar de tak met de herfstbladeren liet hij liggen. Vanaf die tijd verloren de bomen in de herfst gele, rode en bruine blaadjes.

Uit: Volksverhalen Almanak.



Mannen maken een huis
Vrouwen een thuis

Wat is het verband tussen koorts en reumatoïde artritis?

De symptomen van reumatoïde artritis zijn zwelling, stijfheid en gewrichtspijn. Volgens het American College of Rheumatology ervaren de meeste patiënten ook een lichte en aanhoudende koorts. Het is belangrijk dat uw arts onderzoekt of dit wordt veroorzaakt door een andere infectieziekte. Is deze niet aanwezig, dan is de koorts het gevolg van de gewrichtsontsteking.

Bij reumatoïde artritis denken we vooral aan zwelling, stijfheid en gewrichtspijn. Een aanhoudende lichte koorts is echter ook een **veel voorkomend symptoom** van deze reumatische aandoening. Volgens het American College of Rheumatology ervaren de meeste patiënten een **lichte verhoging** van de lichaamstemperatuur. Wanneer u zich doorlopend koortsig voelt, dan is het belangrijk om dit met uw behandelende arts te bespreken. Dit kan immers wijzen op een infectie die mogelijk tot **complicaties** kan leiden.

Waarom stijgt de lichaamstemperatuur bij RA?

“Sommige medicijnen tegen reumatoïde artritis kunnen het immuunsysteem verzwakken,”
legt de Amerikaanse reumatoloog Daniel Torres uit.
“Daardoor bent u vatbaarder voor bacteriële en virale infecties en kunt u sneller koorts ontwikkelen. Bijkomende ziektes kunnen bij reumatoïde artritis ernstige complicaties veroorzaken. Ik screen mijn patiënten dan ook altijd eerst op de aanwezigheid van andere infectieziekten. Als dit niet het geval is, dan is de koorts het gevolg van de gewrichtsontsteking.”

Een normaal functionerend immuunsysteem kan het verschil zien tussen ziekteverwekkers en gezonde cellen. Bij een auto-immuunziekte merkt het lichaam gezonde cellen aan als ongewenste indringers. Bij reumatoïde artritis worden **ten**

onrechte de weefsels rond uw gewrichten als schadelijk aangemerkt. Deze worden vervolgens aangevallen door het afweersysteem.

Torres:

“Er worden grote hoeveelheden cytokines en interleukinen aangemaakt. En deze moleculen veroorzaken de ontstekingen in de gewrichten. Interleukine staat ook bekend als het ‘koortsmolecuul’. Dat verklaart waarom reumatoïde artritis zo vaak gepaard gaat met koorts. Nog een factor die meespeelt: deze reumatische aandoening versnelt de stofwisseling. Ook dit kan leiden tot een verhoging van de lichaamstemperatuur.”

Wat is het verschil tussen RA-koorts en reumatische koorts?

De koorts die optreedt bij reumatoïde artritis is geen reumatische koorts. Dit is een **geheel andere aandoening**. Reumatische koorts is een ernstige ontstekingsziekte die ontstaat door **complicaties bij een keelontsteking**. Dit treft vooral **kinderen** tussen de 5 en 15 jaar. Boven de 21 jaar komt reumatische koorts niet vaak voor. Hoewel de symptomen van deze ziekte lijken op die van vroege reumatoïde artritis, zijn ze niet aan elkaar verwant. In tegenstelling tot RA-koorts houden de verschijnselen bij reumatische koorts slechts **een paar weken** aan.

Diagnose koorts bij reumatoïde artritis

Een lichaamstemperatuur van 37 graden Celsius wordt als normaal beschouwd. Geeft uw thermometer een waarde van tussen de 37,5 en 38 graden aan? Dan hebt u een lichte verhoging. Pas boven de 38 graden spreken we van koorts. Als u zich aanhoudend koortsig voelt, dan is het verstandig om naar een arts te gaan. Dat is zeker het geval wanneer uw lichaamstemperatuur **48 uur lang hoger is dan 38 graden**. De arts moet allereerst vaststellen of u geen andere bacteriële of virale infectie heeft en of er geen andere lichamelijke

aandoening verantwoordelijk is voor de verhoging van de lichaamstemperatuur. Als dit niet het geval is, dan is uw koorts het **gevolg van reumatoïde artritis**. Deze wordt op dezelfde manier behandeld als elke andere koorts. Dus met bijvoorbeeld ibuprofen of paracetamol. Daarnaast kan de reguliere behandeling van reumatoïde artritis zorgen voor vermindering van de koortsverschijnselen.

Tips bij reumatoïde artritis koorts

“Koorts is goed”, zegt Torres.

“Dat betekent dat uw immuunsysteem de infecties bestrijdt.”

