

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

Beweeggroepen

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

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Joke Hendriks, 06-22590093
fjjam.hendriks@gmail.com

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. 155 december 2020

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8-9	Melk en artrose
10	Corona
11-12	Signaalstofje kan artrose stoppen
13	Recept
14	Puzzel
15	Wintergedicht
16-17-18-19	Ontstekingen
20	Gedichtjes
21-22	Kerstverhaal
23	Opkikkertje
24	Voor alle leden van de vereniging
25-26-27	Methotrexaat en spierreuma

Zwemmen

**In Eersel geen zwemmen
tussen Kerst en Nieuwjaar en
in Bladel geen zwemmen op 24, 25 en
31 december en op 1 Januari 2021.**

Voorwoord voorzitter

Beste leden,

Dit is alweer het laatste nummer van het Lichtpuntje van dit jaar. Een wel heel bijzonder jaar door dreiging van Corona en de maatregelen die genomen zijn om te voorkomen dat het virus bij ons toeslaat. Dit heeft ertoe geleid, dat we minder dan gebruikelijk hebben kunnen zwemmen en Tai-Chi hebben kunnen doen, maar ook dat er geen Sint kienen is geweest en ook geen lezingen zijn georganiseerd. Saai soms, al geeft dat wel de mogelijkheid om nieuwe dingen te ontdekken, die je graag nog eens zou willen doen. Of dat nu schilderen, puzzelen, een digitale cursus volgen of op de computer in musea binnenkijken is. Ga niet bij de pakken neerzitten, dat er niets meer kan, maar laat je brein kraken. Trouwens: doet u de oefeningen die op de website van onze Reumavereniging staan nog? U blijft toch wel fit?

Ondanks deze andere tijd heeft het bestuur niet stil kunnen zitten. De penningmeester (Marianne) heeft een conceptbegroting opgesteld, die we in het bestuur gaan bespreken. Een aanvraag bij Reuma NL om een bijdrage voor het zwemmen, Tai-Chi en verenigingsactiviteiten voor 2021 zal ingediend.

De secretaris (Diny), die het erg druk heeft in de zorg, heeft daarnaast de correspondentie en notulen verzorgd. Ondanks, dat er nu geen activiteiten zijn, is Mia bezig om, als we elkaar weer mogen ontmoeten, ruimte gereserveerd te hebben en sprekers te reserveren. Petra als coördinator van het zwemmen heeft met de voorzitter het jaarlijkse gesprek met Meras gevoerd over het verloop van het afgelopen jaar en de tarieven voor het nieuwe jaar. Menno, ons aankomende

nieuwe bestuurslid, heeft zich met de voorzitter verdiept in en overleg gevoerd over het contract dat Optisport aan ons heeft voorgelegd, waarin wij toch wat wijzigingen willen aanbrengen. Uiteraard moeten we Marton niet vergeten, want die zorgt er toch maar voor dat de Lichtflitsen en Lichtpuntjes bij ons terecht komen. De toename van de mailadressen heeft dit voor hem gemakkelijker gemaakt, maar je moet de adressenlijst bij de tijd houden. Weten wij uw mailadres nog niet of is dit gewijzigd, dan graag doorgeven aan de penningmeester, zodat deze informatie in onze systemen verwerkt kan worden. Ik wil het bestuur bedanken voor hun inzet, met name in dit jaar.

We gaan dit jaar tenminste nog één keer telefonisch vergaderen en uiteraard houdt het sturen van mailberichten aan elkaar over alle mogelijke kwesties die zich voordoen niet op.

Vergat ik nog bijna jullie te bedanken voor je stem bij de Rabo ClupSupport, dat heeft voor onze vereniging een mooi bedrag van € 445 opgebracht.

Als het volgende Lichtpuntje uitkomt, zal het voorwoord door de nieuwe voorzitter geschreven zijn. Bij mijn aantreden heb ik aangegeven, dat ik de taak maximaal vier jaar op me wil nemen. Mede omdat mijn vrouw meer mantelzorg nodig heeft, zal ik terugtreden.

Ik hoop, dat we elkaar op de Algemene Ledenvergadering op 23 februari 2021 zullen ontmoeten, maar anders bij een andere bijeenkomst.

Dank voor het vertrouwen dat jullie in mij gesteld hebben en tot spoedig ziens.

