

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: vacature
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

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweggroepen

Coördinator Petra van Kemenade, 0497-843798

beweggroepen: bewegen@rpv-dekempen.nl

Waarnemend

Coördinator Annita Meulenbroeks, 06-22671000

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 beweggroepen 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. 154 september 2020

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8-9	Methotrexaat
9	In memoriam Michel Kuis
10	Gedicht
11-12-13	Onderzoek RA
13	Overleden
14	Recept
15-16	Reuma en coronamaatregelen
17	Spiegel van de herfst
18	Puzzel
19-20	In beweging met.....
21-22	Gedicht
23	Corona
24	Artritis psoriatica

Voorwoord voorzitter

Beste leden,

De zomer is nog net niet voorbij en we gaan de tuin en het huis en onszelf weer klaarmaken om de wintermaanden goed door te komen, ondanks corona en de aanpassingen die we daarbij in acht moeten nemen. Wij nemen aan, dat jullie, evenals wij, wisselend hebben genoten van het weer. Was het te warm, dan zal dat voor velen een belasting zijn geweest. Dat we ook nu nog veel buiten kunnen zijn en de ramen en deuren open kunnen laten gedurende een groot deel van de dag is toch een prettige ervaring.

Tijdens het zomerreces heeft zich een mogelijke kandidaat voor het bestuur aangemeld. Menno van Woerkum heeft ons laten weten, dat hij de taak van penningmeester van Marianne Som over wil nemen. Marianne zal dan de vacante functie van secretaris op zich nemen. In eerste instantie zal Menno aan de bestuursvergaderingen deelnemen en waar mogelijk een taak op zich nemen. Als zijn verhuizing is afgerond, wil hij volledig participeren in het bestuur.

Een positieve ontwikkeling, die ertoe leidt, dat we in samenspraak met de leden zullen bepalen welke activiteiten hun interesse hebben. Deze zullen we blijven organiseren. De activiteiten waaraan geen of weinig behoefte bestaat, zullen we niet meer op de agenda zetten. Op de algemene ledenvergadering in februari a.s. zullen we dit aan de orde brengen en willen we graag jullie mening horen.

Op dit moment is het wel mogelijk, om bijvoorbeeld een lezing te organiseren, maar gezien de risicogroep waartoe wij bijna allen behoren, is het bestuur van mening dit nu niet te moeten doen. Ook de strikte voorwaarden waaraan we moeten voldoen, zoals vooraf aanmelden, geen toiletmogelijkheid, zitplaatsen tenminste 1½ meter uit elkaar, zijn een probleem om goed in te vullen en te handhaven.

Wij hebben daarom alle activiteiten, dus ook het Sint Nicolaas kienen van dit jaar, verschoven naar volgend jaar. We hopen dan, al dan niet na het halen van een Covid-19 vaccinatie, op een minder risicovolle en meer ongedwongen manier met elkaar samen te kunnen zijn.

Het zwemmen en de Tai Chi zijn weer begonnen. De corona maatregelen in de zwembaden zijn na de vakantie iets aangepast, maar wat ik van de coördinator begrijp goed te doen.

Ook is er een nieuwe beweeggroep gestart in de Sporthal in Eersel. Deze beweeggroep is een activiteit die niet alleen voor mensen met reuma wordt georganiseerd, maar in zijn algemeenheid voor mensen met een beperking. Het leek mij goed jullie op deze mogelijkheid te wijzen. Wij hebben voor deze activiteit bij Reuma NL een bijdrage aangevraagd, maar daar nog geen antwoord op ontvangen. Na de clinic van 8 bijeenkomsten zal bij voldoende belangstelling de beweeggroep wordt voortgezet. De beweeggroep komt bijeen op dinsdagmiddag om 13.30 uur. Jullie hebben middels een Lichtflits al informatie over deze activiteit gekregen. Zou je je aan willen melden, dan kan dat nog. Zie onze website voor verdere informatie.

Het is goed gebruik om met de vrijwilligers jaarlijks een bijeenkomst te hebben om hun ervaringen en aanbevelingen te horen, uiteraard onder genot van een hapje en een drankje, als dank voor de bijdrage aan de vereniging. Vanwege corona hebben wij deze bijeenkomst ook geschrapt, maar zullen de vrijwilligers op een passende manier bedanken.

