

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:

Vacature

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

Beweeggroepen

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

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Tineke Wouters, 0497-382800
m.woutersmijs@upcmail.nl

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel

Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon gr I: Marianne Som, 06 51879685
marianne_som@hotmail.com

Contactpersoon gr II: 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, 06 22767553
petravankemenade@gmail.com

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. 162 September 2022

1	Inhoudsopgave
2-3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8-9	Hoger risico artrosepatiënten?
9	Dagtocht
10-11-12	Schrijfwedstrijd reuma
13	Adam en Eva in het paradijs
14	Puzzel
15-16-17	Beïnvloedt leefstijl reumamedicatie?
18	Recept
19-20-21	Al behandelen voordat gewrichtszwellingen te zien zijn
21	Vrede met de herfst
22-23	De brug naar samen beter behandelen
24	Overleden

Voorwoord voorzitter

Beste leden.

De zomer die voor mijn gevoel nooit lang genoeg duurt is bijna over naar het volgend seizoen en wordt het weer tijd om terug en vooruit te kijken voor onze vereniging.

We hebben allemaal volop van de zon kunnen genieten die zich dagelijks liet zien met ook héle hoge tropische temperaturen, maar helaas, dat genieten is natuurlijk niet voor iedereen zo. De hoge temperaturen kunnen ook een extra belasting zijn voor sommige mensen met reuma en aandoeningen en kan de warmte bij hun de klachten verergeren.

We kijken ook nog even terug op de gezellige dagtocht van 22 juni jl. met de bus naar "de Biesbosch". Zie verslagje van medereiziger Ria Kox verderop in dit Lichtpuntje.

We bedanken Ria hiervoor en ze doet ons er een groot plezier mee. Speciaal voor degenen die echt niet mee kunnen, delen mee in de ervaring van de schrijver en ben je er als lezer toch een beetje bij geweest.

De herfst meldt zich met mooie kleuren, prachtige wolken, frissere temperaturen en de noodzakelijke regenbui is meer dan welkom! Het is wel weer even wennen.....

Intussen zijn we weer gestart met de beweggroepen, Tai-Chi en Hydrotherapie. Hier kun je nog steeds aanmelden en aan een proefles deelnemen mocht je behoefte en interesse hebben. Bij Tai-Chi zijn meerdere leden zéér welkom.

Verdere activiteiten voor de rest van dit jaar staan gepland. Wij als bestuur doen ons best voor jullie en rekenen natuurlijk op een goede opkomst!!

Activiteiten:

-26 sept. Fietstocht, 25 km. (minimaal 6 pers) vertrek 13.00u
Eikenburg Eersel.

-22 okt. Vlindersafari Gemert. Vertrek 10.00u met auto's.
Kinderen of kennissen mogen ook mee bij voldoende vervoer.

Er zit wel een eigen bijdrage aan vast.

-5 nov. Lezing Reumatoloog dr. J. Broen.(avond),
gemeenschapshuis Hart van Hapert.

Thema: hersenmist bij reumatische aandoeningen.

14 dec. Eindejaarsbijeenkomst, drie-in-één.

Algemene ledenvergadering, activiteit en gezellig samen zijn, met lunch. Start 10.30u, gemeenschapshuis Hart van Hapert.

Voor verdere informatie zijn en worden er Lichtflitsen per post en/of e-mail verstuurd.

Mocht je niets ontvangen hebben, kijk even in je SPAM of stuur een berichtje naar

secretaris@rpv-dekempen.nl of kijk op de website
www.rpv-dekempen.nl voor meer contactadressen.

Dit staat ook vooraan in dit Lichtpuntje.

Namens het bestuur wil ik jullie via dit Lichtpuntje attenderen op de Rabo-Club-Support actie die nog loopt t/m 27 sept. en degenen die al op onze vereniging gestemd hebben hartelijk bedanken namens het bestuur.

