INFORMATIEBLAD

Reumapatiëntenvereniging Land van Cuijk

Jaargang 2020 nummer 2

Reuma patiënten vereniging Land van Cuijk

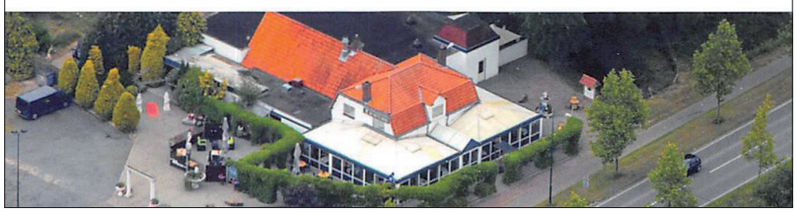
Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

Indien onbestelbaar naar Hans Smits, Vlasakker 3, 5821 CR Vierlingsbeek

TUINCENTRUM
Olieslagers

'T Heike
Café – zaal – cafetaria.
Leeuwerikstraat 68
5451 VD Mill
tel 0485-451840

DE WITTE BRUG
RESTAURANT-ZALEN



FITLAND
REAL FITNESS. REAL RESULTS.

FYSIO HOLLAND

Voorzitter
Jos Verbeeten
T: 0485 - 38 41 02
jos@verbeeten.com

Bestuurslid:
Henk Kuppen
T: 0485 - 45 27 19
hkuppen@home.nl

Penningmeester:
Hans Smits
T: 0478 - 63 14 63
rpv_lvc@ziggo.nl

Secretariaat:
Hennie Bongers
T: 0486 - 47 65 14
henniebongers@
ziggo.nl

Bestuurslid:
Francine Verhoeven
T: 0485 - 38 57 56
rpvontspanning@
gmail.com

Bestuurslid:
Jolanda van Wely
T: 0485 - 21 51 82
rpvontspanning@
gmail.com

Bestuurslid:
Peter van Heeswijk
T: 0485 - 32 23 63
rpvontspanning@
gmail.com

Bestuurslid:
Monique van Erkelens
T: 0485 - 47 02 87
rpvontspanning@
gmail.com

COLOFON

Reuma Patienten Vereniging Land van Cuijk
Kamer van Koophandel 40218859
Website www.rpvlandvancuijk.nl
Drukker Editoo Arnhem

VOORWOORD

Van harte hoop ik dat u in de voorbije tijd geen (Corona-)narigheden in uw privésfeer heeft meegekregen. Mocht u onverhoopt toch met extra zorgen zijn geconfronteerd, dan wensen wij u vanuit het bestuur van RPV Land van Cuijk veel sterkte toe.

Als patiëntenvereniging hebben we geprobeerd zo goed mogelijk in te spelen op de bijzondere vragen waar we antwoord op moeten geven. Natuurlijk is vanaf maart ons activiteitenprogramma tot stilstand gekomen. Vanaf juli proberen we met maatwerkoplossingen – geholpen door onze samenwerkingspartners - de zaken weer zo goed mogelijk op gang te brengen. Met de nodige aanpassingen en verschuivingen wordt er bijvoorbeeld weer gezwommen. Voor onze bestuursleden betekent dat heel wat extra werk en geregel. Natuurlijk houden we de RIVM-adviezen daarbij goed in het oog.

Zoals u weet hebben we onze Algemene Ledenvergadering moeten uitstellen. Die gaat, als er geen nieuwe coronaperikelen op ons pad komen, plaatsvinden op woensdag 7 oktober in Café Zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill; de uitnodiging daarvoor ontvangt u binnenkort. Dan hebben we alle gelegenheid om bij te praten.

Twee punten zullen– naast de vaste zaken op financieel gebied -zeker aan de orde komen: de versterking van ons bestuur (binnenkort worden eerste gesprekken met mogelijk geïnteresseerden gehouden) en het afscheid van bestuurslid Henk Kuppen.