Dit is weer een verslag van wat er de afgelopen zomermaanden is gebeurd en wat wij in de herfst en winter van plan zijn.

Namens alle bestuursleden wensen wij jullie een zo goed mogelijke gezondheid toe en hopen elkaar in het jaar 2021 te kunnen zien in betere omstandigheden.

Het volgende Lichtpuntje zal, naar verwachting, verschijnen in december 2020. Als je iets interessants hebt om in het Lichtpuntje op te nemen, laat dit dan weten via redactie@rpv-dekempen.nl Nogmaals: blijf gezond en tot ziens!

Namens Reuma Vereniging De Kempen,
Ad Melis, waarnemend voorzitter

Van de redactie

We zitten helaas nog steeds in een vervelende situatie door het coronavirus, maar hopelijk kunnen we toch nog een klein beetje onze dingen blijven doen.

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.153 zijn drie oplossingen binnengekomen.

Oplossing puzzel nr. 153: TELEFOON

De winnaar is geworden: Anja Kersten uit Steensel.
Van harte gefeliciteerd met de VVV bon!
Anja heeft de bon inmiddels ontvangen.

De nieuwe puzzel is een woordzoeker. U vindt deze verderop in dit boekje.
Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats voor 15 november 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 Harrie Castelijns.

Stuur al uw post voor 15 november 2020 naar:
redactie@rpv-dekempen.nl of activiteiten@rpv-dekempen.nl of harrie_castelijns@hotmail.com.
Het kan ook telefonisch: 0497-517916 of 0497-517038.

Bedankt voor je reactie!

Lidmaatschap

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

Aanmelden: Download het formulier via de website en stuur het ingevuld op naar Postbus 114, 5530 AC Bladel.

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

Wanneer u verhuist of uw emailadres verandert, dan kunt u dit ook aan bovenstaande adressen doorgeven.

Adres onbekend

Als u gaat verhuizen, geeft u dit dan schriftelijk aan ons door. U stuurt dan een briefje met uw oude en nieuwe adres naar Postbus 114, 5530 AC Bladel.

Zo kunnen wij het in ons bestand aanpassen en komen de Lichtpuntjes en Lichtflitsen op het juiste adres.

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, kunt u deze niet 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.

Lange afwezigheid en opzeggen beweeggroepen

Als u langere tijd afwezig zult zijn, b.v. door een operatie, 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.

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 Riek Hoeks, die het bezoeken van zieken heeft overgenomen van Mia. 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 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: Langere tijd ziek, hoe, of waar dan ook: Een berichtje naar Riek: 0497-516196 of riek.hoeks@hotmail.com.

Overlijdensberichten

Gelieve bericht van overlijden te sturen naar:
Marianne Som, t.a.v. RV De Kempen,
Postelseweg 111, 5521 RD Eersel.
(Niet naar de postbus in Bladel).

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.

Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur

De doktersposten in de regio zijn vervallen.

Dus tussen 17.00 uur en 8.00 uur altijd bellen naar Dokterspost Veldhoven, 0900-1232024.

Methotrexaat tabletten alleen nog in doordrukstrips

Gebruik jij methotrexaat (mtx) tabletten die verpakt zijn in een potje? Let op: vanwege een nieuwe Europese richtlijn worden deze tabletten voortaan alleen nog maar verpakt in een doordrukstrip (blisterverpakking). Vooral als je beperkingen in je handen hebt, wordt het hierdoor lastiger om dit medicijn uit de verpakking te krijgen.

‘Comfortainer’ niet meer beschikbaar door Europese richtlijn

Voor methotrexaat-tabletten is ooit een speciale verpakking ontwikkeld die mensen eenvoudig kunnen openen: de ‘comfortainer’. Dit potje heeft een grote deksel met uitsparingen waardoor je beter grip hebt bij het openen. Helaas mag deze gebruiksvriendelijke variant nu niet meer geleverd worden.

Het Europees Medicijn Agentschap (EMA) heeft aangegeven dat tabletten van methotrexaat alleen nog maar in blisters (pilstrip) verpakt mogen worden. De reden voor dit besluit is dat patiënten bij het gebruik van potjes soms fouten maken bij de dosering, bijvoorbeeld door teveel tabletten tegelijk in te nemen. Een te hoge dosering kan leiden tot ernstige bijwerkingen.