Hiermee kunnen we een mooi bedrag binnen halen voor al onze activiteiten.

Verder aan alle leden hierbij nogmaals de vraag om ons Bestuur gezond te houden een dubbel verzoek om er nog eens over na te denken en rond te kijken of jezelf of iemand om je heen ons kan komen versterken en op korte termijn aansluit bij ons Bestuur????
Veel handen maken licht werk!

Intussen zijn we al zéér blij met Frida Wouters die zich bij ons bestuur heeft gemeld en al heeft deelgenomen aan de vorige bestuursvergadering.

Maar helaas dit is niet voldoende.

Verder wens ik iedereen 'n goede gezondheid en veel plezier bij onze activiteiten en graag tot ziens.

Mvgr. Diny van Drongelen.

3

Van de redactie

We hopen dat iedereen een fijne vakantietijd heeft gehad. We hebben een zonnige zomer gehad, al was de zon soms wel wat te warm. Nu op naar de herfst met blaadjes die gaan vallen en weer kaarsjes aan binnen.

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. Dat vinden wij erg fijn.

Er zijn 6 oplossingen gekomen van de puzzel in nr.161 en de winnaar is geworden: Joke Huijbregts uit Eersel.

Van harte gefeliciteerd! De bon komt naar je toe.

Er staat deze keer weer 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 november 2022 naar:

redactie@rpv-dekempen.nl of activiteiten@rpv-dekempen.nl.

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

Bedankt voor je reactie!

4

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, 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 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.

Deelnemers aan de door de vereniging georganiseerde oefentherapieën, die lid zijn van de vereniging, betalen de hiervoor vastgestelde eigen bijdrage.

Deelnemers aan de door de vereniging georganiseerde oefentherapieën, die geen lid zijn van de vereniging, betalen hiervoor een bedrag dubbel aan het bedrag dat leden van de vereniging betalen.

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. 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.

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 en aan administratie@rpv-dekempen.nl.

Als u een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en aan 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 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.

Telefoonnummer en adres dokterspost

Tussen 17.00 uur en 08.00 uur altijd bellen naar:
Dokterspost Veldhoven
Telefoon: 040 – 2660505

.....

Hebben artrosepatiënten een hoger risico op andere aandoeningen?

door [Eugène Mathijssen](#)

Heeft u artrose in uw knie of heup? Er is een serieuze kans dat u nog meer aandoeningen onder de leden heeft. Alleen worden deze vaak niet opgemerkt, omdat artsen zich vooral richten op de hoofddiagnose artrose. Daardoor kunnen de klachten in ernst toenemen.

Patiënten met artrose hebben een **hogere comorbiditeit** dan mensen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht zonder gewrichtsklachten. Dat blijkt uit een studie van het Erasmus MC in Rotterdam die in april 2022 is gepubliceerd in de Annals of Family Medicine. **Comorbiditeit** betekent dat u naast de hoofddiagnose – artrose dus – nog één of meer andere aandoeningen kunt hebben. Deze studie moet bijdragen aan een beter begrip of deze ziektes het gevolg zijn van artrose of misschien dezelfde risicofactoren hebben.

Drugs en alcohol

Mensen met knieartrose vertoonden **meer aanleg** voor onder andere; obesitas, fibromyalgie, polymyalgie (spierreuma), reumatoïde artritis en drugsmisbruik. Bij reumatoïde artritis was er ook kans op onder andere; polymyalgie, fibromyalgie, hernia van de wervelkolom, trombose, embolie en alcoholmisbruik. Het onderzoeksteam maakte voor deze studie gebruik van de gegevens uit de Integrated Primary Care Information database. Hierin liggen de medische dossiers van 2,5 miljoen Nederlanders opgeslagen. De focus van het onderzoek was gericht op patiënten van 18 jaar en ouder met een risico op het ontwikkelen van artrose. Daarnaast werden 58 artrosepatiënten geselecteerd die ook langdurig te maken hadden met andere aandoeningen.