Hij heeft nog wat tips voor u die u de volgende keer kunt proberen bij koorts.

“Neem rust en leg een koud kompres op uw voorhoofd. Drink gedurende de dag vooral veel water of thee. Zorg dat u warm blijft als u rillingen ervaart. Probeer koel te blijven als u het warm heeft en zweterig bent.”

Uit: Bewegen zonder pijn.

.....

De mens reist de hele wereld af, op zoek naar wat hij nodig heeft, om het bij thuiskomst te vinden.

.....

Wie denkt dat kennis
duur is,
weet niet wat domheid kost
en ook niet wat onwetendheid aanricht.
(A Rinnooy Kan)

Onderzoek langdurige oefentherapie bij ernstige RA en axSpA kan starten!

Minister Bruins (Medische Zorg) heeft besloten, dat het onderzoek naar het effect van langdurige oefentherapie bij twee groepen reumapatiënten van start kan gaan.

Het gaat om twee onderzoeken naar langdurige oefentherapie bij mensen met een ernstige vorm van reumatoïde artritis (RA) en axiale spondyloartritis (axiale SpA).

Op basis van de uitkomsten van deze onderzoeken wordt bepaald of langdurige oefentherapie voor deze specifieke groepen patiënten in het basispakket komt.

Blij met het besluit van de minister

Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen van Reuma Nederland: "Het is een belangrijke stap richting toegankelijkheid van fysiotherapie voor mensen met reuma die dat echt nodig hebben. Let wel, het gaat om een onderzoek dat slechts voor een kleine groep mensen met ontstekingsreuma wetenschappelijk moet bewijzen dat fysiotherapie noodzakelijke zorg is en dus vergoed moet worden".

De twee onderzoeken maken het mogelijk om het effect van langdurige oefentherapie te onderzoeken bij patiënten met RA en axiale SpA die ernstige gewrichtsschade hebben en ernstige beperkingen in het dagelijks functioneren ondervinden.

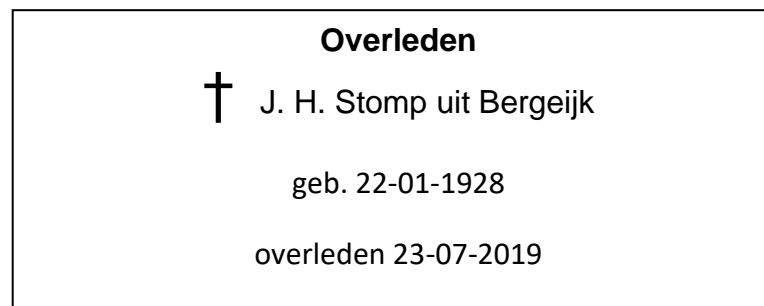
Het wetenschappelijke bewijs hiervoor ontbreekt nu nog.

"Na het onderzoek, dat we samen met het KNGF hebben geïnitieerd, hopen we het noodzakelijke bewijs te hebben dat langdurige oefentherapie bij deze groep patiënten werkt en daarom opgenomen moet worden in het basispakket", aldus Sija de Jong. "Het gaat dan om een beperkte groep, terwijl wij denken dat veel meer mensen met reuma baat hebben bij fysiotherapie om goed te kunnen blijven functioneren."

Aanmelden onderzoek en vergoeding

Het plan is nog dit najaar met de onderzoeken van start te gaan. Hiervoor wordt de medewerking gevraagd van patiënten met RA of Axiale SpA. Het gaat dus om een beperkte groep patiënten die met ernstige functiebeperkingen te maken hebben. Alleen voor de mensen die toegelaten worden tot het onderzoek, worden de fysiotherapiebehandelingen vergoed. Dit in tegenstelling tot sommige berichten in de media. Informatie over hoe en waar patiënten zich kunnen aanmelden, volgt binnenkort o.a. op de website van Reuma Nederland.

Bron: Reuma Nederland.



Altijd in een korfje
is niet naar bijtjes zin.
Zo vlieg ook jij eens
de wijde wereld in,
de wereld die je nog niet kent.
Vergeet dan nooit het korfje
waar je uit gevlogen bent.

Knopen zijn op hun best als ze zijn doorgehakt.

Puzzel

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

In deze woordzoeker zitten horizontaal of verticaal 8 woorden die iets met de herfst te maken hebben.

Zoek ze allemaal en stuur je oplossing voor 1 november naar:

wilmamaas60@hotmail.com

Artritis psoriatica

Wat is artritis psoriatica?

Artritis psoriatica is een combinatie van ontstekingsreuma en de huidziekte psoriasis. Mensen met artritis psoriatica kunnen dus zowel last hebben van huid- als gewrichtsklachten.