Ad Melis, waarnemend voorzitter

Van de redactie

We zitten helaas nog steeds in een vervelende situatie door het coronavirus, maar hopelijk kunnen we met de feestdagen toch een beetje samenkomen.

In dit Lichtpuntje veel informatie over reumatische artritis en artrose. We proberen te blijven informeren aan jullie.

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.154 zijn 8 oplossingen binnengekomen. De oplossing was HUMEUR. De winnaar is geworden: Annemarie de Backer uit Luijksgestel. Van harte gefeliciteerd met de VVV bon. Zij heeft de bon inmiddels ontvangen.

De nieuwe puzzel is weer een woordzoeker en vindt U verder in dit boekje. Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats voor 1 februari 2021 en maak kans op een VVV bon.

Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas, Harrie Castelijns.

Stuur al uw post voor 1 februari 2021 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.

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, 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.

Dan 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 maandelijks 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.

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 bezoektje 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 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 naar Veldhoven bellen.

0900-1232024 Dokterspost Veldhoven.

.....

Melk toch de witte motor om artrose te verminderen?

Het drinken van melk kan de symptomen van artrose verergeren. Dat is de boodschap die altijd prominent wordt afgegeven. Amerikaanse onderzoekers komen nu tot een andere conclusie. Melk kan de voortgang van gewrichtsslijtage vertragen. Maar dan moet u wel de juiste soort melk drinken.



Het consumeren van melk is altijd een **twistpunt** geweest in de behandeling van artrose. Vaak wordt beweerd dat zuivelvrij de beste manier is, omdat er **aanwijzingen zijn dat daardoor de ontstekingen worden afgeremd**. Andere onderzoeken tonen het **tegendeel** aan. Zoals een studie van het van Brigham en Women's Hospital in Boston. Met als conclusie: het regelmatig drinken van vetvrije en magere melk kan de progressie van knie-artrose bij vrouwen vertragen.

Geen kaas

De onderzoekers concludeerden dus dat een **bepaald soort melk** een beschermend effect op het kniegewricht van vrouwen kan hebben. Andere zuivelproducten leverden echter niet hetzelfde resultaat op. Kaas werd geassocieerd met toenemen van de progressie van knie-artrose bij vrouwen. En yoghurt had zowel bij mannen als vrouwen geen invloed op de gezondheid van dit gewricht.

Witte spleet

Aan dit onderzoek deden 888 mannelijke en 1260 vrouwelijke patiënten met knie-artrose deel. Bij de start werden **röntgenfoto's** gemaakt om de ruimte in het

kniegewricht te meten. Op dergelijke foto's is tussen de beide gewrichtshelften een witte spleet zichtbaar. Dit is het kraakbeen. Bij slijtage van dit weefsel wordt deze spleet steeds nauwer: een teken dat de beide gewrichtshelften steeds dichter op elkaar komen te staan.

Kniegewricht

Bij de vrouwen die geen melk dronken, nam deze ruimte – kraakbeen dus – in het kniegewricht in de loop van vier jaar met 0,38 mm af. Bij vrouwen die **drie tot zes glazen vetvrije of magere melk** dronken nam echter deze ruimte met maar 0,29 millimeter af. Bij fanatieke melkdrinkers – meer dan zeven glazen per dag – was het beschermend effect op het kniegewricht nog groter: de witte spleet op de röntgenfoto's was met slechts 0,26 mm afgenomen. De onderzoekers vonden **geen verband** tussen de consumptie van melk en de afname van de gewrichtsruimte **bij mannen**.

Grootste studie

Hoofdonderzoeker dr. Bing Lu concludeerde: “Dit is de grootste studie om de impact van zuivelinname op de progressie van knie-artrose te onderzoeken. Onze bevindingen geven aan dat vrouwen die vaak vetvrije of magere melk drinken, de progressie van artrose kunnen verminderen.”

Uit: Bewegen zonder pijn door Eugène Mathijssen



“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 vd Looy*

Signaalstofje kan artrose stoppen

Gaat een succesvolle behandeling tegen artrose er eindelijk toch komen? Als het aan een Nederlandse hoogleraar Experimentele Reumatologie ligt, is het inderdaad een kwestie van tijd. Hij is een stofje op het spoor dat zowel goede als slechte signalen aan het kraakbeen afgeeft.