Meer aandacht voor gebruiksvriendelijkheid

In 2018 heeft ReumaNederland een brede achterbanraadpleging (genaamd Route23) uitgevoerd naar de knelpunten waar mensen met reuma in het dagelijks leven tegen aanlopen. Daaruit blijkt dat het niet goed kunnen openen van (medicijn)verpakkingen een groot knelpunt is. Daarom maakt ReumaNederland zich hard voor oplossingen voor dit verpakkingsprobleem.

Sija de Jong, manager patiëntenbelangen ReumaNederland:
“Wij begrijpen dat het belangrijk is om fouten bij dosering te beperken, maar door deze beslissing kunnen veel mensen met reuma hun medicijn niet eens zelf uit de verpakking krijgen. Via verschillende wegen proberen wij daarom meer aandacht te krijgen voor de noodzaak om voor mensen met reuma en voor anderen met een beperkte handfunctie betere verpakkingen beschikbaar te hebben en vooral ook te houden.”

Tips en hulpmiddelen

Lukt het je niet om je medicijnen goed uit de verpakking te krijgen? Op onze website vind je meer informatie over hulpmiddelen en tips bij het openen van medicijnverpakkingen.

Bron: ReumaNederland

.....

In Memoriam

Michel Kuis † 21 juni 2020

Michel Kuis heeft veel betekend voor onze Reumavereniging. Hij is penningmeester geworden en heeft een jarenlange staat van dienst gehad. Tot aan zijn dood is hij een gerespecteerd lid van onze vereniging geweest. Van het toenmalige bestuur heeft hij het predicaat ERELID ontvangen. Als penningmeester heeft hij zowel de administratie als de boekhouding gedigitaliseerd, hetgeen voor de vereniging een grote stap voorwaarts betekende. Voor het vele werk dat Michel heeft verricht zijn wij hem zeer erkentelijk.

Namens Reumavereniging De Kempen
Harrie Castelijns, erevoorzitter

Gedicht, wat ons doet denken aan de warme zomerdagen

Denk aan juffrouw Scholten,
die is vandaag gesmolten,
helemaal gesmolten, op de Dam.
Dat kwam door de hitte,
daar is ze in gaan zitten
- als je soms wil weten hoe dat kwam.

Ze hebben het voorspeld: Pas op, juffrouw, je smelt!
Maar ze was ontzettend eigenwijs...
Als een pakje boter,
maar dan alleen wat groter,
is ze uitgelopen, voor het paleis.

Enkel nog haar tasje
lag daar in een plasje...
Alle kranten hebben het vermeld
op de eerste pagina.
Kijk het zelf maar even na.
Ja, daar staat het, kijk maar: DAME SMELT.

Die arme juffrouw Scholten...
helemaal gesmolten...
Als dat jou en mij eens overkwam...
Laten we met die hitte
overal gaan zitten...
maar vooral niet midden op de Dam.



Onderzoek: Kunnen we RA stoppen met vaccin?

Bij mensen met reumatoïde artritis (RA) zijn sommige afweercellen ziekmakers geworden. Ze vallen het eigen lichaam aan en zorgen voor ontstekingen en beschadigde gewrichten. Kan een vaccin het afweersysteem leren om die 'foute' eigen cellen op te ruimen en zo RA te stoppen? Professor René Toes (LUMC) denkt van wel. Hij krijgt maar liefst 2,5 miljoen euro van de Europese Unie voor zijn onderzoek naar een vaccin voor mensen met RA.

Professor Toes, zeker in deze coronatijd is er veel belangstelling voor vaccins. Wat doen ze precies?

'Vaccins leren ons afweersysteem om ziekmakers zoals virussen en bacteriën te herkennen en op te ruimen. Met een vaccin geef je bijvoorbeeld een klein stukje virus of bacterie aan het afweersysteem. Het afweersysteem gaat ermee aan de slag; het maakt er afweerstoffen tegen. Als je dan het echte virus of bacterie oploopt, denk aan de griep of **bijvoorbeeld tetanus, dan staat het afweersysteem al klaar. Het heeft de juiste afweerstoffen al aangemaakt die de ziekmaker herkennen en opruimen.** Je wordt daardoor niet ziek of veel minder ziek dan zonder zo'n vaccin.'