Natuurlijk is er samenhang tussen deze twee agendapunten. Met het vertrek van Henk Kuppen moeten we een betrokken en deskundig bestuurslid missen: het betekent ook een open plaats aan de bestuurstafel die we dolgraag willen opvullen.
Dat willen we het liefst doen met meerdere mensen. Vele handen maken licht werk, alle hulp is welkom. Over de wijze waarop u ons daarbij kunt helpen, willen we graag met u in gesprek. Ziet u mogelijkheden, bel dan met een van onze bestuursleden, dan kijken we er samen naar.

Tot slot wens ik u mooi weer toe en gezonde frisse buitenlucht en ik hoop u te ontmoeten op 7 oktober.

Jos Verbeeten.

ACTIVITEITENPLANNING

Zaterdag	**05-09-2020**	Wandelen in Vianen, vertrek 10:30 uur, vanaf Franssenstraat 68 bij de kerk.
Woensdag	**07-10-2020**	Algemene jaarvergadering, aanvang 19:30 uur, Zaal 't Heike Mill. Onder voorbehoud i.v.m. de coronaregels.
Zondag	**11-10-2020**	Wandelen in Langenboom, vertrek 10:30 uur, vanaf parkeerplaats, Fazantenweg, 5453JM.
Woensdag	**28-10-2020**	Zwemmen in Thermaal bad Arcen, aanvang 13:45 tot 16:15 uur. Onder voorbehoud i.v.m. de coronaregels.
Zaterdag	**07-11-2020**	Wandelen in Cuijk, vertrek 10:30 uur, vanaf Raamweg 10, 5431NH.
Woensdag	**02-12-2020**	Kerststukje maken, In Zaal 't Heike in Mill, aanvang 19:30 uur. Onder voorbehoud i.v.m. de coronaregels.
Zondag	**06-12-2020**	Wandelen in Sint Hubert, vertrek 10:30 uur, vanaf Hotel Erica, Wanroijseweg 95.

BERICHT ACTIVITEITENCOMMISSIE

Het hoeft geen uitleg waarom vele activiteiten dit jaar geen doorgang hebben kunnen vinden, maar om toch een positieve terugblik te doen zijn we 2020 begonnen op 26 januari met onze jaarlijkse brunch bij "De Witte Brug" te Boxmeer. Op 26 februari hadden we ook nog een lezing over psychosomatische ergotherapie (chronische pijn- of vermoeidheidsklachten) Daarna heeft er vanaf medio maart geen activiteit meer plaats gevonden; de algemene ledenvergadering kon niet doorgaan netals de geplande bingo avond en de jaarlijks terugkerende bustocht, de fietstocht en de jeu de bouleswedstrijden, de wandeltochten, yoga, het zwemmen in thermaal bad Arcen en het reguliere zwemmen. Dit zal voor de meesten onder ons een fikse tegenvaller geweest zijn, omdat de groep zwemmers toch wel heel fanatiek is. Het goede nieuws is dat het zwemmen met de geldende COVID-19 regels weer langzaam opgestart is; helaas is dit vanwege allerlei oorzaken niet geheel zonder problemen verlopen.

We hopen dat tijdens uitgifte van ons informatieblad alles weer normaal is en iedereen weer in zijn of haar eigen groep kan zwemmen. Ook het wandelen is weer opgestart; de regel om op 1,5 meter afstand van elkaar te blijven, is bij deze activiteit vrij makkelijk te handhaven en we hopen dat veel leden zich op zullen geven voor de wandeltochten.

De leden van onze vereniging vallen onder de risicogroep voor COVID-19 en wij zullen met het organiseren van een activiteit hier dan ook rekening mee moeten houden. Welke activiteiten er nog zullen komen en hoe de invulling daarvan zal zijn, kunnen we op dit moment nog niet zeggen, maar we hopen dit jaar nog wel het een en ander te organiseren.
Als activiteitencommissie kunnen we dan ook niet anders zeggen dan: probeer te blijven bewegen en blijf alsjeblieft gezond.