Meer aan de hand

“Mensen met artrose hebben een **hoger risico** om

gediagnosticeerd te worden met veel andere aandoeningen die vooral het bewegingsapparaat en de orgaansystemen kunnen treffen,” zegt onderzoeksleider Anne Kamps. “Dit suggereert dat de behandelende artsen rekening moeten houden dat er meer aan de hand kan zijn dan alleen artrose. Een tijdige diagnose kan soms voorkomen dat deze aandoeningen verergeren, zoals drugs- of alcoholmisbruik of slaapstoornissen.”

Uit: Bewegen zonder pijn

DAGTOCHT

met de bus naar en door “ de Biesbosch” op 22 juni 2022.

Een gezellige dag!!

Onder leiding van een gids gingen we na genoten te hebben van de koffietafel in Werkendam op verkenning door het grootste zoetwater getijdegebied van Europa.

Enorme eilanden, plaats voor miljoenen vogels, jachtgebied voor de visarend, zeearend, het koninkrijk van de bever.

Helaas lieten ze zich op deze dag niet zien.

De naam Biesbosch is ontstaan uit Bos van biezen, die hier volop groeiden.

Jammer dat voor de wandelaars geen tijd meer was voor het museum.

Op de terugweg konden we genieten van het diner en kwamen we voldaan weer thuis.

Bedankt werkgroep Activiteiten.

Gr. Ria.

Reuma Schrijfwedstrijd: Zet jouw verhaal op papier en maak kans op mooie prijzen!

Ieder jaar zet de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland de Edgar Stene schrijfwedstrijd voor mensen met reuma uit. Dit jaar staat het thema in het teken van de communicatie met jouw arts: “Hoe een betere communicatie met mijn arts mijn leven met reuma verbeterde”. Wij zijn benieuwd naar jouw verhaal! Zet jouw verhaal op papier en maak kans op mooie prijzen!

Deel jouw verhaal

We nodigen je van harte uit om jouw verhaal te schrijven, dat ingaat op de volgende vragen:

- Wat is jouw ervaring met de communicatie met jouw arts? Waarom is een goede communicatie belangrijk voor jou?
- Hoe belangrijk is het voor je om openlijk met jouw arts te praten over relevante kwesties?
- Voel je je begrepen en serieus genomen door jouw arts? Is er voldoende tijd voor je afspraken?
- Wat is er wat jou betreft nodig om goed met je arts te kunnen praten?
- Welke rol heb je zelf om goed met je arts te kunnen praten? Heb je tips voor andere mensen met reuma?
- Wat zijn jouw verwachtingen en wat is jouw hoop over hoe de communicatie met artsen in de toekomst kan worden verbeterd?

Hoe doe je mee?

- Je moet minimaal 18 jaar oud zijn.
- Je stuurt je verhaal vóór 1 januari 2023 naar secretaris@reumazorgnederland.nl

Wat zijn de regels voor je verhaal?

- Je verhaal moet op 2 pagina's A4 formaat passen. 10

- Je verhaal moet getypt zijn, met tekst-grootte ARIAL 12, enkel in Word.
- Stuur met je verhaal één portret foto van jezelf in hoge resolutie aan ons.
- Stuur ook de volgende informatie aan ons toe: je e-mail adres, telefoonnummer, woonplaats, leeftijd, familiesamenstelling, beroep, hobby en wáárom je meedoet.
- Je geeft toestemming aan ons (ReumaZorg Nederland) en EULAR (European Alliance for Associations for Rheumatology) voor publicatie van je verhaal en foto.

Nederland

- Een Nederlandse jury zal de inzendingen beoordelen ná de uiterste inzendingsdatum van 31 december 2022.