U krijgt maar liefst 2,5 miljoen euro van de EU voor onderzoek naar een vaccin tegen reumatoïde artritis. Hoe werkt zo'n vaccin?

'Eigenlijk op dezelfde manier. Ook bij RA willen we het afweersysteem leren om de ziekmaker te herkennen en op te ruimen. Alleen gaat het bij mensen met RA niet om een virus of een bacterie, maar om ontspoorde, 'foute', afweercellen in het eigen afweersysteem. Deze foute afweercellen maken stoffen aan die het eigen lichaam aanvallen en zorgen zo voor ontstekingen en schade aan de gewrichten.'

Wat gaat u doen om vaccin te ontwikkelen?

'Uit eerder onderzoek weten we al heel veel over deze foute afweercellen. Die kennis gaan we gebruiken bij de ontwikkeling van het vaccin. Bij mensen met RA ontspreken zogeheten B-cellen. Ze vallen het eigen lichaam aan. Deze foute B-cellen kunnen we gelukkig goed herkennen in het bloed van mensen met RA. In dit nieuwe onderzoek willen we de stukjes van de B-cellen vinden die zorgen voor de aanval op het eigen lichaam.'

En het toekomstige vaccin bestaat dan uit stukjes van die foute B-cellen?

'Dat klopt. Wij willen een vaccin maken dat bestaat uit de ziekmakende stukjes van de foute B-cellen. Die halen we uit het bloed van iemand met RA en we geven het terug aan het afweersysteem van die patiënt. Net zoals we bij een ander vaccin ook de ziekmaker aan het afweersysteem geven.'

En wat gebeurt er dan?

'Dan is het de beurt aan het afweersysteem en daar zit het spannende van dit onderzoek in. Ons onderzoek moet laten zien dat het afweersysteem met die kleine stukjes van de foute B-cellen aan de slag gaat. Het vaccin moet het afweersysteem van iemand met RA leren om die foute B-cellen te herkennen en zelf te ruimen. Als de foute B-cellen zijn opgeruimd, kunnen de ontstekingen ophouden.'

In hoeverre is dit toekomstmuziek?

'Natuurlijk moeten we nog veel stappen zetten in dit onderzoek. Maar we weten al dat de ontstekingen bij mensen met RA een stuk minder erg worden als je B-cellen weghaalt uit het afweersysteem. Dat gebeurt namelijk nu mensen die het middel rituximab krijgen. Alleen is er een groot nadeel: rituximab haalt álle B-cellen weg, niet alleen de foute maar ook de goede.'

En die goede B-cellen heb je soms wel nodig?

'Jazeker, bijvoorbeeld bij een infectie. Als we het afweersysteem alleen de foute B-cellen laten weghalen, blijven de goede B-cellen over. Het bestrijden van een infectie zal dan gemakkelijker gaan.'

Zijn er al andere manieren om alléén de foute B-cellen weg te halen uit het afweersysteem?

'Nog niet. Maar in een ander nieuw onderzoek, dat wordt betaald door ReumaNederland, gaan we onderzoeken of we met een bepaald medicijn ook precies die foute B-cellen uit het afweersysteem kunnen halen. In allebei de onderzoeken werken we aan onze droom: mensen met RA genezen, waarbij de natuurlijke afweer zo goed mogelijk blijft werken.'

Bron: ReumaNederland

.....

Overleden

† 13 mei 2020 Mevr. P. v.d. Wal-Winters, Luijkgestel

† 21 juni 2020 De heer Michel Kuis, Bladel

*verteller wereldwijd behulpzaam
kerkbestuur artistiek puzzelen
pap vertrouwen acceptatie
leraar familie Ria open mind
exact trots groot hart liefde opa
eigenwijs lief meester mooi mens
geloof integer bescheiden tradities
bechterew nuchter keramiek kerstkalkoen*

† 22 juni 2020 De heer Hans Laurensse, Eersel

*Als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur
Dat nooit meer dooft. Een vuur dat nooit meer dooft.*

