

NIET WEGGOOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op deze wijze mensen attent maken op onze vereniging. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
December 2015 - Januari 2016

TUINCENTRUM

Olieslagers



VAN DE REDACTIE



De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld. Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie tel: 0486 – 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

Dit exemplaar is in week 49/50 2015 verzonden

Wilt u iets insturen voor in Ons Buukske kunt u dat via de post of via e-mail (voorkeur gaat uit naar E-mail).

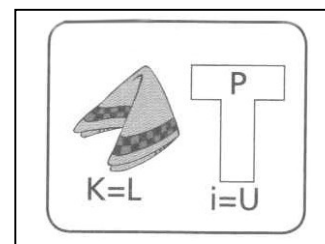
Adres: Eindredactie RPV rpvlandvancuijk@hotmail.com

Inhoud:

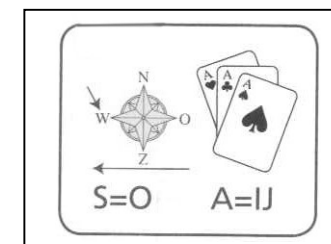
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2015	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 7
IVN Herfstwandeling	4/5
Wandelen vanaf De Valk in Cuijk	5/6
Lezing Result Care	6
Wandeling de Kuilen Langenboom.....	6/7
Zwemmen Arcen.....	7
Nieuwjaarsbrunch	7
Bewegen helpt om minder vermoeid te zijn	7 t/m 9
Oproep.....	9
Column wat wil je voor Sinterklaas	10/11
Onderzoek	11/12
Persoonlijk behandeldoel	12 t/m 14
Reuma	14
Kerstmis nadert.....	14
Oplossing Plaatjes puzzel	15
Oplossing Woordzoeker	15
Niet weggooien	16
Van de Redactie	16

PLAATJES PUZZEL

1



2



Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
IBAN nummer NL17RABO0180508407
website: www.rpvlandvancuijk.nl

Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske
Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot
Telefoon: 0485-362218
E-mail: rpvlandvancuijk@gmail.com

Voorzitter en ombudsman
De heer H.M. (Henk) Kuppen
Telefoon: 0485-452719
E-mail: hkuppen@home.nl

Bestuurslid secretariaat
De heer H.M.J.(Hennie) Bongers
Telefoon: 0486-476514
E-mail: henniebongers@ziggo.nl

Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie, hydrotherapie
Mevrouw M. (Monique) van Erkelens
Telefoon: 0485-470287
E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid
Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely
Telefoon: 0485-215182
E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie
Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven
Telefoon: 0485-385756
E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid
De Heer P. (Peter) van Heeswijk
Telefoon: 0485-322363
E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Café zaal het Heike,
Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.
Tel: 0485- 451840



OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(oktober - november)



1. Klasgenote
2. Dansclub



OPLOSSING WOORDZOEKER

(oktober - november)

Trompetbloem



Kersten.
De beste
oplossing voor uw
hulpmiddelen-
vraag.

Kersten
sinds 1987
uw hulpmiddelenspecialist

Bekijk onze nieuwe website via: Kerstenhulpmiddelen.nl

- De kans op gewrichtsschade hangt ook af van het niveau van de DAS28 over de tijd: des te meer ziekteactiviteit des te meer schade.
- Des te minder risicofactoren, des te hoger mag de ontstekingsactiviteit zijn voor er schade komt.
- Als er veel risicofactoren zijn is iedere merkbare ontsteking genoeg om gewrichtsschade te veroorzaken.

Conclusie

Om gewrichtsschade te voorkomen kan het DAS28 behandeldoel individueel aangepast worden, afhankelijk van het aantal risicofactoren voor gewrichtsschade. Dit idee wordt nu getest bij andere patiënten met RA.



Reuma

Hoe leg je uit wat reuma is, wat je dan allemaal mist?
 Hoe leg je uit, hoe verklaar je dat, je leven niet is zoals jij graag had?
 Hoe leg je uit met pijn te leven als een robot voort te streven?
 Hoe leg je uit wat men niet ziet, de geest wil wel het lichaam niet?
 Hoe leg je uit, hoe geef je aan, niet te weten morgen op te kunnen staan?
 Hoe leg je uit hoe o hoe. Soms futloos te zijn en zo moe?
 Hoe leg je uit aan de maatschappij, dat bewegen niet vanzelf sprekend is voor mij?
 Ach ik vergelijk het maar met 't weer, ook dat kwakkelt op en neer.

