

## Bestuur Reumavereniging De Kempen

### *Voorzitter:*

Diny van Drongelen, 0497-513965  
voorzitter@rpv-dekempen.nl

### *Secretaris:*

Marianne Som, 06-51879685  
secretaris@rpv-dekempen.nl

### *Penningmeester:*

Menno van Woerkum, 06-22988242  
administratie@rpv-dekempen.nl

### *Bestuurslid activiteiten:*

Mia Kanen, 0497-517916  
activiteiten@rpv-dekempen.nl

### *Bestuurslid publicaties:*

Marton Meulenbroeks, 06-36328672  
publicaties@rpv-dekempen.nl

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U  
Website: [www.rpv-dekempen.nl](http://www.rpv-dekempen.nl)

## Beweeggroepen

**Coördinator** Diny van Drongelen, 0497-513965  
**beweeggroepen:** voorzitter@rpv-dekempen.nl

### Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel  
Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06-22767553

### Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel  
Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06-22767553  
petravankemenade@gmail.com

### Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel  
Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas, 06-48767903  
wilmamaas60@hotmail.com

### Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel  
Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade,  
petravankemenade@gmail.com

### ***Pré-notificatie incasso:***

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



**Lichtpuntje**  
Contactblad van  
Reumavereniging  
De Kempen  
Nr. 160 Maart 2022

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 1     | Inhoudsopgave                       |
| 2-3   | Van de voorzitter                   |
| 4     | Van de redactie                     |
| 5-6-7 | Algemene informatie voor leden      |
| 8     | Seenager                            |
| 9     | Artrose in de knie                  |
| 10    | Stilte momentje                     |
| 11-12 | Injectie met buikvet                |
| 12    | Gedicht Jan van Veen                |
| 13    | Recept                              |
| 14-15 | Verband hoog cholesterol en plastic |
| 15    | Kabouters bestaan                   |
| 16-17 | Paasverhaal                         |
| 18-19 | Oppassen met opioïden               |
| 20    | Puzzel                              |

## Voorwoord Voorzitter

Beste leden,

Als eerste hoop ik natuurlijk dat U de Corona- tijd goed doorgekomen bent en dat diegene die 'n dierbare verloren heeft veel steun en kracht mag krijgen van lieve mensen om zich heen, en wens ik iedereen hierbij heel veel sterkte toe.

Het is voorjaar, de lente van 2022. We mogen weer.....

Na twee jaar belast te zijn geweest met Covid-19 en de nodige maatregelen zijn we gestart met de beweeggroepen en kunnen we weer vooruit kijken en activiteiten gaan plannen.

Vanaf 23 maart stoppen hier in Nederland alle maatregelen, maar moeten we natuurlijk nog steeds voorzichtig zijn en blijven.

De Nederlandse Vereniging voor Reumatologie heeft samen met het RIVM en andere beroepsverenigingen gewerkt aan een Covid-19 vaccinatie-advies voor kwetsbare groepen. Voor patiënten met reumatische aandoeningen geldt zonder uitzondering: Laat je vaccineren!!

Voor antwoorden op Uw vragen en voor informatie over bovenstaande kijkt U op de website van ReumaNederland : [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl) of de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie: [www.nvr.nl](http://www.nvr.nl).

ReumaNederland is de grootste financier van onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar reuma, artrose en jeugdreuma.

- Wist U dat ReumaNederland géén enkele vorm van (overheids)subsidie ontvangt?
- Door Corona konden we de afgelopen twee jaar niet langs de deur collecteren, dit jaar kan het wel!
- De collecteweek is van 21 t/m 26 maart. Ook doen we mee met de

goede-doelen-week in de Gemeente Eersel van 4 t/m 9 april en indien U wenst kunt U digitaal collecteren, maak een digitale bus aan op [reumanederland.digicollect.nl](http://reumanederland.digicollect.nl).

- Ons doel is om samen te zorgen voor een beter leven met reuma vandaag.
- Strijd mee voor een behandeling die artrose geneest .

Het 35-jarig Jubileum van onze Vereniging De Kempen, wat gepland stond op 4 febr. jl., willen we als bestuur graag samen met U gaan vieren op vrijdag 13 mei a.s.

Samen met de activiteitencommissie hebben we een Algemene Leden Vergadering en een verrassende gezellige dag met muziek voor jullie en voor oud-leden samengesteld. Gezellig elkaar weer ontmoeten en herinneringen ophalen! Heeft U hier ook zin in???