† 06 september 2020 Mevr. M. van Lokven-Beijnsens, Bladel

13

Recept

Appelcake met yoghurt

Ingrediënten

300 g appel in stukjes
1 el poedersuiker
225 g boter, op kamertemperatuur
125 g lichte basterdsuiker
3 eieren
2 tl vanille extract
250 g zelfrijzend bakmeel
100 g Campina Biologisch volle yoghurt
1 tl kaneel
zeezout
kaneelsuiker: 2 tl kaneel, 4 el kristalsuiker

Benodigheden

Cakeblik 25 cm

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
 - Vet een cakeblik van 25 cm in en bekleed met bakpapier, vet die ook licht in.
 - Klop de boter luchtig met de suiker, tot het helemaal wit is.
 - Klop dan een voor een de eieren en het vanille extract erdoor.
 - Meng de appelblokjes met 1 el poedersuiker en schud dit even om.
 - Spatel zelfrijzend bakmeel, kaneel, yoghurt en een snufje zeezout erdoor.
 - Spatel als laatste de appelstukjes door het beslag.
 - Giet het beslag in de cakevorm.
 - Bak ongeveer 50-55 minuten tot de cake goudbruin en gaar is.
- Laat iets afkoelen, haal uit de vorm. Meng de suiker met de kaneel, doe in een platte schaal en druk de cake in de kaneelsuiker.

Eet smakelijk!

14

Mensen met reuma ervaren problemen door coronamaatregelen in de zorg

ReumaNederland vindt het belangrijk om te weten wat corona en de coronamaatregelen in de zorg betekenen voor ruim 2 miljoen mensen met reuma in Nederland. In april is daarom een peiling gehouden onder het ReumaNederlandpanel. Meer dan 2.100 panelleden hebben meegedaan aan deze peiling.

Gezondheid onder druk door coronamaatregelen in de zorg

58 procent geeft aan problemen te ervaren door de veranderende zorg. Bij 40 procent van de mensen leidt dit tot meer gezondheidsklachten. De problemen spitsen zich toe op het uitblijven van veel paramedische zorg, zoals fysiotherapie (79%). 46 procent van de mensen geeft aan minder goed fysiek te functioneren dan voor de coronatijd.

“Je kunt zelf veel ondervangen door zelf dagelijks te oefenen, maar minder fietsen, geen sportlessen onder begeleiding van een fysiotherapeut, extra drukte en stress in de thuissituatie zorgen ervoor dat je in deze coronatijd lichamelijk inlevert op kracht, souplesse en conditie. (Loekie, spondylarthropathie, 47 jaar)”.

Problemen met beschikbaarheid van medicatie blijven tot nu toe uit

Positief is dat over het algemeen mensen met reuma tot nu toe geen probleem hebben met het verkrijgen van medicijnen (88%) en men het medicijngebruik ook niet hoeft aanpassen (85%). Desalniettemin verwacht 37 procent in de toekomst meer gezondheidsklachten als gevolg van de coronaperiode.

Bezorgdheid voor het virus en eigen gezondheid

Een deel van de 2 miljoen mensen met reuma slikt afweer onderdrukkende medicijnen. Het is dan ook niet vreemd dat

meer dan de helft van de ondervraagden (57%) bezorgd is om besmet te raken met het virus. 45% maakt zich meer zorgen over de gezondheid en 35% ervaart op dit moment meer stress. Mensen vinden het nu belangrijk om te weten wanneer men weer terecht kan voor de reguliere zorg en hoe groot de kans is om besmet te raken tijdens het bezoek aan de zorgverlener.

Zorg op afstand wordt als positief ervaren

De meeste afspraken vinden nu op afstand (telefonisch, email of online) plaats (60%). De zorginstellingen stellen ook afspraken uit (37%). Slechts 7% van de ondervraagden heeft de afspraak zelf voorlopig uitgesteld, vooral vanwege de angst op besmetting met het coronavirus. Over het algemeen ervaren de ondervraagden de zorg op afstand als positief. Het grootste deel geeft aan wel het persoonlijke contact met de zorgverlener te missen. Over de vraag of deze zorg op afstand in de toekomst vaker mag gebeuren, zijn de meningen verdeeld.