Kerstmis nadert!

Met rasse schrede vergeten we even
 de overvolle winkels, haastige mensen
 met verbeterd gezichten.

Dat de zin van Kerstmis soms doet vergeten.

Samen winkelen in een fijne sfeer
 met engelenkoren die zingen

Onder het genot van een lekker glas wijn,
 alle haast van drukke dagen weer helemaal vergeten zijn.
 Kunnen we aan de mooie Kersttijd beginnen.



VOORWOORD



Dit is alweer het laatste voorwoord van dit jaar in Ons Buukske. Een jaar waarin we als vereniging de nodige activiteiten, lezingen, wandelingen en natuurlijk het zwemmen hebben georganiseerd. Als je een jaaroverzicht maakt van alle activiteiten, dan zie je dat we een erg actieve vereniging zijn. Wat voor ons als bestuur heel fijn is om te zien, is dat onze leden graag meedoen met alles wat er georganiseerd wordt. Alle leden bedankt hiervoor! Het einde van het jaar betekend ook kritisch kijken naar je zorgverzekering. Heb je nog wel dezelfde verzekering nodig of kan je beter overstappen naar een andere? Let goed op als je bepaalde vergoedingen in je pakket wilt hebben. Wat er vergoed wordt kan nogal eens verschillen per verzekering. Kijken kan natuurlijk altijd of je bij een andere verzekeraar een betere verzekering kunt afsluiten. Je hebt nog tot 1 januari de tijd. Dan wens ik jullie nog een gezellige decembermaand en tot volgend jaar maar weer!

Jolanda van Wely

ACTIVITEITENPLANNING 2015/2016

Activiteiten in December 2015 en Januari 2016

Woensdag 2-12-2015

SintenKerst bingo, aanvang 19.30 uur, in Café Zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.

De kosten zijn voor de eerste bingo kaart = €4,00, 2e, 3e enz. €2,50. Er worden 10 rondes gespeeld. Elke ronde bestaat uit 1 rijtje vol, 2 rijtjes vol en de volle kaart. Vijf rondes voor de pauze en vijf rondes na de pauze.

Zondag 13-12-2015

Wandelen in ST. Hubert, om 10.30 uur vertrekken bij Hotel Restaurant Erica in ST. Hubert.

Wandelen bij de vereniging is voor iedereen toegankelijk. Bij vragen informeer dan bij Monique Tel: 0485- 470287.

Zondag 10-01-2016

Nieuwjaarsbrunch bij Restaurant de Wittebrug in Boxmeer. Aanvang 11.00 tot 14.00 uur. Zie voor informatie elders in het Buukske.

Activiteitenplanning voor december 2015 t/m maart 2016.

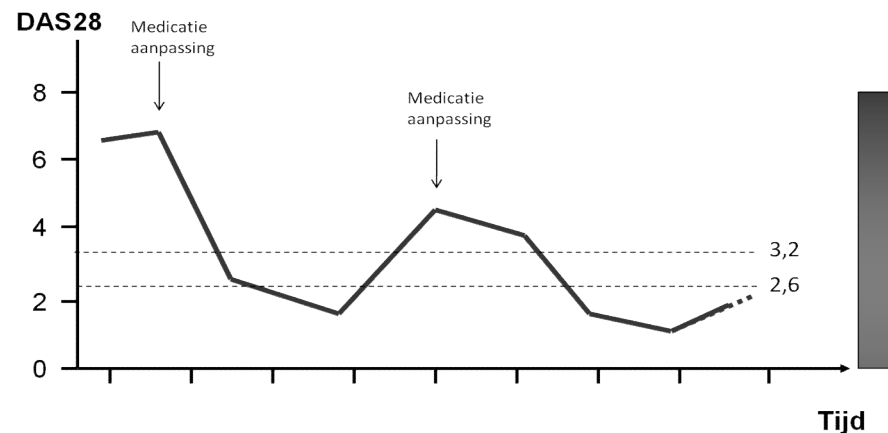
- Wo 02-12-2015 Sintenkerst bingo, aanvang 19.30 uur, in Café zaal 't Heike in Mill
- Zo 13-12-2015 Wandelen in ST. Hubert, om 10.30 uur vanaf Hotel Erica.
- Zo 10-01-2016 Nieuwjaarsbrunch, aanvang 11.00 uur
- Wo 10-02-2015 Zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15 uur. Kosten zijn € 10,00 en u kunt zich aanmelden bij Monique van Erkelens, Tel: 0485-470287 of per E-mail rpvontspanning@gmail.com.
- Za 20-02-2016 Wandelen vanaf de markt bij het Gemeentehuis in Boxmeer, aanvang 10.30 uur
- Wo 17of14-02-16 Lezing ??
- Wo 23-03-2016 Paasstukje maken, aanvang 19.30 uur, in Café Zaal 't Heike in Mill. Verder info in het Buukske van Februari en Maart.
- Zo 06-04-2016 Wandelen vanaf St. Walrick, parkeerplaats in het bos achter het restaurant, aanvang 10.30 uur.
- Ma 18-04-2016 Zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15 uur, kosten zijn €10.00 en u kunt zich aanmelden bij Monique van Erkelens, Tel: 0485-470287 of per E-mail rpvontspanning@gmail.com.
- Zo 24-04-2016 Wandelen vanaf de kerk in Haps, aanvang 10.30 u