Groet, Activiteitencommissie

INFO OVER DE ACTIVITEITEN 2020

BESTE LEDEN VAN DE ZWEMGROEPEN MILL

Afspraak loopt vanaf 1 september t/m 31 december 2020.
Zijn er tussentijdse veranderingen, dan wordt het weer aangepast.

- Max. 18 personen in het bad.
- Ben je afwezig, doorgeven aan rpvontspanning@gmail.com (zeer belangrijk).
- RIVM-richtlijnen AANHOUDEN! Die vind je overal terug op banners en posters bij Fitland.
- Altijd met blauwe bandje inchecken, ook al staat het poortje open voor rolstoel of rollator. Altijd inchecken (zeer belangrijk)
- Instructeur checkt alle namen voordat de les begint en kruist aan op de lijst wie er zijn.
- Zijn er leden in het bad die niet op de lijst staan vermeld, mag er niet gezwommen worden, en mag de instructeur je aanspreken om het bad te verlaten. Ook al zitten er op dat moment geen 18 mensen in het bad. De instructeur zorgt dan dat die ene tik op je bandje wordt verwijderd.

- Er kunnen géén lessen worden ingehaald.
- Vrij zwemmen kan op eigen risico! Informatie kunt u verkrijgen aan de sportbalie bij Fitland Mill!

Rest u nog te vermelden, dat op dit moment nog onzekerheden zijn omtrent de facturering over de periode na 1 juli, zodra we bericht hebben van Fitland zullen wij u hierover meteen berichten

Penningmeester:
Hans Smits
Sportieve groet,
Monique van Erkelens
Francine Verhoeven

Graag aandacht voor de volgende punten:
Even doorgeven als men een les wil in halen.
Afmelden bij langdurige afwezigheid tijdens ziekte.
In 2020 wordt er op de volgende dagen niet gezwommen:

- Donderdag 24 december 2020 - Kerstvakantie
- Vrijdag 25 december 2020 – 1ste kerstdag

Tijden hydrotherapie in Mill zijn:

- Maandag: 12:00 uur tot 13:00 uur
- Dinsdag: 13:00 uur tot 14:00 uur
  18:00 uur tot 19:00 uur
- Donderdag: 12:45 uur tot 13:45 uur
  13:45 uur tot 14:45 uur
- Vrijdag: 12:00 uur tot 13:00 uur
  13:00 uur tot 14:00 uur

Aanmelden en afmelden

Francine Verhoeven
Telefoon 0485 - 38 57 56
Monique van Erkelens
Telefoon: 0485 - 47 02 87
Email: rpvontspanning@gmail.com
Kosten hydrotherapie € 75,00 per halfjaar

BESTE LEDEN ZWEMGROEP GENNEP

Graag aandacht voor de volgende punten:
Afmelden bij langdurige afwezigheid tijdens ziekte.

Tijd hydrotherapie in Gennep is:

- Dinsdag: 13.45 uur tot 14.45 uur

Met Helma is afgesproken dat zij het bad open heeft vanaf 13:30 uur. (alles is een kwartier opgeschoven) Daarna heeft u ruim de tijd om nog rustig uit te zwemmen en te doucen. Om 14.55 uur komen de kinderen in het bad. De 2 kleedkamers komen dan weer vrij.

Het is nu in deze rare tijd met COVID 19 even niet anders!

Hopelijk hebben ze snel een vaccin, zodat het 'normale'weer langzaam terug komt!

Aanmelden en afmelden

Francine Verhoeven
Telefoon 0485 - 38 57 56
Monique van Erkelens
Telefoon: 0485 - 47 02 87
Email: rpvontspanning@gmail.com
Kosten hydrotherapie € 75,00 per halfjaar

HYDROTHERAPIE BIJ FYSIOHOLLAND BOXMEER

Het zwemmen in Boxmeer op 27 augustus opgestart.