Tips van de Nederlandse jury voor jouw verhaal

De Nederlandse jury let bij de beoordeling onder andere op de volgende onderdelen:

- Is het een persoonlijk verhaal?
- Is het verhaal herkenbaar voor andere mensen met reuma?
- Gaat jouw verhaal over het thema?
- Heeft het verhaal een pakkende titel?
- Nodigt de inleiding van jouw verhaal uit tot verder lezen?
- Wat doet het einde van het verhaal met de lezer?
- Maak je gebruik van toepasselijke tussenkopjes? Dit zorgt namelijk voor een betere leesbaarheid van jouw verhaal.
- Gebruik je korte zinnen en in begrijpelijke taal?
- Is de grammatica en de spelling van jouw verhaal correct?

Prijzen?

De winnaar van de 1e prijs krijgt een bon van € 175,00.

De winnaar van de 2e prijs krijgt een bon van € 125,00.

11

En de winnaar van de 3e prijs krijgt een bon van € 75,00.
De winnaars van de 4de tot en met de 10e plaats ontvangen een bon van € 25,00.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking met lunch zal begin februari 2023 plaatsvinden in Utrecht. Als dit vanwege COVID niet mogelijk is, dan vindt de prijsuitreiking plaats via een online bijeenkomst.

De verhalen van alle inzenders zullen na afloop van de prijsuitreiking geplaatst worden op de website van de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland (RZN). Ook zal er via de (social) media-kanalen en de nieuwsbrief van RZN aandacht worden besteed aan de ingezonden verhalen.

Europa

Het verhaal van de 1ste prijs winnaar wordt in januari 2023 doorgestuurd naar de Europese jury van EULAR (European Alliance for Associations for Rheumatology). Iedere inzending per land wordt door EULAR in het Engels vertaald. De Europese jury zal uit alle nationale inzendingen de Europese Edgar Stene winnaar kiezen en de uitslag bekendmaken in maart 2023. De Europese winnaar wordt uitgenodigd om zijn/haar prijs in ontvangst te nemen tijdens het EULAR congres 2023 in Milaan (31 mei-3 juni 2023). Toegang tot het EULAR congres en reis- en verblijfkosten worden vergoed voor de 1ste prijswinnaar van de Europese Edgar Stene prijs. Alle 3 de Europese prijswinnaars ontvangen een geldprijs.

Uit: Reumazorg Nederland



12

Adam en Eva in het paradijs (Frits Bentsink)

Adam leefde heel lang geleden, eenzaam in de hof van Eden,
Met de zegen van de Heer, wat verlangt een mens nog meer.
Hij liep lekker in z'n blootje, baadde zon en baadde pootje,
In het water van de beek, werkelijk zeven dagen van de week.
Adam leefde dus zonder zorgen, tot hij op zekere morgen,
Ontdekte dat hij naar iets verlangde.

Dus al binnen het eerste jaargetij, richtte hij zich tot de Heer en
zei: "Heer ik wil niet klagen, maar ik zou U willen vragen,
Onderdanig en beleefd, of U voor mij een vriendinnetje heeft?"
De Heer zei: "Ik zal zorgen voor een vrouw, die haar leven zal
delen met jou."

Adam liep van pret te zingen en kocht direct twee
verlovingsringen.

"Loof de Heer ik krijg een wijf, is niet meer dan een rib uit eigen
lijf"

Toen dan Adam rustig lag te slapen, heeft de Heer de vrouw
geschapen.

"T werd een droom voor iedere man ,alles er op en alles er án.

"T koppel leefde heel tevreden, lange tijd in de hof van Eden.

Totdatop zekere dag, Eva die boom met appels zag.

Eva dacht: "Wat kan het me schaden, aan een boom zo
volgeladen.

"Schoon de Heer het mij verbiedt, mist hij die één, twee appels
niet."

Want Eva zuchtte van verlangen, toen zij al dat fruit zag
hangen.

Ze nam een hapje terwijl ze zei: "Eén appel per dag is toch
goed voor mij,"

Toen was het uit met het goede leven, het paradijs werd
meteen opgeheven.