We starten 's morgens om 10.30u en sluiten de dag af om 17.00u.

Hierover komt er voor U nog een uitnodiging in de brievenbus en een berichtgeving in de regiobladen waarbij U en oud-leden zich op kunnen geven tot zondag 1 mei a.s.

We gaan er in mei en juni ook op uit en organiseren een uitstapje naar de Vlindertuin in Gemert en een dagje met de bus naar de Biesbosch. De datums volgen nog. Hiervoor krijgt U nog een Lichtflits toegestuurd per post of per e-mail en kunt U het bericht ook lezen op onze website: [www.rpv-dekempen.nl](http://www.rpv-dekempen.nl)

Tevens wil ik bij deze een serieuze oproep doen voor nieuwe bestuursleden om ons te ondersteunen bij activiteiten van het bestuur. Want...Vele handen maken licht werk!!!

Graag zie en spreek ik jullie op het 35-jarig Jubileum en op de geplande activiteiten!!

Diny van Drongelen

## Van de Redactie

Hoera, de lente komt er weer aan.

We hopen weer op wat zonnestralen, want die kunnen we wel gebruiken. Weer naar buiten om wat vitamientjes op te doen.

In dit Lichtpuntje veel informatie over allerlei onderwerpen.

We proberen te blijven informeren aan jullie.

Heb jezelf iets wat in het Lichtpuntje kan/mag?

Stuur het dan naar ons door.

Er zijn 3 oplossingen gekomen van de puzzel in nr. 159 en de winnaar is geworden: Angeline Cox uit Reusel.

Van harte gefeliciteerd! De bon komt naar je toe.

Er staat deze keer een woordzoeker voor jullie klaar.

Stuur de oplossing in en maak kans op een VVV bon.

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

Stuur al uw post voor 1 mei 2022 naar:

[redactie@rpv-dekempen.nl](mailto:redactie@rpv-dekempen.nl) of [activiteiten@rpv-dekempen.nl](mailto:activiteiten@rpv-dekempen.nl).

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](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl).

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

## **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.

## **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](mailto: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. 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:

Ziek, hoe, of waar dan ook: Een berichtje naar Riek: 0497-516196 of [riek.hoeks@hotmail.com](mailto: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, wilt u dit dan doorgeven aan [publicaties@rpv-dekempen.nl](mailto:publicaties@rpv-dekempen.nl) en aan [administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl).

Als u een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en aan [administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl).

Hebt u wel een emailadres, maar ontvangt u de Lichtflits liever per post, neem dan even contact op met de administratie om dit aan te passen.

## Niet weggoien

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.

## Telefoonnummer en adres dokterspost

Tussen 17.00 uur en 08.00 uur altijd bellen naar:

Dokterspost Veldhoven

**Nieuw nummer 040 – 2660505**

-----

## Seenager

Ik heb zojuist mijn leeftijdsgroep ontdekt.  
Ik ben een Seenager (senior teenager).

Ik heb alles wat ik wenste, toen ik teenager was, alleen 55 of 60 jaar later. Ik hoef niet meer naar school of naar het werk. Ik krijg elke maand een bijdrage. Ik heb mijn eigen Ipad. Ik heb geen avondklok. Ik heb mijn rijbewijs en mijn eigen auto.

Ik heb een ID dat me toegang geeft tot cafés en wijnkelders. Mijn voorkeur gaat uit naar een wijnkelder. De mensen met wie ik omga zijn niet bang om zwanger te worden. Ze zijn nergens bang voor, ze hebben geen lang leven gehad, om bang te zijn? En ik heb geen acné. Het leven is goed!

Ook voel je jezelf veel intelligenter, nadat je dit gelezen hebt. Als je tenminste Seenager bent. Hersens van oudere mensen werken langzamer, omdat ze zoveel weten.

Mensen gaan mentaal niet achteruit met de leeftijd, het duurt alleen langer voor ze zich feiten herinneren, omdat ze meer informatie in hun hersenen hebben. Wetenschappers denken, dat je hierdoor ook slechthorend wordt, omdat het druk uitoefent op je binnenoor.