Het zwemmen staat onder begeleiding van FysioHolland. Wanneer men in Boxmeer hydrotherapie wil gaan volgen, moet men zich eerst aanmelden. Niet-leden hebben de hydrotherapie op de normering van fysiotherapie. Vandaar dat er ook een intake door FysioHolland gedaan wordt. In Boxmeer kan men de gemiste lessen niet inhalen, maar in overleg met de fysiotherapeut kan men voor één keer van groep wisselen.
Belangrijk: als u lid van onze vereniging bent en u kunt niet aanwezig zijn op de les door ziekte of anders-zins, meld dit dan altijd van te voren bij FysioHolland.

Meldt u zich niet af, dan worden de kosten toch bij de Reuma Patiënten Vereniging Land van Cuijk e.o. in rekening gebracht.

Aanmelden

FysioHollandBoxmeer
Rembrandt van Rijnstraat 3
5831 BA Boxmeer
Telefoon 0485 - 57 57 82
Donderdag: 13:00 uur tot 13:45 uur
13:45 uur tot 14:45 uur.
Kosten **€ 100,00 per halfjaar**

YOGA

Aandacht voor het volgende:
Elke dinsdagavond wordt er yogales gegeven, speciaal voor mensen met reumatische klachten. De les wordt per 1 september 2020 gegeven in het gemeentehuis in (Myllesweerd) in Mill. De les wordt gegeven door Regina Schaap van de Praktijk voor Natuurgeneeskunde d.m.v. toegepaste kinesiologie. Je mag een les gratis meedoen om te kijken of het bij je past.

Aanmelden

Francine Verhoeven
Telefoon 0485 - 38 57 56
Email: rpvontspanning@gmail.com
Dinsdag: 19:15 uur tot 20:15 uur
Kosten **€ 50,00 per 10 lessen**

WANDELEN

Heeft u zin om te wandelen? Meldt u zich dan aan bij onderstaand adres.
Als u geen vervoer hebt, meld dit dan bij het opgeven hiervan.
Waarom opgeven?
Om zo de mensen te kunnen bereiken, wanneer er calamiteiten zijn, bijvoorbeeld als het wandelen door omstandigheden niet door kan gaan.

Aanmelden

Monique van Erkelens
Telefoon 0485-47 02 87
Email: rpvontspanning@gmail.com

ZWEMMEN IN ARCEN

Woensdag 28 oktober 2020 gaan we zwemmen in Arcen, aanvang 13:45 tot 16:15 uur.
Wil je mee maar heb je geen vervoer, vermeld dit bij het aanmelden hiervan. Monique zorgt dan dat je met iemand mee kunt rijden. Zorg dat je op tijd in Arcen aanwezig bent zodat we ook om 13:45 uur kunnen starten.
I.v.m. de coronaregels is het nog onzeker of het door kan gaan. Graag bij het aanmelden even informeren of het door gaat.
Aanmelden alleen (bij voorkeur via e-mail) is voldoende. Per telefoon dan graag ook je telefoonnr. vermelden. Neemt u een introducé mee? Dan graag de naam van de introducé doorgeven. Zij dienen de reguliere entreeprijs te betalen.

Aanmelden

Voor 26 oktober 2020
Tijd van 13:45 tot 16:45 uur
Monique van Erkelens
Telefoon 0485-47 02 87
Email: rpvontspanning@gmail.com
Kosten **€ 10,00 voor leden.**
€ 14,50 voor introducés
Ter plekke af te rekenen

KERSTSTUKJE 2 DECEMBER 2020

Woensdag 2 december gaan we onder begeleiding van Diny en Roos van Tuincentrum Olieslagers een mooi kerststukje maken. Wat precies kunnen we nu nog niet aangeven.
Waar: Zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.
I.V.M. de coronaregels is het nog onzeker of het door kan gaan? Graag bij het aanmelden even informeren of het door gaat.