Professor Peter van der Kraan is hard op weg om een behandeling te ontwikkelen die artrose kan stoppen. De hoogleraar Experimentele Reumatologie van het Radboudumc in Nijmegen is een stofje op het spoor dat kraakbeen gezond kan houden. In zijn onderzoek heeft hij zijn pijlen gericht op **TGF- β** . Dit is een kraakbeen beschermend stofje dat steeds wordt vrijgegeven als we ons bewegen. Maar als het kraakbeen achteruitgaat, laat TGF- β plotseling haar donkere kant zien...

Ophopen kraakbeen

TGF- β is een **eiwit dat vele cellulaire functies** vervult, waaronder het controleren en reguleren van celgroei en celdeling. Wanneer we onze gewrichten bewegen, wordt dit eiwit door cellen afgegeven. TGF- β is een signaalstof dat kraakbeencellen vertelt om te blijven wie ze zijn. En dat is elastisch én toch sterk weefsel. Maar als het kraakbeen achteruitgaat – wat een normaal verschijnsel is bij het ouder worden – gaat TGF- β plotseling een andere rol spelen. Het eiwit gaat zich dan ophopen in het kraakbeen en gaat vervolgens verkeerde signalen uitzenden. Daardoor holt de kwaliteit van het kraakbeen achteruit en ontstaat artrose.

Voorkomen én behandelen

Professor Van der Kraan geniet een grote internationale reputatie op het gebied van TGF- β . Voor het ontdekken van de goede en slechte signalen van dit eiwit ontvangt hij binnenkort een grote internationale prijs. Hij en zijn

onderzoeksgroep zoeken nu naar een manier om de slechte kant van TGF- β te stoppen. Als dit lukt, zou het mogelijk moeten zijn om artrose te voorkomen en te behandelen. In ieder geval is ontdekt dat de goede signalen van TGF- β aan het kraakbeen worden afgegeven bij bewegen. Dit benadrukt nog maar eens het belang van minimaal een half uur per dag bewegen, zoals wandelen, fietsen en zwemmen. Het staat nu definitief vast dat dit bijdraagt aan het behoud van gezond kraakbeen.

Uit: Bewegen zonder pijn door Eugène Mathijssen

.....

Ik wens jullie een kerst vol vrede
en een jaar zonder verdriet of tegenslag.
Mogen de dagen, weken, maanden
gevuld zijn met liefde en lach.



Een lichtje in donkere tijd
Is iets wat warmte geeft en je hart verblijdt.

Recept

Chorizo champignonhoedjes

Ingrediënten voor 20 Champignonhoedjes

- 20 champignons
- 50 gram chorizo
- Verse peterselie
- Kwart rode paprika
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 theelepel bouillonpoeder
- 3 eetlepels sherry

- Maak de champignons schoon, haal de stelen uit de hoedjes.
- Maak de paprika schoon.
- Hak de paprika, de champignonsteeltjes en de chorizo fijn.
- Los de bouillon op in 3 eetlepels water.
- Maak de peterselie fijn.
- Bak de chorizo 2 minuutjes en voeg de champignonsteeltjes en paprika toe. Bak alles nog een paar minuten om het vocht te laten verdampen.
- Voeg de peterselie toe.
- Vul de champignonhoedjes met het bakmengsel en zet ze op een ovenschaal.
- Bestrooi ze met paneermeel en schenk de sherry en de bouillon er tussen.
- Bak de hoedjes op 200 graden in 15 a 20 minuten gaar.

Smakelijk eten!

13

Puzzel

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

DEELGENOTE
DIAMONTAGE
DOPEN
ESKIMOHUT
ETMAAL
HANDEL
HELMRIET
HIJGER
KARWEI
MANNENSTEM
NASCHOOLS

NEIGEND
NIETJE
OESTERMAND
PITTEN
POSTTARIEF
RUSTBANK
SCHEERMES
SPECULATIE
STROEFHEID
STUNTELEN
WREEF

Streep alle woorden weg in de woordzoeker. De overgebleven letters vormen een woord. Stuur de oplossing voor 1 februari 2021 naar redactie@rpv-dekempen.nl

Succes!