Door één appel, zoals U al jaren weet, werken wij ons nu nog
in het zweet.

Door Eva's plukken van één appel, werken we ons al jaren te
sappel.

Vandaar dat ik vanaf nu beweer, snoep verstandigeet een
peer!

.....

Puzzel

Zoek de volgende woorden en streep ze door.

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Stuur voor 1 november naar redactie@rpv-dekempen.nl

benutten	grot	poseren	snakken
brit	heilwens	raad	stal
daling	kast	restant	stam
flink	navel	rikketik	telfout
flora	nota	roesten	verslag
		smidse	zeem

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

Beïnvloedt leefstijl reumamedicatie?

Wat is het effect van een gezonde leefstijl bij reuma? Kan het gebruik van medicatie door een gezonde leefstijl worden verminderd? ErasmusMC start dit jaar nog een onderzoek om daar inzicht in te krijgen. Vermindering van medicatie kan gunstig zijn voor de patiënt, én voor de almaar toenemende zorgkosten van onze samenleving.

Actief met je lichaam bezig

Pascal de Jong, hoofdonderzoeker en projectleider: “De aandacht voor een gezonde leefstijl neemt toe. Steeds vaker krijg ik in de spreekkamer de vraag wat een patiënt zelf kan doen om zich beter te voelen. Het wetenschappelijk bewijs is nog dun. Toch ben ik ervan overtuigd dat mensen invloed kunnen uitoefenen op hun ziekte als zij actief met hun lichaam bezig zijn. Dit willen we nu dus ook wetenschappelijk aantonen.”

Voor het eerst wordt gekeken of het gebruik van medicatie bij mensen met reuma verminderd kan worden, wanneer iemand er een gezonde leefstijl op na houdt.

ErasmusMC werkt hiervoor samen met Voeding Leeft, ReumaNederland (financier) en Health Holland (medefinancier). Eerder al sloegen deze organisaties de handen ineen. Dat was voor een studie waarbij gekeken werd wat een intensief leefstijlprogramma kan betekenen voor de kwaliteit van leven van mensen met artrose, fibromyalgie en ontstekingsreuma. In het pilotprogramma Leef! met Reuma gingen 300 mensen met ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie uitzoeken of ze door gezond eten, meer bewegen, regelmatig ontspannen en beter slapen minder last ervaren van hun ziekte.

Dossier leefstijl en reuma

In het dossier Leefstijl en reuma in ReumaMagazine 4-2021 15

vertelde reumatoloog Pascal de Jong over deze studie. Leef! met Reuma loopt nog tot het eerste kwartaal van 2023. Nu al zijn er positieve, tussentijdse resultaten te zien. Dat was aanleiding om ook een tweede, uitgebreidere interventie studie op te zetten.

Opzet studie

Een groep patiënten met ontstekingsreuma wordt daarbij willekeurig in tweeën verdeeld: de ene groep volgt een intensief leefstijlprogramma en de ander ontvangt reguliere zorg en voedingsadviezen die daaruit voortkomen. Deelnemers worden een jaar lang gevolgd. De belangrijkste uitkomsten zijn ziekteactiviteit en medicatiegebruik. Het uiteindelijke doel: een gespecialiseerd leefstijlprogramma voor iedere reumapatiënt dat wordt vergoed vanuit de zorgverzekering.

Uit: Reumamagazine.nl

.....

Deze groente kan progressie artrose vertragen

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 6 jun 2022

Het is misschien niet de meest populaire groente, maar het is toch verstandig om deze vaker te eten. Het bevat niet alleen nuttige stoffen voor het behoud van sterke botten, maar kan ook de progressie van artrose vertragen. Om welke groente gaat het?