Namens de ontspanningscommissie een mooi uit einde en een gezond nieuwjaar!

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

IVN Herfstwandeling

Zondag 11 Oktober de dag voor Wereldreuma dag hebben 18 leden genoten van een mooie herfstwandeling onder leiding van een IVN gids in de staatsbossen van ST. Anthonis. We zijn gestart met een heerlijk kopje koffie of thee met gebak in de Heksenboom. Vandaar uit zijn we met de



Het verloop van de DAS28 laat zien hoe het met de ontsteking gaat. De medicijnen worden zo aangepast dat de ontstekingsactiviteit onder de 3.2 komt of zelfs onder de 2.6 of lager: het **behandeldoel in de DAS28**. Lage ziekteactiviteit geeft meestal minder pijn en ook minder kans op gewrichtsschade. Maar eigenlijk is de **kans op gewrichtsschade** niet voor iedereen hetzelfde. Als je een of meer van de volgende **drie factoren** bij de diagnose al hebt: er is al schade; hoge bezinking; reumafactor of anti-CCP positief; heb je een grotere kans op gewrichtsschade bij dezelfde ontstekingsactiviteit. Voor sommige mensen kan het **behandeldoel dus hoger/lager** liggen dan 3.2. Voor mensen met **alle drie risicofactoren** is de kans op gewrichtsschade zo hoog, dat er het liefst helemaal geen ziekteactiviteit meer moet zijn. Bij **geen risicofactoren** is een DAS28 < 5.1 wellicht al goed genoeg. Het behandeldoel dat dan nagestreefd wordt hangt bijvoorbeeld af van pijn en (angst voor) bijwerkingen van de medicijnen.

Methode Dit onderzoek is uitgevoerd met patiëntendata van het Nijmeegs vroege RA cohort; dat bestaat sinds 1985. Van alle patiënten in de studie zijn de gegevens gebruikt van diagnose (start onderzoek) en tot 3 jaar na diagnose. De drie risicofactoren (hoge bloedbezinking, schade al aanwezig, reumafactoren) zijn gemeten bij diagnose; alle DAS28 metingen van de eerste 3 jaar zijn meegenomen, en gewrichtsschade van handen en voeten is bepaald via röntgenfoto's na 3 jaar.

Resultaten

- Er zijn data van 297 patiënten gebruikt in het onderzoek. Van de patiënten had 12% geen risicofactoren, 32% had er een, 33% had er twee en 23% had alle drie risicofactoren. Met meer risicofactoren was er ook vaker gewrichtsschade na 3 jaar.

repareren', legt dr. Eijkelkamp uit. 'Pijnsignalen worden opgevangen door zenuwuiteinden die in het hele lichaam, inclusief de gewrichten zitten. Via zenuwcellen worden de pijnsignalen doorgegeven aan de hersenen. Alleen kan het ook misgaan. Bij artrose zijn er aanwijzingen dat de pijnsignalen verkeerd worden doorgegeven.'