14

Winterdorp

Het is een dorp
Niet ver van hier
Een boerendorp
Aan een rivier
Het is niet groot
En vrij obscuur
Maar 't heeft een naam
En een bestuur

Er is een school
Een harmonie
Een bankfiliaal
Een kerk of drie
Een communist
Een zonderling
En zelfs een zang-
vereniging

Nu is 't er stil
't Is wintertijd
Er heerst de griep
En knorrigheid
De dag is kort
De hemel grauw
En pas maar op
Je vat nog kou

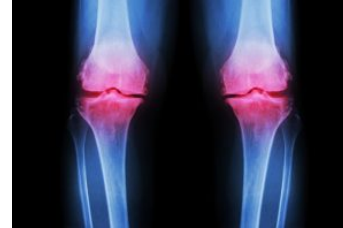
Drs. P.

Uit: 'Tante Constance en Tante Mathilde'

Liedteksten van Drs. P. Nijgh & Van Ditmar 1999

Ontstekingen in de gewrichten bij reumatoïde artritis en artrose

Artrose, reumatoïde artritis en andere reumatische aandoeningen gaan vaak gepaard met ontstekingen. Hoe ontstaan deze ontstekingen en wat is het doel daarvan? En hoe effectief zijn natuurlijke ontstekingsremmers bij het bestrijden van de klachten, zoals pijn en stijfheid?



Alles over de rol van ontstekingen in de gewrichten

Reumatoïde artritis gaat gepaard met chronische ontstekingen in de gewrichten. Maar ook bij artrose mag de rol van ontstekingen beslist niet onderschat worden. Deze 'brandhaarden' kunnen het kraakbeen alleen maar verder beschadigen. **Het bestrijden van ontstekingen is dan ook de beste methode om het nog aanwezige kraakbeen te beschermen tegen verdere degeneratie.** Dit vermindert bovendien niet alleen de pijn en stijfheid, maar het kan ook helpen om een gewrichtsvervangende operatie (bijvoorbeeld van de knie of heup) uit te stellen.

Wat is een ontsteking?

Het lichaam reageert met een ontsteking op het moment dat **weefsels zijn beschadigd** door letsels of als er **lichaamsvreemde stoffen** zijn binnengedrongen. De ontsteking heeft altijd overal in ons lichaam dezelfde kenmerken: roodheid en zwelling van het ontstoken weefsel vanwege verhoogde doorbloeding, pijn en warmte. Dit is de standaard reactie van het lichaam op elke 'bedreiging' van

buitenaf. Aan de buitenkant op de huid zijn al die specifieke reacties het duidelijkst zichtbaar voor iedereen. Kijk maar eens naar de lokale symptomen rondom een snijwondje. Aan de binnenkant van het lichaam, in bijvoorbeeld een darm of spier, gebeurt exact hetzelfde.

Wat is het doel van een ontsteking?

Het hoofddoel van een ontstekingsreactie is om de schadelijke bacteriën, virussen of schimmels te verwijderen en nieuwe bouwstoffen aan te voeren, zodat er **herstel** kan optreden. Deze opdracht wordt uitgevoerd door witte bloedcellen en immuunewitten. Een bijzondere oorzaak van een ontstekingsreactie zijn de zogenaamde **auto-immunziekten**. 'Auto-immuun' betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Eigen cellen worden niet meer goed herkend en onderscheiden van lichaamsvreemde cellen. Daarom worden ze aangevallen met een ontstekingsreactie als gevolg.

Reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew, het syndroom van Sjögren, het Mixed Connective Tissue Disease (MCTD), Lupus erythematoses (LE) en Artritis Psoriatica zijn reumatische aandoeningen die als auto-immunziekte worden aangemerkt.

Bij reumatoïde artritis zijn vooral de gewrichtsslijmvliezen, pezen, spieren en de gewrichtskapsels het doelwit van het ontspoorde immuunsysteem. Artrose is geen auto-immunziekte, maar voornamelijk **degeneratie van het kraakbeen in gewrichten bij het ouder worden**. Dit kan wel gepaard gaan met milde ontstekingen. Op hun beurt irriteren deze ontstekingen het kraakbeen weer, waardoor het verder in kwaliteit en kwantiteit gaat afnemen. De doorgaande productie van kraakbeen-afbraakproducten leidt tot nieuwe ontstekingen en dus tot meer pijn en nóg meer kraakbeenschade.

Hoe wordt een ontsteking behandeld?