Bij artrose is het belangrijk om een gezond en uitgebalanceerd dieet te volgen. Volgens de Amerikaanse Arthritis Foundation is het verstandig om vaker broccoli op het menu te zetten. Deze groente is rijk aan Calcium en de vitamines K en C die bekend staan om hun botversterkende eigenschappen. Dit draagt bij aan het voorkomen van osteoporose. Maar broccoli bevat nog een bijzonder stofje dat de ontwikkeling van artrose kan vertragen.

Ontstekingsprocessen

Het stofje in broccoli waar het om draait, is sulforafaan. Onderzoekers hebben ontdekt dat het de progressie van artrose kan helpen voorkomen of vertragen. Studies bij muizen tonen aan dat sulforafaan ontstekingsprocessen in de gewrichten blokkeren en kraakbeenbeschadiging bij artrose kunnen vertragen. Deze stof komt voor in kruisbloemige groente, zoals bloemkool, spruiten, boerenkool en spitskool. Broccoli is echter de grootste bron van sulforafaan.

Sleutelmolecuul

Studies hebben inmiddels aangetoond dat sulforafaan **enzymen blokkeert** die het kraakbeen vernietigen en daarnaast een sleutelmolecuul afremmen die ontstekingsprocessen in de gewrichten op gang brengen. Er moet nog veel aanvullend onderzoek worden gedaan naar de positieve invloed van sulforafaan op het vertragen van artrose. De eerste resultaten zijn echter zo **veelbelovend** dat de Amerikaanse Arthritis Foundation nu al met het advies komt om vaker broccoli te eten. Op internet vindt u overigens veel overheerlijke en gevarieerde gerechten met deze supergroente voor de gewrichten.

Hierna volgt een recept met broccoli.



Recept met broccoli

Stamppotje van broccoli met kipshoarma

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kilo aardappelen
- 1 kilo broccoli
- 1 ui
- 500 gram kipshoarma
- 250 gram champignons
- 1 rode paprika
- Olijfolie of boter om in te bakken
- Zout en peper

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken.

Snijd de broccoli in roosjes

Snipper de ui en bak dit samen met de kipfilet in een koekenpan met olijfolie of boter aan.

Snijd de champignons in plakjes en de paprika in blokjes. Bak mee met de kipfilet.

Stamp de aardappelen fijn en voeg 80 ml van het kookvocht toe. Roer goed door, breng op smaak met zout en peper.

Roer de broccoliroosjes en het kipshoarma mengsel door de aardappelpuree.

Eet smakelijk!



Al behandelen voordat gewrichtszwellingen te zien zijn

Sneller opsporen en eerder starten met behandelen. Die aanpak lijkt gunstig voor het verloop van reumaklachten. Patiënten krijgen minder gewrichtsontstekingen en functioneren beter. Dat laat onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum zien. Hoogleraar Annette van der Helm vertelt er graag meer over. Want hoe werkt dat dan, behandelen als er nog helemaal geen diagnose reuma is gesteld?

Reuma begint eerder dan je het ziet

“Er zijn steeds meer aanwijzingen dat reumatoïde artritis (RA) begint voordat er zichtbare gewrichtsontstekingen (zwellingen die de reumatoloog met gewrichtsonderzoek herkent) zijn. We weten inmiddels uit onderzoek dat er dan in het bloed en de gewrichten al wel immunologische veranderingen zijn”, legt professor Van der Helm uit. “Eigenlijk wil je mensen dán al behandelen”, vertelt de onderzoeker. Maar hoe bereik je nu die patiënt in dit vroege stadium, en werkt zo een heel vroege behandeling?”

Dit is mogelijk reuma-in-wording

Mensen komen nu met pijn van het bewegingsapparaat bij de dokter. Een klein deel hiervan wordt doorverwezen naar een reumatoloog. Bij een nog kleiner groepje herkent de reumatoloog de klachten als mogelijk ‘reuma-in-wording’. Dit zijn mensen zonder gewrichtszwellingen, maar met gewrichtspijnen en andere klachten als ochtendstijfheid waarvan de specialist denkt dat dit een begin kan zijn van RA. Dit wordt in medisch jargon ook wel Clinically Suspect Arthralgia (CSA) genoemd.