Zenuwgroei in kraakbeen kan voor pijnsignalen zorgen

Dr. Eijkelkamp vertelt hoe die verkeerde pijnsignalen bij artrose kunnen ontstaan. 'Zo lijken er aanwijzingen te zijn dat bij artrose de zenuwuiteinden vanuit het bot kunnen doorgroeien tot in het kraakbeen. In kraakbeen zitten normaal gesproken helemaal geen zenuwen. Het zou dus kunnen dat de klappen die het kraakbeen in een gewricht opvangt, voor pijnsignalen in die doorgegroeide zenuwuiteinden zorgt. Dit kan een oorzaak zijn van de pijn.'

Ontstekingsstoffen in het ruggenmerg

'Er kunnen ook andere dingen misgaan', vertelt Niels Eijkelkamp verder. 'Als er iets mis is in de knie wordt dat doorgegeven via zenuwcellen. Die zenuwcellen komen in het ruggenmerg uit. Bepaalde cellen in het ruggenmerg, zogenaamde gliacellen, kunnen zich bij knieartrose anders gaan gedragen. Ze gaan ontstekingsstoffen maken die ervoor zorgen dat pijnsignalen gemakkelijker worden doorgegeven aan de hersenen. Ook hierdoor kan aanhoudende pijn ontstaan bij mensen met knieartrose.'
Aanhoudende pijn is niet iets wat je je inbeeldt. Het ontstaat door veranderingen in je lichaam.

Dr. Niels Eijkelkamp, UMC Utrecht

PERSOONLIJK BEHANDELDOEL

Een persoonlijk behandeldoel in ziekteactiviteit (DAS28) voor patiënten met Reumatoïde Artritis Jaap Fransen, Florence Pepplinkhuizen, Yvonne de Punder, Alfons den Broeder, Frank van den Hoogen.

Reumatoïde Artritis (RA) is een chronische ontstekingsziekte van de gewrichten, die pijn, stijfheid en gewrichtschade kan veroorzaken. Bij RA zijn cellen van het immuunsysteem gericht op het eigen lichaam. De **ontstekingsactiviteit** kan worden onderdrukt met medicijnen die ingrijpen op het immuunsysteem. De ontstekingsactiviteit wordt **gemeten met de DAS28**, waarvoor onder andere het aantal pijnlijke en gezwollen gewrichten geteld wordt (van 28), maar bloedbezinking en oordeel van de patiënt tellen ook mee.

gids aan de aangepast wandeling begonnen. Over harde paden en af en toe een stukje het bos in om wat te laten zien wist zij zoveel te vertellen over de natuur en alles eromheen dat de tijd voorbij vloog. Ik kom bijna elke dag daar in het bos met mijn hondje maar ze wist mij toch nog dingen te laten zien die mij nog niet waren opgevallen. Met een gids beleef je de wandeling toch op een andere manier, men begrijpt beter hoe alles groeit en bloeit en hoe de vegetatie is. Om half een terug in de Heksenboom konden we nog genieten van een heerlijke kop soep met brood erbij. Om 2 uur ging iedereen weer huiswaarts.

Groet van een wandelaar



Wandelen vanaf De Valk in Cuijk.

Op zaterdag 17 oktober waren we met maar liefst 10 personen bij hotel De Valk in Cuijk om een mooie wandeling te maken. Heel erg fijn dat Geertje er ook bij was op haar scootmobiel, het kan dus mensen!

We kozen voor een wandeling richting Katwijk maar om dan voor Katwijk af te buigen om rond de Heeswijkse plassen te lopen, dat is dus een andere plas als de Kraaijenbergse plassen die richting Linden en Gassel liggen.

Ook dit gebied is geweldig mooi aangelegd, het is genieten van de mooie natuur, de vele vogels, het heldere water en de rust en ruimte. Ook heb je bij helder weer een mooi uitzicht op het Reichswald aan de andere kant van de Maas. Erg helder was het vandaag helaas niet, het was grauw, maar de temperatuur om te lopen was prima en we hebben geen regen gehad dus wat wil je nog meer!

Er waren erbij die hun ogen uit keken bij het zien van zoveel nieuwbouw

en de variatie daar in, ook kwamen we over een nieuwe voetgangersbrug die van het ene naar het andere eiland loopt, echt mooi om te zien, en dan al dat water, een lust voor het oog, en dan niet te vergeten de bootjes maar ook jachten die steeds groter lijken te worden. Echt een wijk waar ze trots op mogen zijn in Cuijk.

Na de wandeling van ruim 1 uur nog gezellig na zitten praten bij een lekker kop koffie, cappuccino of thee en voor ieder die wilde een lekker glas water. Het was weer een gezellige wandeling en zeker met zo'n mooie groep deelnemers.