Zowel bij reumatoïde artritis als artrose ligt de nadruk van de

behandeling op het bestrijden van de ontstekingsverschijnselen. Doel daarvan is om de pijn te dempen en verdere beschadigingen van de gewrichten te voorkomen. Bij lichte tot matige pijn kan een eenvoudig middel als Paracetamol helpen om de klachten te verminderen. Als dit geen resultaat heeft, dan kan de arts NSAIDs voorschrijven. Deze ontstekingsremmende pijnstillers zijn effectief, maar de werking houdt slechts kort aan. Het nadeel van deze medicijnen is, dat ze vaak vervelende bijwerkingen geven. De klassieke NSAIDs remmen ook de werking van een enzym (COX-1) dat een beschermende invloed heeft op het maag-darmkanaal. Daardoor kunnen klachten als ontsteking van het maagslijmvlies, misselijkheid, braken en zelfs een maagzweer met bloedingen ontstaan. De moderne NSAIDs hebben geen remmende werking op COX-1, maar het is nog steeds niet bekend of deze geneesmiddelen écht veilig zijn. Ook een corticosteroid injectie behoort tot de mogelijkheden om heel specifiek ontstekingen aan de pezen en gewrichten te behandelen. Bij reumatoïde artritis kan uw arts DMARDs voorschrijven. Dit zijn klassieke reumaremmers die de ontstekingen in de gewrichten onderdrukken. Tegenwoordig is er ook een nieuwe generatie middelen op de markt, de zogenaamde **biologicals**. Deze biologicals bevatten complexe polypeptiden(eiwitten) en antistoffen die het ontstekingsproces beïnvloeden. Ze zijn zeer effectief, maar helaas nog erg duur.

Zijn er natuurlijke middelen tegen ontstekingen?

Volgens Amerikaanse experts zijn er duidelijke aanwijzingen dat een aanpassing van het eetpatroon kan leiden tot minder ontstekingen. Vette zeevis als makreel, haring en zalm bevatten veel Omega 3-vetzuren, die een ontstekingsremmende werking hebben. Ook groene groenten, noten en vruchten bevatten veel van deze gunstige vetzuren. Daarnaast zijn er ook een aantal plantaardige producten met een ontstekingsremmende werking. Gember bijvoorbeeld. Als u last heeft van de gewrichten, kan het drinken van een

Kerstverhaal

In het licht van de ster

Een kort kerstverhaal dat zich zomaar zou kunnen afspelen in elke plaats

Blij huppelt Iris achter papa, mama en Mike aan door de donkere stad. Elke dag loopt ze deze weg naar school. Over bruggetjes en langs de oude huizen aan de vlietjes. Het is altijd al een gezellige route, dwars door het oude centrum, maar vanavond helemaal. Het carillon van de Grote Kerk speelt een oud kerstlied en de lampjes die overal branden geven de stad een extra sprookjesachtige sfeer.

Iris ziet nog meer klasgenootjes die zich in de richting van de school begeven voor de kerstfeestviering. In haar zak voelt ze het twee euromuntstuk. Aan het eind van de avond mag ze daarmee zelf warme chocolademelk halen. Ze kan zich er nu al op verheugen.

De rookwolkjes van haar adem verdwijnen in de donkere nacht. Ze lijken richting die ene ster te kringelen, die daar zo fel aan de hemel schittert. Dan huppelt ze verder, nieuwsgierig naar de klanken van een moderner kerstliedje, dat brutaal het geluid van het carillon overstemt. Steeds duidelijker is het te horen. Het brengt haar tot vlakbij school, waar een man met een gitaar de vertolker blijkt te zijn. Op de grond ligt een pet, waarin slechts een paar muntjes liggen.

Mike trekt aan haar mouw, ze moeten nu echt opschieten. Terwijl het gitaarspel langzaam weer wordt opgeslokt door de klanken van het carillon, kijkt Iris over haar schouder. Haar ogen ontmoeten de droeve blik van de muzikant, maar dan is daar de school al.

De kerstviering is een waar feest met lichtjes, muziek en een verhaal. Eén gedicht raakt Iris in het bijzonder: Wees een

lichtje voor de mensen om je heen, zoals een ster die aan de donkere hemel straalt. Het doet haar even denken aan de felle ster van zojuist en aan de ster boven de stal waar Jezus werd geboren. Misschien was het dezelfde ster wel...

Dan is het al tijd voor de chocolademelk. Ze voelt de munt in haar hand branden, maar ze is vast besloten. Ze hoeft dit jaar geen chocolademelk.