Ook gaan oudere mensen vaak naar een andere kamer om iets te halen en als ze daar aankomen, staan ze zich af te vragen waar ze voor kwamen. Dit is geen geheugenprobleem, het is de manier van de natuur om oudere mensen meer te laten bewegen.

Conclusie:

Ik heb meer vrienden aan wie ik dit zou moeten sturen, maar op dit moment kan ik me hun namen niet herinneren.

-----

## Verhoogt veel bewegen de kans op artrose in de knie?

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 5 jan 2022

Veel bewegen kan een risicofactor voor knie-artrose zijn. Volgens onderzoekers van de Universiteit van Oxford is dit onzin. Zij vonden geen relatie tussen fysieke activiteit en een verhoogd risico op slijtage van het kraakbeen.

Nee, zeggen onderzoekers in een analyse die is gepubliceerd in het internationale medische tijdschrift *Arthritis & Rheumatology*. Ze vonden **geen verband** tussen de hoeveelheid en duur van fysieke activiteit en het risico om knie-artrose te ontwikkelen.

De analyse omvatte zes wereldwijde onderzoeken met meer dan 5000 deelnemers met of zonder knie-artrose. Ze werden vijf tot twaalf jaar gevolgd.

### Belangrijk bewijs

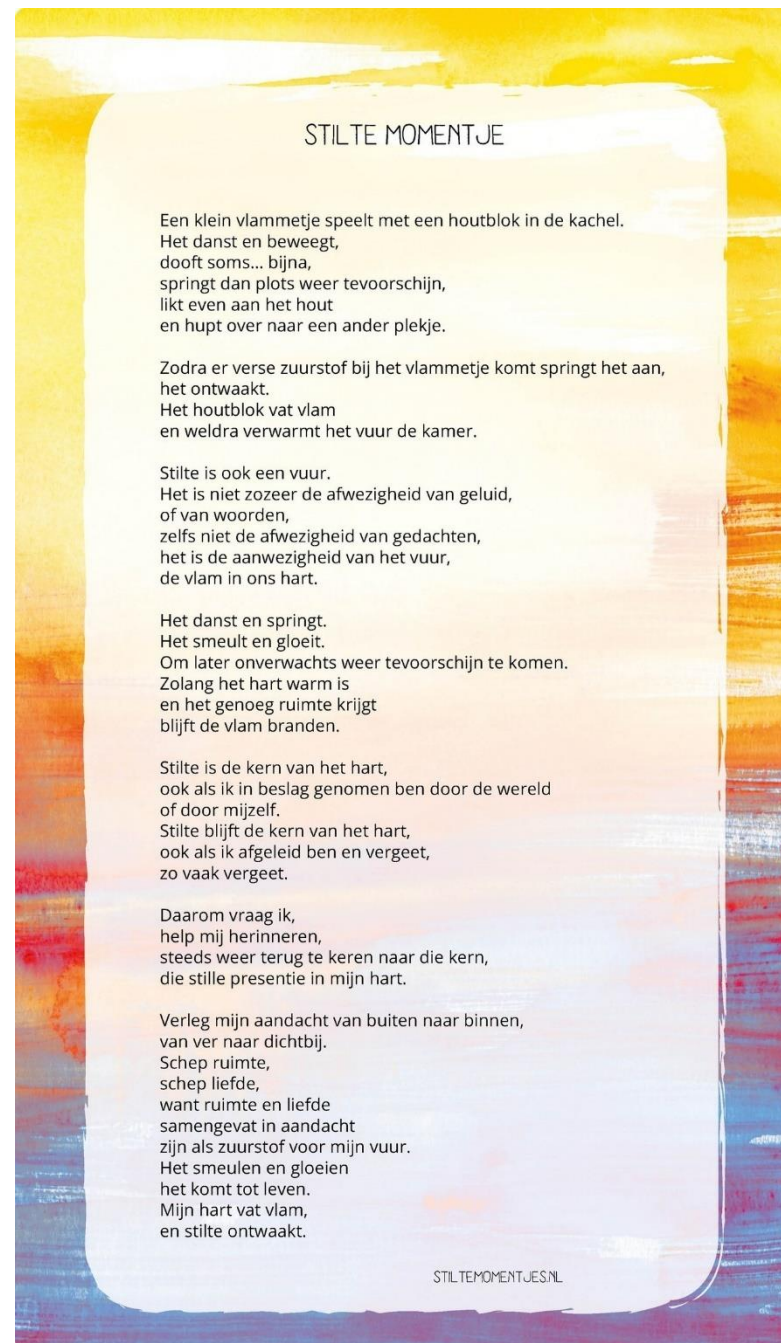
“Uit deze analyse blijkt dat de hoeveelheid fysieke activiteit en de tijd die eraan wordt besteed niet geassocieerd is met de ontwikkeling van artrose in de knie,” zegt professor Thomas Perry van de Universiteit van Oxford. “Dit is een belangrijk bewijs voor artsen bij het voorschrijven van fysieke activiteiten voor de gezondheid.”