Namens de wandelgroep.

Lezing Result Care door Dhr. Ron van der Veen

Woensdag 11 november jl. is er in 't Heike een lezing gehouden door Dhr. Van der Veen chiropractor. Fijn om te zien dat er ook verschillende mensen aanwezig waren die niet of nog geen lid zijn van onze vereniging. Dhr. Van der Veen heeft d.m.v. een Power Point-presentatie ons verschillende aspecten laten zien waar Result Care (voorheen Kliniek van der Veen) zich mee bezig houdt.

“Een chiropractor wil je niet alleen van je klacht afhelpen, maar ook de puzzel oplossen waardoor de klacht ontstaat.” aldus van der Veen. Het kan zelfs zo zijn dat je last krijgt van je rug doordat je gebitsprothese niet past. Waar je de klacht hebt wil dus niet zeggen dat daar het probleem ook zit.

Ook het belang van voeding en bewegen kwam natuurlijk aan bod.

Mocht je belangstelling hebben dan kun je een gratis 10 minuten screening aanvragen via www.resultcare.nl of bellen naar 024 - 358 59 05

Kortom was het een interessante geslaagde avond met heel veel verschaft informatie.

Wandeling de kuilen Langenboom

Zaterdag 14 november hebben we met 7 personen genoten van een mooie route langs de kuilen in Langenboom. Helaas was ons koffie adres de valkhoeve gesloten. Daarom hebben we besloten om na onze wandeling naar fitland te rijden en daar een lekker kopje koffie te drinken. De volgende



Maar in de hoofden van mijn ouders was een volgende oorlog was geboren. Mijn moeder volgde mijn vader trouw in zijn denkbeelden en gaf mij haar aloude adviezen: zorg dat je altijd contant geld in huis hebt, dat je genoeg benzine in je auto hebt, dat er genoeg eten en drinken in huis is voor een aantal dagen en lest best: *vertrouw niemand!*

Het is bijna eind 2015 en ik weet niet wat ik aan Sinterklaas moet vragen want 'ik heb alles in huis', pleegde mijn moeder te zeggen. En hoe vreemd het nu uit mijn mond klinkt: ik ook.

Lilianne Nuijten

lielvandenbroek@gmail.com

ONDERZOEK

De oorzaken van pijn bij knieartrose vinden in het zenuwstelsel. Dat is in het kort waar dr. Niels Eijkelkamp (UMC Utrecht) aan werkt. Hij gaat onderzoek doen bij mensen die een nieuwe knie krijgen. 'Deze mensen hebben vaak heel ernstige pijn door artrose. Met ons onderzoek willen we uitvinden wat er precies misgaat in het zenuwstelsel waardoor die pijn ontstaat. Als we dat weten, kunnen we pijn bij knieartrose hopelijk beter bestrijden.'

Pijn is de belangrijkste klacht van mensen met artrose. Toch hebben mensen met ernstige pijn niet altijd grote schade aan het kraakbeen. Zelfs als de klachten zo erg zijn dat bijvoorbeeld de knie vervangen moet worden, blijft 20% van de patiënten pijn houden.



Voor dr. Niels Eijkelkamp, pijnonderzoeker aan het UMC Utrecht, zijn dat duidelijke aanwijzingen: aanhoudende pijn bij artrose kan los komen te staan van de kraakbeenschade. 'Pijn is dan een aandoening op zich geworden.'

Pijnsignalen op een verkeerde manier doorgegeven

Op zich is pijn een belangrijk waarschuwingssignaal voor het lichaam. 'Als er iets aan de hand is met je knie, moet je het signaal krijgen: ho, even rustig aan doen. Zo krijgt het lichaam de tijd eventuele schade te

COLUMN WAT WIL JE VOOR SINTERKLAAS

'Wat wil je van Sinterklaas', vroeg mijn man. Op zich een opmerkelijke vraag, gezien het feit dat ons goedheilig man dat nog altijd zelf bepaalt. Maar in ons geval ligt dat net even anders. We hebben de goede gewoonte elkaar te vragen wat we willen zodat we na 5 december niet hoeven te sjouwen met afgekeurde cadeautjes. Niet dat ik zo kieskeurig ben. Echt niet. Maar een slijpstaaf om messen te slijpen, was ooit te druppel en sindsdien peilen we de wensen.