Aanmelden

Aanmelden
Voor 23 november 2020
Francine Verhoeven
Telefoon 0485 - 38 57 56
Kosten **€ 15,00 voor leden.**
€ 20,00 voor introducés

VERSLAGEN OVER ACTIVITEITEN VAN 2020

PRESENTATIE ERGOTHERAPIE BIJ REUMAKLACHTEN

Beste Leden,

Mijn naam is Justy Schaap en ik ben werkzaam als psychosomatisch ergotherapeut.
Een ergotherapeut die psychosomatisch werkt is gespecialiseerd in het behandelen en adviseren van cliënten met chronische pijn- en/of vermoeidheidsklachten.
Op woensdag 26 februari 2020 heb ik een presentatie gegeven over ergotherapie bij reumaklachten. Graag geef ik jullie een samenvatting van deze presentatie, zodat jullie de informatie nog eens kunnen terugzien.

Praktijkvoorbeeld

"Door haar fibromyalgie heeft Lotte erg weinig energie en pijn. 's Middags is ze al volledig uitgeput. De ergotherapeut brengt middels de activiteitenweger haar bestaande dagindeling in kaart en geeft advies over een betere energieverdeling over de dag. Tijdens de behandeling werd tevens aandacht besteed aan het versterken van haar persoonlijke eigenschappen. Hierdoor heeft Lotte zelf de regie gekregen over haar energiebalans. Inmiddels voelt Lotte zich weer goed in haar vel en heeft ze 's avonds nog energie over om iets leuks te gaan doen."
Enkele adviezen op een rijtje.

- Wissel lichte en zware activiteiten met elkaar af
- Ga niet te lang door maar las tussendoor regelmatig korte pauzes in
- Sta of zit niet te lang in één en dezelfde houding.
- Voer activiteiten op een andere, minder inspannende manier uit
- Gebruik je grote in plaats van kleine gewrichten.

Moet u kleine gewrichten gebruiken, bijvoorbeeld bij het schrijven of bij het openen en sluiten van potten en flessen: verdik dan de handgrepen of pen. U kunt gebruik maken van een hefboom, zodat de activiteiten minder kracht kosten.

Elvosico Regels

Het gebruik van minder energie tijdens een activiteit betekent dat er meer energie overblijft voor andere activiteiten. Als een activiteit te veel energie kost, betekent dat deze activiteit moet worden aangepast. Een ergotherapeut kan met u samen onderzoeken waar nog winst te behalen valt.

1

- Elimineren is het achterwege laten van activiteiten, die niet noodzakelijkerwijs uitgevoerd hoeven te worden.
- Volgorde veranderen houdt in dat (deel) activiteiten op een ander moment of in een andere volgorde dan gebruikelijk worden uitgevoerd.
- Simplificeren is het gemakkelijker maken van activiteiten. Dit kan door het weglaten van deelhandelingen en/of het gebruik van bepaalde hulpmiddelen.
- Combineren is het samenvoegen van zowel handelingen als voorwerpen. Door bij voorbeeld activiteiten te combineren die boven gedaan moeten worden,hoeft er minder worden trap gelopen.

Dagindeling

Bij de ergotherapie brengen we uw specifieke dagindeling in kaart en kijken we ook mee tijdens de uitvoering van activiteiten. Iedere persoon is uniek en heeft een andere weekindeling met andere activiteiten. U krijgt tijdens de ergotherapie behandeling persoonlijke ondersteuning hoe u de adviezen bij u weekindeling en activiteit kunt toepassen.

Waarom je dagindeling in kaart brengen?