### Motion is lotion

Dus alle reden om regelmatig te blijven bewegen. Ook als u al last heeft van artrose. Deze aandoening is berucht vanwege de impact op de benen in het algemeen en de knieën en heupen in het bijzonder. Hoewel de eerste reactie van veel mensen misschien is om met gewrichtsklachten op de bank te blijven, is dat geen goed idee.

“Inactiviteit maakt de artrose van de knie alleen maar erger,” zegt dokter Kari Orlandi van de Cleveland Clinic. “Zodra je stopt met bewegen wordt het gewricht stijver en stijver. Dat noem ik: motion is lotion.

Uit: Bewegen zonder pijn



## Kan een injectie met buikvet artrose verlichten?

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 27 jan 2022

Vermogende artrosepatiënten uit het Verenigd Koninkrijk kunnen deze controversiële behandeling al ondergaan. Een injectie met eigen buikvet om het beschadigde kraakbeen weer te herstellen. Wetenschappers vinden dat deze behandeling eerst goed moet worden onderzocht. In Denemarken is dan ook recent een studie naar deze methode gestart.

In diverse privéklinieken in Londen is het al mogelijk: artrose behandelen met een injectie met eigen buikvet. Deze methode wordt als **controversieel** aangemerkt, omdat er geen bewijs is dat dit effectief is. Het Hvidovre University Hospital in Denemarken is nu gestart met een nieuw onderzoek, waarbij 120 patiënten met knieartrose worden geïnjecteerd met buikvet of een nepsubstantie. Over een jaar zullen de niveaus van pijn en stijfheid bij de twee groepen met elkaar worden vergeleken. **Dan zal blijken of deze behandeling werkt of niet.**

### Beschadigde gewrichten

Een injectie met buikvet lijkt misschien een onwaarschijnlijke optie, maar deze substantie is rijk aan stamcellen die in **verschillende soorten weefsel kunnen veranderen**. Dus in theorie ook in kraakbeencellen, zodat de beschadigde gewrichten gerepareerd kunnen worden. Artsen zeggen dat er meer klinische studies nodig zijn om aan te tonen dat deze behandeling werkt voordat het op grote schaal kan worden toegepast. Het ziekenhuis in Denemarken heeft daartoe nu het initiatief genomen.

### Aanmaak kraakbeencellen

De hele procedure neemt nog geen 60 minuten in beslag. Onder plaatselijke verdoving wordt via liposuctie vet uit de buik opgezogen. Dit wordt vervolgens gereinigd om eventuele onzuiverheden – zoals bloed – te verwijderen.

Het stamcelrijke vetweefsel wordt vervolgens in het aangetaste kniegewricht geïnjecteerd. Er wordt gehoopt dat de stamcellen vervolgens veranderen in chondroblasten die uitgroeien tot chondrocyten. Dit zijn de belangrijkste componenten van kraakbeenweefsel. Onderzoekers vermoeden dat een buikvetprik ook artrose in andere gewrichten kan bestrijden, zoals enkel, schouder en pols.

### “Stamcellen kunnen nuttig zijn bij artrose”

“Ik twijfel er niet aan dat het gebruik van stamcellen nuttig kan zijn bij de behandeling van deze slopende aandoening,” zegt orthopedisch chirurg Mike McNicholas, die verbonden is aan het Liverpool University Hospital. “Helaas bieden sommige privéklinieken in Engeland deze behandeling aan voordat het goed onderzocht is. De patiënten betalen een hoge prijs voor een therapie, waarvan het voordeel nog niet bewezen is. Innovatie is mooi, maar de werking moet wel eerst aangetoond worden in een robuuste wetenschappelijke studie.”

Uit: Bewegen zonder pijn

.....