Dit jaar kan ik niet verzinnen wat ik nodig heb. Ik ben een tevreden mens, zullen we maar zeggen. In een tijd dat de wereld op zijn kop sta en een groep zeer 'ontevredenen', de oorlog hebben verklaard aan iedereen die in vrijheid wil leven, lijkt mij een nieuwe staafmixer erg triviaal. De oude doet het nog en de duke tape rond het handvat houdt de boel wel bij elkaar. Ik ben opgevoed door twee mensen die de oorlog goed over zich heen hebben gehad. De trauma's die zij aan de oorlog hadden overgehouden, denderde vrolijk door in ons gezin. Altijd die aanwezige angst dat het zomaar weer kon gebeuren, was in alles terug te vinden. Mijn moeder legde voorraden eten aan, in het geval dat de Russen ons zouden komen overmeesteren, en mijn vader hield elke dag het nieuws nauwgezet in te gaten om te peilen of er al een Derde Wereld oorlog op handen was. Vanachter zijn krant gaf hij seminars over zijn kijk op de wereld. Daarbij gebruikte hij praktijkvoorvallen uit de Tweede Wereldoorlog. Ik wist als kind niet beter dan dat er een volgende oorlog zou komen. Pas in mijn studententijd begon ik de ironie er van in te zien. Van een afstandje zag ik het perspectief beter: twee mensen die als kind zoveel angst hadden ervaren dat ze die hadden omgezet in feiten. Mijn vader was er vast van overtuigd dat de `Russen of Duitsers ooit opnieuw ons land zouden overmeesteren. Pas toen het IJzeren Gordijn viel en ik met mijn gezin aan de Duitse grens ging wonen en hij met eigen ogen kon zien dat er niets aan de hand was, liet hij het 'feit' los. Om zich vervolgens aan een volgend feit vast te klamme. De dreiging van de Islam. De allochtonen zouden in de komende decennia ons land willen overnemen. Ze zouden Europa willen ver-islamiseren. Er zou een oorlog hier uitgevochten worden en niet in het Oosten. Met overgave en veel gebaren verdedigde mijn vader op familiefeestjes zijn visie. Het werd weggelachen door de jeugd en soms ging een enkeling met hem in discussie om de zaak wat op te poken. Maar niemand nam hem echt serieus want die Russen waren ook nooit gekomen.

wandeling is op zondag 13 december om 10.30 vanaf hotel Erica in Sint Hubert.

Zwemmen Arcen

Maandag 16 november hebben we met 5 personen genoten van een middagje zwemmen in warm water.

Nieuwjaarsbrunch 10 januari 2016

Op zondag 10 januari is er weer een gezellige nieuwjaarsbrunch georganiseerd voor alle leden van RPV "land van Cuijk" met introducé. Zoals voorgaande jaren zijn we ook deze keer weer te gast bij De Witte Brug Sint Anthonisweg 63 te Boxmeer. Aanvang is om 11.00 uur en einde brunch om 14.00 uur. We hebben de kosten zo laag mogelijk proberen te houden, en deze zijn voor leden 15 euro en voor niet leden 22 euro. Bedrag graag overmaken op Rabobank rekeningnr. NL 17 RABO 018.05.08.407 o.v.v. brunch 2016. Voor degene die een dieet hebben kunnen dat bij opgave vermelden. Opgeven kan tot 4 januari met vermelding van aantal personen liefst via E-mail op rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Francine Verhoeven 0485-385756. De activiteitencommissie wenst u bij voorbaat een smakvolle maar vooral gezellige brunch toe.

BEWEGEN HELPT OM MINDER VERMOEID TE ZIJN



Vermoeidheid bij mensen met reuma is een klacht waar nog geen duidelijke behandeling voor bestaat. Maar wat blijkt uit onderzoek

van dr. Sanne Rongen-van Dartel? Mensen met reumatoïde artritis (RA) die meer bewegen, zijn minder moe. Begeleiding en samen bewegen in een groep of met een trainingsmaatje kunnen helpen om te blijven bewegen.

Dr. Sanne Rongen-van Dartel deed uitgebreid promotieonderzoek aan het Radboudumc in Nijmegen naar bewegen en vermoeidheid bij RA. Ze vergeleek allereerst de vermoeidheid van mensen met RA die veel bewegen met de vermoeidheid bij mensen met RA die minder bewegen.