Het is belangrijk dat je een balans hebt in je weekindeling, zodat je energie goed over de week wordt verdeeld. Hiermee voorkom je een piek-dalpatroon. Het gaat goed met mij en ik heb energie dus ik doe meer en vaak uit dit zich dat in het over de grens gaan en teveel doen. Je kan je voorstellen dat wanneer je structureel over je grenzen gaat, je energieniveau eerder zal dalen dan stijgen. Het is belangrijk om eerst een goede balans te hebben in je activiteitenindeling, waardoor je zo mogelijk ook activiteiten kan opbouwen.

Balans in energievreters en energiegevers

Het woord zegt het al. Energievreters zijn activiteiten of personen die energie vreten. Iedere keer dat je deze activiteiten gedaan hebt, voel jij je meer vermoeid. Energiegevers zijn activiteiten die je energie geven. Nadat je deze activiteit hebt gedaan voel jij je weer helemaal opgeladen! Het is belangrijk dat er een balans is in energiegevers en energievreters, om je optimaal fit en gezond te voelen. Heb je het idee dat je uit balans bent, schrijf dan eens op een rijtje naast elkaar op voor jezelf wat voor jouw energiegevers zijn en wat voor jouw energievreters zijn. Vervolgens onderzoek je of je de afgelopen dagen of weken voldoende aandacht hebt besteed aan de energiegevers. Zo niet is het belangrijk om dit te gaan veranderen. Een ergotherapeut kan je hier zo nodig nog verder in ondersteunen.

Verwijzing en vergoeding

Vanuit de basisverzekering heeft u recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. Uw eigen risico is hierbij van toepassing. Verzekeraars vergoeden soms extra uren ergotherapie in de aanvullende verzekering.
Bij de meeste verzekeraars is het mogelijk om zonder verwijzing naar de ergotherapeut te gaan, zie hiervoor uw polisvoorwaarden. Ik ben werkzaam in Uden en Tiel, maar heb ook de mogelijkheid om in en rondom Cuijk aan huis te komen.

Heeft u interesse of vragen, neem gerust contact met mij op.

Telefoon: 06-42036080
E-mail: Justy@praktijkveerkrachtig.nu

WANDELING TONGELAAR

Zondag 5 juli hebben we na een lange stop vanwege de corona weer kunnen wandelen. Ondanks het niet zo mooie weer hebben we toch met 6 personen genoten van een mooie route over het landgoed Tongelaar. Onderweg nog een paar keer gestopt om te genieten van de mooie uitzichten. Aan het eind van de wandeling hebben we nog genoten van een lekker kopje koffie. Daarna met een voldaan gevoel weer naar huis.

Wandel groetjes.
Monique van Erkelens

WIST U DAT...

- wij ook een website hebben www.rpvlandvancuijk.nl, en dat je daar ook alle informatie op terug kunt vinden.
- er een website is over corona: www.rivm.nl.
- u ons allemaal mee kunt laten genieten van een leuke gebeurtenis, mooie foto, gedicht of een verhaal. Stuur uw bijdragen naar email: rpvontspanning@gmail.com of rpv_lvc@ziggo.nl

Van harte gefeliciteerd!

- Dinsdag 19 mei 2020, een feestelijke dag was voor Thij (90) en Hanna (88) Gruntjes-Thijssen uit Wanroij. 60 jaar geleden stapten zij samen in het huwelijksbootje. Ondanks de corona ging deze dag toch niet on-opgemerkt voorbij. De tuin en het huis werden versierd, vele telefonische felicitaties, een was van burgemeester Fränzel, brieven en kaarten en vele bloemetjes. Ze genoten er met volle teugen van.
- Henk en Laura Kuppen- Bergmans 2 juli 50 jaar getrouwd waren, en dat ze een mooie bos bloemen hebben ontvangen van onze vereniging.
- Karolien en Wim Schrijer 17 augustus 60 jaar getrouwd waren? Ook zij werden door de vereniging in de bloemetjes gezet.