### Een nieuwe start

De zon straalt boven mij en op 't strand,  
Verlicht mijn mijmeringen,  
Tovert wat donker was in goud,  
ik merk dat ik weer kan zingen.

Zoals de dag de nacht opvolgt,  
getijden gaan en komen,  
zal ook ik na vergaan geluk,  
van 't nieuwe mogen dromen.

Uit: Candlelight Jan van Veen

## Recept

Pikante kip uit de wok

Hoofdgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 pak toverrijst
- 2 el olie
- 400 gr. kipfilet in blokjes
- 1 ui in partjes
- 3 el zoete chilisaus
- 1 groene paprika in reepjes
- 125 gr. champignons in plakjes
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr)
- ½ blokje kippenbouillon, verkruimeld

Kook de rijst 8 min. in een pan met kokend water.

Verhit de olie in een wok en roerbak de kipfilet met chilisaus in circa 4 min. op middelhoog vuur goudbruin.

Voeg de ui en paprika aan de kip toe en roerbak deze 3 min. mee.

Schep vervolgens de champignons door de kip en roerbak 3 min. mee. Voeg de tomatenblokjes en kippenbouillon aan de kip toe en breng de saus al roerende aan de kook.

Laat de saus op zacht vuur 5 min. sudderen.

Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de rijst en pikante kip over 4 borden.

Eet smakelijk!

## Studie koppelt hoog cholesterol aan plastic

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 31 jan 2022

Plastic is overal. En door slijtage komen deeltjes in de lucht, drinkwater en voedsel terecht. Ophoping van microdeeltjes in ons lichaam kunnen onze gezondheid schaden. Het vormt zelfs een risico voor hart- en vaatziekten.

De wereld kan niet meer zonder kunststoffen, maar ze kunnen ook een **gezondheidsrisico vormen**. Blootstelling aan chemicaliën in plastic – zoals bisfenol A en ftalaat weekmakers – kunnen de kans op hart- en vaatziekten verhogen. Het onderliggende mechanisme wordt nog niet begrepen. Een team van biochemische wetenschappers aan de Universiteit van Californië hoopt nu dit mysterie te kunnen oplossen.

### Blootstelling aan DCHP

In een muistudie werd ontdekt dat ftalaat – een chemische stof die wordt gebruikt om kunststof duurzamer te maken – **de cholesterolwaarden in het bloed verhoogde**. DCHP is een veelgebruikte ftalaat weekmaker en is onlangs door het Environmental Protection Agency aangemerkt als een stof met een hoog gezondheidsrisico.

“Dit is de eerste studie die de effecten van DCHP-blootstelling op hoog cholesterol en hart- en vaatziekten in muismodellen laat zien,” zegt hoofdonderzoeker Changcheng Zhou. “Onze resultaten tonen de impact van plastic-gerelateerde chemicaliën op onze hartgezondheid aan.”

Zhou en zijn team ontdekten ook dat muizen die waren blootgesteld aan DCHP in hun darmen een hogere circulatie van ‘ceramiden’ hadden. Dit zijn wasachtige lipide-moleculen die worden geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

### Immuunsysteem

Door het veelvuldig gebruik van plastic komen steeds meer deeltjes in het milieu terecht.



Deze krijgen we binnen door de lucht die we ademen, drinkwater en voedsel. Er lopen steeds meer gezondheidsonderzoekers naar het effect op de gezondheid van deze microplastic deeltjes die in ons lichaam terecht komen. Uit een recent onderzoek blijkt, dat sommige immuuncellen microplastics herkennen als schadelijke indringers. Maar in een poging om deze plasticdeeltjes aan te vallen, sterven ze af. Als dit inderdaad in vervolgonderzoek wordt bevestigd, dan zou plastic dus ook een grote impact op ons immuunsysteem kunnen hebben.