Vroege diagnose en tijdige zorg belangrijk bij reumatische aandoeningen

Sija de Jong, manager patiëntenbelangen bij ReumaNederland
“Deze peiling geeft ons zicht op de impact van de coronamaatregelen op de zorg voor mensen met reuma. Veel gaat goed als we kijken naar de uitkomsten over de online zorg, maar we hebben ook zorgen. Die zorgen zitten vooral bij de schade die de uitgestelde zorg bij o.a. de fysiotherapeut voor mensen met reuma gaat betekenen. Een ander aandachtspunt betreft de doorverwijzingen van huisarts naar reumatoloog die een tijd stil hebben gelegen. Daardoor worden diagnoses later gesteld, terwijl we weten dat vroeg diagnose belangrijk is bij reuma. De exacte gevolgen van de uitgestelde zorg kunnen we nu nog niet zien. Daar zullen we scherp op blijven.”

Bron: ReumaNederland

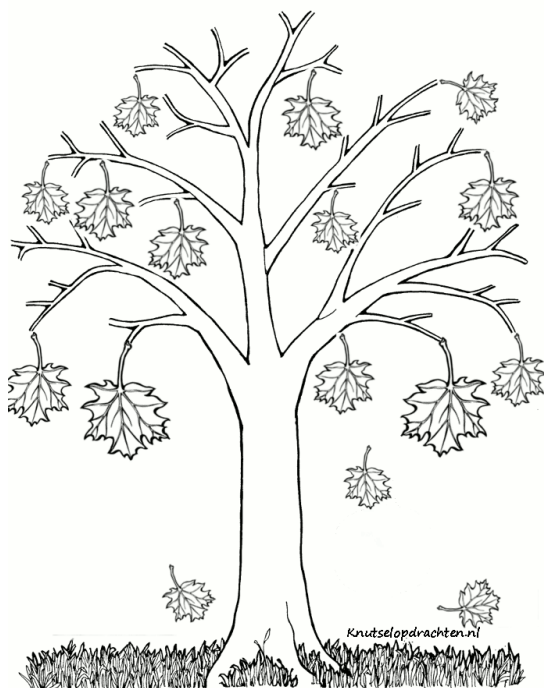
Spiegel van de herfst

De oude kromme boom keert zijn rug niet langer naar de hemel onder de wolken. Een trieste zwerver laat zijn magere buik zien, na weken van eenzaam zwerven door de binnenlanden van Europa. Aan het natte park kan het niet liggen. De vogels vliegen fluitend en blij als hij voorbij loopt zonder schoenen, op zijn oude voeten.

Bijna blind en wankelend nog voor de zondagse wandelaars kerft hij zijn vergeten naam met een zakmes in de stugge bast van de dikste boom in het park.

En hij gaat daarna weer op weg naar een droom die beter bij hem past. Het verleden is nu te zwaar voor het heden.

Wanneer zijn rugzakje weer draagbaar is zal hij zijn verhalen vertellen. Tot die tijd moeten we genoeg nemen met zijn zwijgen. Het is het zwijgen van de spiegel van de herfst.



Puzzel

Deze keer een woordzoeker. Zoek alle woorden uit de lijst. Dat kan van links naar rechts, van boven naar beneden, diagonaal enz. Als alle woorden zijn weggestreept, blijft er een woord over van zes letters. Dat is de oplossing.

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

AANBIEDER
AARDSPIN
BADEN
BEZEGELEN
BOLLENBAAS
BROODNODIG
DRUILER
HEERLIJK
ONBESCHUT
PUNKMUZIEK

RUITERVAAN
SMELTBUIS
TEISTERAAR
TERZIJDE
TOTDAT
TREURIG
TWEEWIELER
VATEN
VOLGEBOUWD
ZONNERBRAND

--	--	--	--	--	--

Oplossingen sturen naar: redactie@rpv-dekempen.nl.
Succes!

In beweging met..... *Uit Maartensmagazine*

De bijna 75-jarige Frans Oomen heeft sinds 1985 officieel de diagnose Bechterew. Deze reumatische aandoening zorgt ervoor dat zijn ruggenwervels en nek vastzitten, en dat hij “17 cm voorover staat”. Desondanks plonst deze krasse heer vier keer per week in het water. Meestentijds binnen, maar vanaf half mei tot en met half september buiten. Oók als het regent.