Mensen met RA die meer bewegen, zijn minder moe

Zo'n 180 mensen met RA deden mee aan het onderzoek. 'Zij vulden vragenlijsten in over hun vermoeidheid', legt Sanne Rongen uit. 'Ook vroegen we de deelnemers om een zogeheten actometer te dragen. Dat is een apparaatje waarmee we kunnen meten hoe actief mensen zijn. Mensen dragen het om de enkel. De actometer meet alle beweging, dus niet alleen tijdens het sporten maar ook tijdens het werk of huishoudelijke klusjes. Wat bleek: mensen met RA die lichamelijk actiever zijn, zijn minder vermoeid.'

Gevoel dat je de moeheid aankan, helpt om minder moe te zijn

Meer bewegen hangt dus samen met minder vermoeidheid bij reumatoïde artritis. Uit onderzoek van dr. Rongen bleek ook dat er verschillen zijn in vermoeidheid en activiteit tussen mensen met RA. Waar komen die vandaan? 'We zijn erachter gekomen dat meerdere dingen van invloed zijn op vermoeidheid', vertelt Sanne Rongen. 'Factoren zijn bijvoorbeeld slecht slapen, pijn of beperkingen in het lichamelijk functioneren, maar ook stemmingwisselingen.'

'Sommige beïnvloeden direct je vermoeidheid, andere indirect. Als je slecht slaapt, zorgt dat direct voor meer vermoeidheid. Wisselingen in je stemming kunnen weer invloed hebben op je slapen. En pijn beïnvloedt weer je fysiek functioneren. Uit ons onderzoek blijkt dat het gevoel dat je de moeheid aankan – we noemen dat zelfovertuiging - helpt om je minder moe te voelen.

Bewegen kan helpen om het gevoel dat je de vermoeidheid aankan, sterker te maken.

Dr. Sanne Rongen-van Dartel, Radboudumc Nijmegen

Bewegen kan op allerlei manieren helpen bij vermoeidheid

Patiënten met RA kunnen in een vicieuze cirkel terechtkomen door alle invloeden op vermoeidheid. Bewegen kan juist een manier zijn om dit te doorbreken. 'Als je door bewegen een betere conditie krijgt en meer spierkracht, dan heeft dat een positieve invloed op je lichamelijke functioneren. Bewegen kan ook helpen om beter te slapen. Maar het kan vooral helpen om meer grip op je situatie krijgen. Bewegen kan helpen om het gevoel dat je de vermoeidheid aankan, sterker te maken', legt dr. Rongen uit.

Vermoeidheid vaak minder door een beweegprogramma

Dat bewegen effect heeft, toont Sanne Rongen-van Dartel aan in een analyse van 5 bestaande wetenschappelijke onderzoeken. 'We hebben de resultaten bekeken van beweegprogramma's onder begeleiding van een therapeut die minstens 8 tot 12 weken duurde. Daaruit werd duidelijk dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid, vooral in het begin van het programma. Het waren beweegprogramma's waarin mensen onder begeleiding matig intensief hebben bewogen. Matig intensief houdt in dat je hartslag omhooggaat maar je niet buiten adem raakt.'

Beweeg in een groep of met een trainingsmaatje

Bewegen en beweegprogramma's kunnen dus positief uitpakken voor de vermoeidheid van mensen met RA. Dr. Rongen-van Dartel merkt wel dat in de praktijk patiënten vaak niet weten wat ze moeten doen om meer te bewegen. 'Zorgverleners hebben ook niet altijd genoeg kennis in huis om mensen te helpen om meer te bewegen. Mensen met reuma raad ik vooral aan om bijvoorbeeld in een beweeggroep of samen met een trainingsmaatje te bewegen. Dan lukt het beter om te blijven bewegen.'

OPROEP

Wanneer U mail wilt ontvangen en u krijgt bv geen herinneringsmail voor activiteiten dan hebben wij waarschijnlijk geen goed e-mailadres van U stuur even een mail naar rpvontspanning@gmail.com dan komt U automatisch in ons bestand.

Denkt U eraan wanneer U geen automatische incasso heeft het contributiegeld en de kosten voor hydrotherapie tijdig vóór 1 januari 2016 over te maken op rekening NL17RABO0180508407 De automatische incasso wordt in de eerste week van 2016 geïncasseerd. Wanneer U met een andere naam geld overmaakt gebruik in de omschrijving dan Uw eigen naam.