Gewrichtsontstekingen

Bij artritis psoriatica komen gewrichtsontstekingen meestal voor in de gewrichten van armen of benen, zoals handen, voeten, ellebogen of knieën. De ontsteking kan ook onder in de rug zitten, in het bekken, of op de plek waar de ribben aan de borstkas vastzitten. Soms komen ontstekingen in de vorm van zwellingen van één (of meerdere) vingers of tenen voor. De vingers en tenen zien er dan als een 'worst' uit, de zogenaamde dactylitis. Verder kunnen ontstekingen voorkomen in de botaanhechtingen, zoals in de achillespees.

Huidklachten

Psoriasis is een huidaandoening die zich kenmerkt door een rode en schilferende huid. Meestal is de huid aan de buitenkant van de ellebogen en knieën, de hoofdhuid en de huidplooien aangedaan. Psoriasis komt soms ook voor bij de navel, bilnaad en op de handpalmen en voetzolen. Er is ook een vorm van de ziekte waarbij putjes in de nagels ontstaan en de nagels bruin verkleuren.

Spondylartritis

Artritis psoriatica is een vorm van spondylartritis. Dat is een verzamelnaam voor een groep reumatische aandoeningen met een aantal gemeenschappelijke kenmerken, waaronder ontstekingen in het bekken, de wervelkolom en/of de gewrichten in armen of benen. Spondylartritis komt vaker voor binnen sommige families en bij de mensen die drager zijn van het gen HLA-B27. Onderzoekers nemen daarom aan dat

erfelijke aanleg een rol speelt bij het krijgen van Spondylartritis.

Witte bloedcellen

Artritis psoriatica komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. De ziekte begint meestal tussen het 20^{ste} en 30^{ste} levensjaar, maar kan ook eerder of later ontstaan.

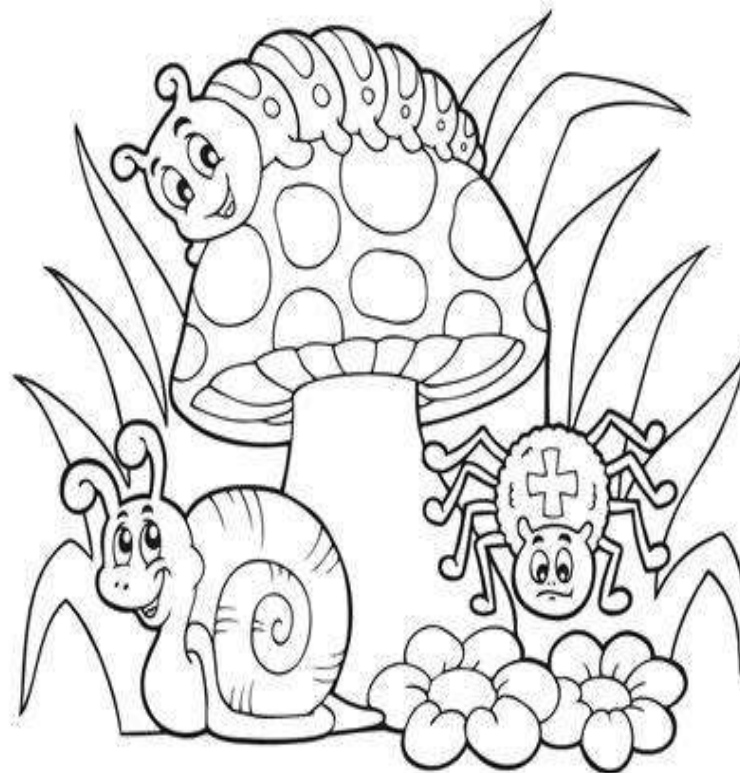
Meestal start artritis psoriatica met psoriasis en volgen de gewrichtsontstekingen later, maar het omgekeerde komt ook voor. De oorzaak van de ziekte is helaas nog onbekend. Wel is zeker dat bepaalde witte bloedcellen (T-Lymfocyten) een rol spelen. Bij artritis psoriatica slaat het afweersysteem op hol. Het is in de veronderstelling dat goede (lichaamseigen) cellen indringers zijn die verdreven moeten worden. Tijdens dit proces komen stoffen vrij die gewrichtsontstekingen en huidproblemen veroorzaken. Omdat het afweersysteem het eigen lichaam aanvalt, noemen we artritis psoriatica een auto-immuunziekte.

Meer weten over artritis psoriatica?
Kik op <https://reumanederland.nl>

De wil om te winnen is waardeloos
zonder te willen trainen

Een ander heeft altijd
de schult.
Geen mens siet zijn
eigen bult.
(J. Cats)

Kleurplaat voor (klein)kinderen



VERGEET NIET TE
STEMMEN OP RABO
CLUBSUPPORT!!
VAN 27 SEPTEMBER TOT
11 OKTOBER