Sommigen zeggen, dat je door besluiten in het verleden, zelf je toekomst bepaalt. Frans Oomen kan zich hierin helemaal vinden. Zelf besloot hij 35 jaar terug het advies van zijn huisarts te negeren. “Ik moest van hem gaan rugcrawl-en vanwege de Bechterew. Ik dacht: ‘er kan mij veel afgeraden worden, maar ik blijf schoolslag zwemmen!’ Mijn zwemtechniek is daardoor nog steeds zo goed, dat ik ondanks mijn kromme rug een kilometer of meer aan één stuk kan zwemmen.”

Uit liefde voor de sport

In de koude maanden legt Frans zijn meters af in een binnenbad in Helmond. Dit heeft namelijk een fijne, schuin aflopende bodem die voorkomt dat hij al zwemmend met zijn voeten de bodem aantikt. “Ik stap vier keer per week om 7.15 uur op de fiets voor een ritje van 10 km. Een gewone fiets hé, geen e-bike.” Soms neemt hij dan zijn kleinkind mee. Deze nu tienjarige is hard op weg een verdienstelijk zwemmer te worden en is lid van de zwemvereniging, iets waar opa Frans erg tros op is. Zelf startte hij op zijn 15e met deze sport. “Bijzondere tijden waren dat: elke zomer trainde ik met de zwemtop van PSV, ‘s morgens om 7.00 uur, in het vijftigmeter natuurbad.”

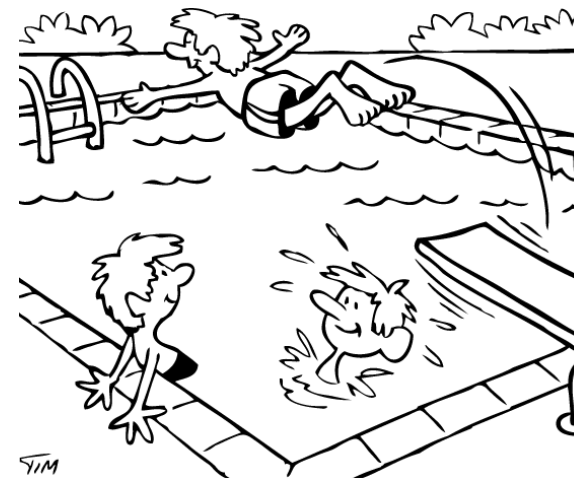
Het leven is goed te doen

In de bijna 60 jaar dat Frans zijn geliefde zwemsport nu beoefent, heeft hij slechts één periode – met tegenzin – verzuimd; zijn hart zorgde een aantal maanden voor grote

problemen. “Maar dat is gerepareerd en ik ben zo snel als het kon weer gaan zwemmen, met toestemming van de Cardioloog. Die vond net als ik, dat blijven bewegen het beste is om te doen.” Toen het vinden van passende pijnmedicatie een probleem en de pijn lastig te verdragen werd, besloot Frans het in 2005 “hogerop te zoeken”, zoals hij dat zelf zegt. Hij klopte aan bij de Sint Maartenskliniek, waar dokter Franssen hem TMF-remmers voorschreef. “Dankzij deze injecties is de pijn stukken minder. Het leven met Bechterew is nu goed te doen.”

Geen paraplu nodig

Op 1 mei gaat het natuurbad in Nuenen open. Zo rond half mei gaat Frans daar op zijn fiets naartoe. Niet meer zo heel vroeg, want dit bad gaat ‘pas’ om 10 uur open. “Ze kennen mij daar heel goed; ik laat mij door niks tegenhouden om te gaan. Ook niet door slecht weer. Ik word toch nat, ik heb geen paraplu nodig!”



Gedicht

Er moeten mensen zijn die zonnen aansteken
Voordat de wereld verregent
Mensen die zomervliegers oplaten
Als 't ijsig wintert
En die confetti strooien tussen de sneeuwvlokken
Die mensen moeten er zijn

Er moeten mensen zijn die aan de uitgang van 't kerkhof ijsjes
verkopen
En op de puinhopen mondharmonica spelen
Er moeten mensen zijn die op een stoel gaan staan
Om sterren op te hangen in de mist
Die lente maken van gevallen bladeren
En van gevallen schaduw licht

Er moeten mensen zijn die ons verwarmen
En die in een wolkeloze hemel
Toch in de wolken zijn
Zo hoog
Ze springen touwtje langs de regenboog
Als iemand heeft gezegd:
Kom maar in m'n armen