Nu behandelen we pas als ziekte zich openbaart aan buitenkant

De reumatoloog: “Normaal gesproken worden de mensen met CSA nog niet behandeld. Ze worden in de gaten gehouden door hun arts tot de ziekte zich openbaart met gewrichtsontstekingen die de reumatoloog aan de buitenkant, met gewrichtsonderzoek, kan vaststellen. Als zo de diagnose reuma wordt gesteld, krijgen patiënten meestal methotrexaat voorgeschreven. Je zou kunnen denken dat het dan te laat is; de ziekte heeft zich dan al gemanifesteerd en is al chronisch.”

Eerder starten met methotrexaat

“In ons TREAT EARLIER-onderzoek zijn we juist actief met deze groep aan de slag gegaan”, vervolgt ze. “Met MRI-scans kunnen we gewrichtsontstekingen eerder ‘zichtbaar maken’. Door methotrexaat aan patiënten te geven die nog geen reuma hebben maar dit waarschijnlijk wel krijgen, hoopten wij reuma te voorkomen, of de ziektelast te verminderen.”

Minder last van pijn en stijfheid

Uit de Leidse studie blijkt dat het eerder starten met medicatie de ziekte helaas niet kan voorkomen. Wél blijkt duidelijk dat het echt winst oplevert om in een voorstadium te gaan behandelen. “De patiëntengroep die tijdelijk methotrexaat kreeg voorgeschreven had blijvend minder last van pijn, ochtendstijfheid en belemmeringen in het dagelijks functioneren. Ik denk dat dit een mooie stap is richting het verminderen van de ziektelast voor deze patiëntengroep”, zegt Van der Helm.

Blijft het verloop van de ziekte milder?

Maar zoals met elk onderzoek, zijn er nu weer nieuwe vragen die opdoemen. “Een grote vraag is natuurlijk: hoe het komt dat reuma niet vanzelf over gaat? We weten eigenlijk nog niet goed welke moleculaire processen er precies verantwoordelijk voor zijn dat de ziekte chronisch wordt. Verder willen we weten of het verloop van de ziekte op de lange termijn ook daadwerkelijk milder is bij vroegtijdig behandelen. We willen deze mensen daarom graag blijven volgen.”

Voorkomen dat ziekte chronisch wordt

De hoogleraar: “RA is helaas nog altijd een ziekte waar mensen levenslang last van hebben. Het is geweldig dat we nu aanknopingspunten hebben om de ziektelast te verminderen. Maar het zou nóg mooier zijn als we kunnen voorkomen dat de ziekte blijvend wordt.” Lachend: “Ik heb gelukkig nog zeker twintig jaar voor de boeg om me daar hard voor te maken.”

Vrede hebben met de herfst

Vrede heb ik er inmiddels mee en ik loop op
mijn gemak door een dik bladerdek
Menige boom met kale takken die ik nu tegen
kwam...

De klimplant Wingerd is met haar dieprode blad
prachtig gekleurd
Bessen dragende struiken zijn nog niet leeg
gegeten

Een hond rolt zich speels om en om op de grond
Gekleurde bladeren hangen er zomaar aan zijn
kont... Zijn geblaf klinkt opgewekt en blij
De temperatuur voelt aangenaam, vallende regen

is er niet bij.

Arch

De brug naar samen beter behandelen

Het Reumafonds heeft op Zeldzameziektendag bekendgemaakt de strijd aan te binden met zeldzame reumatische aandoeningen. Een impuls van 6 miljoen euro moet de zorg voor patiënten met aandoeningen zoals sclerodermie, lupus (SLE) en het syndroom van Sjögren de komende jaren sterk verbeteren. Met het nationaal expertisenetwerk ARCH (Arthritis Research and Collaboration Hub) wil het Reumafonds ervoor zorgen dat iedere patiënt in zijn eigen ziekenhuis academische of topklinische zorg krijgt. ARCH krijgt daarnaast een databank voor zeldzame vormen van reuma, waardoor meer onderzoek naar nieuwe behandelingen mogelijk wordt.