De muzikant staat er nog. Verlegen loopt Iris naar hem toe en werpt haar munt in het petje. Meteen brandt er een lichtje in zijn ogen en ze wordt helemaal warm van binnen, nog warmer dan de chocolademelk gedaan zou hebben. En als ze haar adem uitblaast richt ze haar blik weer op de ster. De ster die, zo weet ze, even weerspiegelde in de ogen van de muzikant.

Laat je lampje altijd schijnen
wees een licht voor iedereen
dat zal de kilte doen verdwijnen
en zorgt voor vrede om je heen



De donkere dagen zijn weer gekomen,
mensen lopen weer te slepen met hun bomen.
De kerst is voor iedereen een beetje dromen,
dromen over vrede, liefde en gezelligheid.
Laten we met zijn allen denken aan de goede tijd.
Laten we wensen voor ieder wat wils,
en dat kerst een feest mag worden,
zo als ieder persoon dat zelf wil.



Een kaartje voor alle zieken en mensen die het in deze moeilijke tijden nodig hebben, namens Reumavereniging De Kempen.

In Memoriam

Wij gedenken Wies Pijs, die overleden is op 8 november 2020 in de leeftijd van 88 jaar.

Wies heeft met een aantal reumapatiënten R.P.V. De Kempen e.o. opgericht.

Zij heeft vanaf het begin het secretariaat op zich genomen en deze functie jarenlang bekleed, waarvoor wij haar zeer erkentelijk zijn.

Ook heeft zij, hoewel ze niet van water hield, nog een hele tijd met watertherapie meegedaan.

Wij wensen de nabestaanden heel veel sterkte toe.

Harrie Castelijns, ere-voorzitter.

23

Beste leden van Reumavereniging De Kempen,

Het afgelopen voorjaar, bij de intrede van het coronavirus en de daarmee gepaard gaande gedeeltelijke lock-down, was het begin van een onbekende, bevreemdende periode, waarvan het verloop niet kon worden overzien.

We hoopten allemaal, dat het snel om zich heen grijpende, verraderlijk te werk gaande virus binnen afzienbare tijd zou zijn uitgewoed en dat de sluiting van sectoren en accommodaties van korte duur zou zijn. De belofte van financiële steun door de overheid zorgde voor een gerust gevoel waar het ging om het voortbestaan van bedrijven en verenigingen.

Met deze vermeende zekerheid in het achterhoofd, besloot het bestuur van onze reumavereniging om de incasso's van de bewegsgroepen voor de maanden april en mei achterwege te laten.

In afwachting van nader nieuws van overheidswege en nog in de overgangsfase met Optisport als nieuwe exploitant van de zwembaden, zijn vanaf juni de bewegsgroepen weer van start gegaan en zijn de maandelijkse eigen bijdragen hiervoor weer geïncasseerd.

Optisport heeft voor alle verenigingen het verzoek om een overheidsbijdrage ingediend. Of en tot welk bedrag wij in aanmerking komen, zal eerst medio volgend jaar duidelijk worden.

Op dit moment is het niet duidelijk voor welke kosten wij ons als vereniging geplaatst gaan zien en in hoeverre wij hiervoor een beroep kunnen doen op Reuma Nederland. Pas wanneer er zekerheid zal zijn omtrent de financiële situatie van onze vereniging, acht het bestuur het verantwoord de eerder toegezegde compensatie over de maanden vanaf juni aan de

24

deelnemers van de beweeggroepen te doen toekomen. Tevens heeft het bestuur de intentie om aan alle leden van de vereniging een vergoeding te geven voor de gemiste activiteiten in het lopende jaar.

Wij hopen en vertrouwen op uw voortdurende steun, ook in het jaar dat voor ons ligt. Want uw support betekent de toekomst voor onze vereniging!

Een vreugdevolle decembergroet voor u allen!

Namens het bestuur,

Ad Melis, wnd. Voorzitter.

.....

Nieuw onderzoek: Is methotrexaat een goede behandeling voor spierreuma?

Voor mensen met polymyalgia rheumatica (PMR of spierreuma) is er eigenlijk maar 1 behandeling: prednison. Daar zitten nadelen aan: een grotere kans op botontkalking bijvoorbeeld. 'We zien dat dat mensen met PMR vaak lange tijd prednison moeten nemen', zegt reumatoloog en onderzoeker dr. Aatke van der Maas (Sint Maartenskliniek). 'Daarom zijn wij met steun van ReumaNederland begonnen aan een onderzoek naar behandeling met methotrexaat.'