Bij dat soort mensen wil ik horen:
Die op het tuinfeest in de regen dansen
Ook als de muzikanten al naar huis zijn gegaan

Er moeten mensen zijn die op het grijze asfalt
In grote witte letters 'liefde' verven
Mensen die namen kerven in een boom vol rijpe vruchten
Omdat er zoveel anderen zijn die voor de vlinders vluchten
En stenen gooien naar 't lentebloem
Omdat ze bang zijn voor de bloemen
En bang zijn voor ik hou van jou

Ja, er moeten mensen zijn met tranen als zilveren kralen
Die stralen in het donker
En de morgen groeten
Als het daglicht binnenkomt op kousenvoeten

Weet je, er moeten mensen zijn die bellen blazen
En weten van geen tijd
Die zich kinderlijk verbazen
Over iets wat barst van mooiigheid

Ze roepen van de daken dat er liefde is en wonder
Als al die anderen schreeuwen: alles heeft geen zin
Dan blijven zij roepen: nee, de wereld gaat niet onder
En zij zien in ieder einde weer een nieuw begin

Zij zijn een beetje clown
Eerst het hart en dan het verstand
En ze schrijven met hun paraplu 'i love you' in het zand
Omdat ze zo gigantisch in het leven opgaan
En vallen en vallen en vallen en opstaan

Bij dat soort mensen wil ik horen:
Die op het tuinfeest in de regen blijven dansen
Ook als de muzikanten al naar huis zijn gegaan
De muziek gaat door
De muziek
Gaat
Door

*Track "Toon Hermans"
on Bandsintown*

“Corona”

Je naam is veel te mooi,
voor een vreselijk monster als jij.
Gulzig vreet je met je grote muil,
kwetsbare ouderen zoals wij.
Je bent wreed en meedogenloos,
ook jonge mensen spaar je niet.
Met je stinkende adem van de dood,
breng je veel ellende en verdriet.
Over de hele wereld,
grijp je met scherpe klauwen om je heen.
Onverzadigbaar en bloeddorstig,
niets ontziend en heel gemeen.
Veel dappere ridders trekken,
Ten strijde tegen jou, maar,
je bent moeilijk te verslaan.
en de strijd is niet zonder gevaar.
Overal heerst angst en paniek,
ouderen zijn eenzaam, ze treuren.
Er zijn vrienden die sterven,
en ze vragen, wat gaat er met ons gebeuren.
Maar samen met onze sterke ridders
in het gevecht gaan zij ons voor.
Jagen we het monster terug z'n hol in,
met een grote zware steen ervoor.
De kinderen gaan opnieuw naar school,
't leven gaat weer gewoon z'n gang.
Je ziet de mensen ook weer lachen,
want voor corona zijn ze niet meer bang.
Maar voorlopig zijn dat nog dromen,
we moeten eerst het gevecht nog winnen.
Maar samen zullen we het redden,
dat weet ik zeker, diep van binnen.

*Ingestuurd door Annemarie de Backer
Geschreven door Anny v.d. Looy*

Behandeling artritis psoriatica kan mogelijk effectiever. *Uit: Maartensmagazine*

Artritis psoriatica is een reumatische ziekte waarbij onder andere gewrichtsontstekingen ontstaan. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de behandeling van deze aandoening met klassieke reumaremmers. Daarom is er onvoldoende kennis welke reumaremmers het beste werken. Mensen met artritis psoriatica krijgen in eerste instantie een behandeling met alleen het geneesmiddel methotrexaat. Voor een aanzienlijk deel van die patiënten werkt deze behandeling echter onvoldoende. Daarom startte de Sint Maartenskliniek een onderzoek om te bekijken of een combinatie van methotrexaat én leflunomide beter is dan de huidige behandeling.

Bij de aandoening reumatoïde artritis is de combinatie van beide middelen al eerder onderzocht en veilig gebleken. Ook zijn er vanuit deze onderzoeken aanwijzingen dat de combinatietherapie beter werkt dan methotrexaat alleen. Ons onderzoek onder 78 patiënten is inmiddels in volle gang. Volgens planning kunnen we in 2022 de resultaten presenteren. Als blijkt dat de combinatie effectiever is dan methotrexaat alleen, dan passen we onze huidige behandelprotocollen hierop aan.