Uit: Bewegen zonder pijn

-----

## Kabouters bestaan

Ook al hebben maar weinig mensen ooit kabouters gezien, ze bestaan. Of liever, ze bestonden. 's Nachts kwamen ze naar de huizen en knapten het werk op dat was blijven liggen. Als de mensen hen af en toe wat toestopten, eten en soms geld, dan deden de ventjes reuze hun best. Ze konden in één nacht een huis bouwen, een akker omploegen of een kar vol turf graven. Dit alleen al was een bewijs dat ze bestonden, maar er was nog iets, iets dat nog duidelijker hun aanwezigheid bewees. Toen ze eenmaal uit Brabant waren vertrokken, vonden de mensen overal kleine, witte, stenen pijpjes. Honderden, misschien wel duizenden zijn er uit de grond opgegraven. De kabouters rookten daaruit. Het is bewezen dat de pijpjes ouder zijn dan de ontdekkingen van Amerika, dus zo lang is het al geleden dat de kabouters ze gebruikten. Of het tabak was dat de ventjes rookten, is niet zeker. Dat ze rookten en de pijpjes hebben achter gelaten, wel. Dit alles is lang geleden. Wie zegt dat er nu geen kabouters meer zijn?

Uit: Volksverhalen uit De Kempen

-----

## Paasverhaal

Een nieuwe dag is begonnen!

De zon komt op. De bomen en de bloemen krijgen kleur.

De vogels worden wakker en de lucht is blauw.

Maar Maria ziet het niet.

Ze is verdrietig. Jezus is gestorven aan het kruis.

Vandaag gaat ze naar het graf van Jezus.

Als ze bij het graf komt, schrikt ze; de steen voor het graf is weg.

Het graf is leeg!

Ze rent terug naar huis. 'De steen is weg', huilt ze tegen de vrienden.

'Ze hebben Jezus weggehaald. Ik weet niet waar hij is!'

Petrus en de anderen lopen snel naar het graf.

Johannes is er het eerst.

Het is waar, de steen is weg!

Hij kijkt in het graf.

Het is leeg, alleen de linnen doeken waarin ze Jezus hadden gewikkeld, liggen er nog.

Nu is Petrus er ook. Hij loopt het graf in, het is leeg.

Johannes komt bij hem staan.

Plotseling weet hij het weer.

Jezus zei, dat hij na drie dagen op zou staan.

Dat hij niet dood zou blijven, maar leven!

De vrienden gaan terug naar huis.

Maria blijft bij het graf.

Dan ziet ze twee engelen, die vragen: 'Waarom huil je?'

'Mijn Heer is weg, ik weet niet waar hij is', huilt Maria.

Achter haar staat nog iemand. 'Waarom huil je?' vraagt hij.

Maria kijkt om. Daar staat Jezus!

Maar Maria ziet het niet. Ze denkt dat het de tuinman is.

'Heeft ú mijn Heer ergens anders neergelegd? Zeg alstublieft waar hij is.'

'Maria!' zegt Jezus.

Als ze haar naam hoort, gaan haar ogen echt open. Het is Jezus!

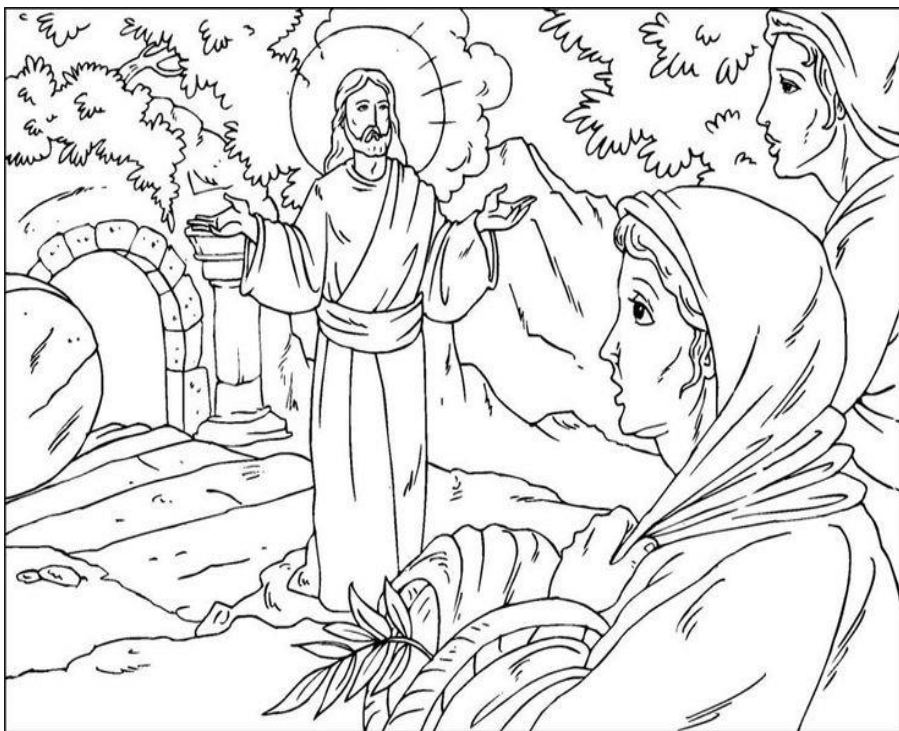
'Meester!' roept ze en steekt haar handen naar hem uit.