Polymyalgia rheumatica (PMR of spierreuma) raakt veel mensen boven de 50. 'Het begint met pijn en stijve spieren in de schouders, nek en rug', legt dr. Aatke van der Maas uit. 'Vooral de stijfheid wordt vaak snel erger. Mensen worden binnen een paar weken een 'stijve plank' en dingen als uit bed komen of de trap oplopen gaan al snel heel moeilijk.'

Lange tijd prednison

Mensen met PMR krijgen bijna altijd prednison voorgeschreven. 'Vaak helpt dat goed en worden de klachten snel minder', legt dr. Van der Maas uit. 'Dan kunnen we de hoeveelheid prednison afbouwen. Maar vaak moeten mensen toch lange tijd prednison nemen. Uit onderzoeken blijkt zelfs dat zeker de helft van de patiënten na 2 jaar nog niet van de prednison af is. Daar zitten flinke nadelen aan. Er is een grotere kans op botontkalking, suikerwaarden in het bloed kunnen stijgen of mensen krijgen een vollemaansgezicht. Dat willen we liever niet.'

Onderzoek naar methotrexaat

Artsen en patiënten willen daarom graag dat er meer behandelingen komen voor PMR. Met steun van ReumaNederland is dr. Aatke van der Maas een onderzoek begonnen naar methotrexaat (MTX). 'Methotrexaat is een veelgebruikt medicijn voor veel vormen van ontstekingsreuma. Denk aan reumatoïde artritis of jeugdreuma. Toch is MTX nog maar weinig onderzocht bij spierreuma. Misschien komt dit omdat een aandoening als RA echt chronisch is en PMR vaak niet. Dan wordt misschien toch te snel gedacht: prednison werkt, mensen genezen uiteindelijk, en vergeten we hoe lang dat soms duurt.'

Onderzoek onder patiënten

Aatke van der Maas en haar collega's gaan de komende tijd bij 100 patiënten, die nog maar net PMR hebben, onderzoeken of methotrexaat helpt om de klachten te bestrijden. 'Wat wij gaan doen in ons onderzoek is prednison versneld afbouwen en de deelnemers behandelen met methotrexaat. Dat wil zeggen, de helft van de groep deelnemers krijgt methotrexaat. De andere helft krijgt een nepmiddel, een placebo. Dit doen we omdat we zo de twee behandelingen kunnen vergelijken en kunnen zien of methotrexaat een goed middel is om spierreuma te behandelen.'

Vergelijken na 1 jaar

'Als onderzoekers en behandelaren weten wij niet van tevoren wie MTX krijgt en wie het nepmiddel. Maar na een jaar kunnen we vergelijken hoe de PMR zich bij de deelnemers heeft ontwikkeld. We hopen natuurlijk dat blijkt dat we met methotrexaat mensen met PMR beter kunnen behandelen. Dat is echt belangrijk, want PMR is een onderschatte reumatische aandoening die ook nog eens vaker voorkomt dan je denkt. Het wordt dus hoog tijd dat er meer behandelmogelijkheden voor mensen met PMR komen.'

Deelnemers gezocht

Is bij u PMR vastgesteld en bent u nog niet of nog maar heel kort geleden met prednison begonnen? Dan kunt u misschien deelnemen aan dit onderzoek.

Wetenschappelijk onderzoek is de sleutel tot de genezing van reuma. Dankzij Nederlands reumaonderzoek is de behandeling van een aantal reumatische aandoeningen al spectaculair verbeterd. Ook jij kunt bijdragen aan een verdere vooruitgang door deel te nemen aan onderzoek.

Voor deelname, kijk op de site van ReumaNederland.nl

.....

Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot
Soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken
Je kunt ze zelf ook zijn!

Overleden

† 6 - 10 - 2020

Wat je in je hart bewaart
raak je nooit meer kwijt

Mieke van Aaken-Bullens

echtgenote van Sjaak van Aaken

.....

† 1 - 11 - 2020

Een boom is geveld
Je wordt nu niet meer door pijn gekweld
Je hoeft nu niet meer te strijden
En ook geen pijn te lijden

Piet Symens

echtgenoot van Bertha Symens-van Hoof

.....

† 8 - 11 - 2020

Voor altijd in ons hart

Wies Pijs-Lavrijsen

echtgenote van Wim Pijs †