De beste zorg, dichtbij huis

Meer dan 2 miljoen mensen in Nederland hebben reuma. De kwaliteit van de zorg voor de meeste vormen van reuma staat op een hoog niveau. Toch is de aanpak van meer zeldzame vormen van reuma versnipperd en niet overal van de gewenste kwaliteit. Dr. Hein Moens, reumatoloog bij Ziekenhuisgroep Twente: “Als reumatoloog in een algemeen ziekenhuis krijg ik op jaarbasis misschien 10 patiënten te zien met een zeldzame reumatische aandoening, terwijl in academische of topklinische ziekenhuizen experts werken die soms wel 100 patiënten per jaar zien met zo’n zeldzame ziekte. Deze expert heeft veel meer vergelijkingsmateriaal en ervaring, waardoor zij beter onderbouwde keuzes kunnen maken voor de behandeling van patiënten”. Het expertisecentrum ARCH moet daar verandering in brengen. Lodewijk Ridderbos, ex-directeur Reumafonds: “Met ARCH zorgen we dat de reumatoloog in een algemeen ziekenhuis toegang krijgt tot de kennis en ervaring van experts. Op die manier kunnen patiënten gewoon in hun eigen ziekenhuis de juiste diagnose en de beste zorg krijgen. De behandelingen zijn op zichzelf niet moeilijk, maar het is wel moeilijk om het juiste behandelplan te kiezen”.

Meer data, beter onderzoek

ARCH draagt tevens bij aan meer en beter wetenschappelijk onderzoek naar zeldzame vormen van reuma. In de nieuwe infrastructuur worden patiëntgegevens niet alleen gedeeld voor betere zorg. Er ontstaat ook een waardevolle (anonieme) databank. Door het combineren van data kunnen onderzoekers antwoorden vinden op bestaande en nieuwe vragen over de diagnose en behandeling van deze ziekten. Die antwoorden zijn nu vaak nog niet te geven, omdat de onderzoekspopulatie per onderzoek te klein is. Ook voor het testen van nieuwe medicijnen is het belangrijk dat veel patiënten meedoen. ARCH maakt dat mogelijk.

Meer over nationaal expertisenetwerk ARCH

Het nationaal expertisenetwerk ARCH begint met de zeldzame, soms levensbedreigende aandoening sclerodermie. Bij sclerodermie krijgen patiënten te maken met verharding van het bindweefsel in de huid, gewrichten en organen. Artsen in alle ziekenhuizen kunnen vanaf 2018 voor patiënten met (het vermoeden van) sclerodermie begeleiding en advies vragen van het expertisecentrum. De eigen reumatoloog, de nationale expert in het ARCH-netwerk én de patiënt worden met elkaar verbonden en gegevens over de patiënt zoals bloedonderzoeken of scans kunnen real time worden geïnterpreteerd. Voor de patiënt is de uitkomst het best mogelijke behandelplan en daarmee een verbetering van de kwaliteit van leven. Later worden binnen ARCH ook expertisecentra voor de andere zeldzame reumatische aandoeningen gevormd. In 2026 moet ARCH het landelijke expertisenetwerk zijn voor behandeling van en onderzoek naar alle zeldzame reumatische aandoeningen in Nederland.

ReumaNederland

.....

Overleden

16 juli 2022

Mevrouw Dinie Seuntjens-v.d. Pasch uit Bladel

Mevrouw F. Deebe-v.d. Linden

Droom me
tussen de wolken
wieg mee op
het ritme van de wind

Om in de Stilte
nieuwe kracht
op te doen
waarin ik mezelf
weer vind

Paula Hagnaars