'Hou me niet vast. Ik ga naar mijn Vader, onze God.

Ga naar huis en vertel het de anderen', zegt Jezus.

En Maria gaat en vertelt telkens opnieuw: 'Ik heb de Heer gezien! Hij is niet dood, hij leeft!'

R.R. Marion



## Oppassen met opioïden

Opioïden zijn sterke pijnstillers waar veel mensen baat bij hebben. Ze remmen in je hersenen de pijn die je voelt. Opioïden worden vooral voorgeschreven bij acute, ernstige pijn. Bijvoorbeeld na een operatie. Maar de laatste jaren wordt het middel ook steeds vaker voorgeschreven bij chronische pijn. Bij ernstige reumatische pijn is een opioïde soms een optie. Toch is het belangrijk om altijd te blijven oppassen als je dit middel gebruikt. Er is namelijk een risico op verslaving en misbruik. Daarom geven we je tips mee voor veilig gebruik van opioïden.

### Regels voor beginnende gebruikers

- Opioïden werken goed als pijnstillers, maar zijn voor kortdurend gebruik.
- Na langere tijd werken opioïden minder goed. Dan heb je meer van het middel nodig voor hetzelfde resultaat.
- Opioïden kunnen een verslavende werking hebben.
- Combineer opioïden nooit met alcohol of andere verslavende middelen.

### Regels voor bestaande gebruikers

- Als je al langere tijd opioïden gebruikt, merk je misschien dat ze minder goed zijn gaan werken.
- Je hebt na langere tijd een hogere dosis nodig voor hetzelfde effect.
- Je gaat je misschien slecht voelen als je het middel niet hebt ingenomen.
- Als je deze signalen herkent is het belangrijk om dit te bespreken met je arts of apotheker.
- Ook als je twijfelt over het doorgaan met het middel moet je dit bespreken met je arts.
- Stop nooit ineens zelf met het gebruik van opioïden.

### Altijd in overleg met je arts

Je arts zal je altijd een zo laag mogelijke dosering opioïden voorschrijven. De dosis kan opgebouwd worden tot het gewenste effect. Vaak wordt een opioïde maar voor korte tijd voorgeschreven. Als je het middel langer gebruikt, is het belangrijk om regelmatig te overleggen met je arts. Vooral als je het idee hebt dat het niet meer voldoende helpt. Gebruik nooit uit jezelf meer van het middel.

### Veilig gebruik in het verkeer

Opioïden beïnvloeden je rijvaardigheid. Bespreek daarom altijd met je arts of je nog aan het verkeer mag deelnemen. Die kan je vertellen wat wel en niet mag.



.....

Om hulp vragen voelt zelden fijn,  
maar het is absoluut geen falen.  
Dan kun je nog zo stoer en dapper zijn,  
maar iedereen zal ooit verdwalen.

Je gelijk is niet altijd een reden,  
om oeverloos te discussiëren.  
Kies soms ook eens voor de lieve vrede  
door dat gewoon te accepteren.

Elk mazzeltje verdient je echt,  
dus doe wat de koopman zegt:  
"Vraag je niet af hoe het kan,  
maar geniet en profiteer ervan".

Gedichtjes van Martin Gijzemijter

### Puzzel

Zoek de volgende woorden en streep ze door. De overgebleven letters vormen de oplossing.

Stuur voor 1 mei naar [redactie@rpv-dekempen.nl](mailto:redactie@rpv-dekempen.nl)

|         |          |          |          |
|---------|----------|----------|----------|
| alert   | hoogheid | klit     | rommel   |
| beet    | kabinet  | matigen  | soda     |
| beslist | karwei   | omelet   | terugval |
| dief    | kier     | regenbui | video    |
| hert    | kiwi     | remproef | wegens   |
|         |          | reus     | zetsel   |

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