VERHAAL VAN ONS JONGSTE LID ROMY VERWEGEN

's-Hertogenbosch, 11 juli 2020
In mei 2019 ben ik begonnen met hydrotherapie in Mill, in de dinsdagavond groep onder leiding van Dirkje. Toen ik mij aanmeldde bij Francine werd mij meteen voorzichtig verteld dat de groepsleden allemaal een stuk ouder waren dan ik. Ik zou de gemiddelde leeftijd met mijn 19 jaar flink omlaag halen.

Gelukkig bleek al vanaf de eerste proefles dat dit geen enkel probleem was. Integendeel zou ik willen zeggen. Het meest fanatieke lid uit de groep nam mij meteen op sleeptouw. Eindelijk had hij wat concurrentie bij het leeg-spetteren van het bad tijdens de fitness oefeningen, zoals hij zelf zei. Ook met de rest van de groep kon ik prima overweg. Na het zwemmen buurten tijdens het koffieleuten, wat voor de liefhebbers een ware traditie is. Of juist serieuze gesprekken voeren en een luisterend oor zijn voor elkaar. Ik stapte bij deze groep letterlijk én figuurlijk in een warm bad. Leeftijd, achtergrond, klachten of diagnose zijn totaal niet van belang. Iedereen is welkom en mag zijn zoals hij of zij is. Dat is het gevoel waarmee ik na een aantal weken echt thuis was binnen de groep. Ik heb absoluut een fantastische tijd gehad. Elke week keek ik ontzettend uit naar de dinsdagavond, want dan mocht ik éin-de-lijk weer gaan zwemmen.

Naast dat ik een erg gezellige groep trof heeft hydrotherapie op zich ook veel gedaan voor mijn reumatische klachten. Ik werd langzaamaan soepeler en had daardoor wat minder pijn. Bovendien maakt bewegen vrolijk wat de pijn ook ten goede komt.
Inmiddels is er op verschillende vlakken veel gebeurd. Corona kwam om de hoek kijken waardoor het zwemmen een hele poos stillag. Ook ben ik in die tijd verhuisd naar Den Bosch met het oog op mijn studie waaraan ik in september begin. Hierdoor kan ik helaas, nu de zwemgroepen opnieuw worden opgestart, niet meer deelnemen aan de lessen. Iets wat ik ontzettend jammer vind. Daarom wil ik graag via dit stukje in het clubblad Dirkje, alle leden van de dinsdagavond groep en het bestuur bedanken voor de mooie tijd die ik bij jullie mocht hebben. Hopelijk kan ik over vier jaar, na mijn studie, weer met net zo veel plezier bij jullie in het water plonzen! In de tussentijd hoop ik zeker nog betrokken te blijven bij de club.

Warme groet,
Romy Verwegen

Corona

Truus Reintjes

Vanmorgen al vroeg lag ik wakker
En trok het dekbed om me heen nog wat strakker.
De eerste zonnestraal is al opgegaan,
maar waarvoor zal ik zo vroeg op staan.
Ik lig heerlijk en droom wat door.
Het is leuk dat ik de vogels hoor!
Wat zijn ze vrolijk en o zo druk,
Het brengt mij even van mijn stuk.

Natuurlijk het is voorjaar, de winter is voorbij geraasd.
Wat had storm Ciara toch een haast.
Een week later kwam Dennis voorbij
En met carnaval was storm Ellen van de partij.
Dan denk je nu hebben we het wel gehad,
komt Corona op ons pad.

Het is lente, de vogels gaan een nestje bouwen.
Je hoort ze fluiten en ziet ze met takjes sjouwen.
Vogels vliegen van Oost naar West
En worden niet door Corona gepest.
Wij moeten rustig blijven en leven met een uitdaging
Om te voldoen aan elke nieuwe maatregeling:
"Blijf thuis" "Hoest in je elle boog" "Was je hand"
en ben je buiten, "Houd 1,5 meter afstand".
We moeten het met ons allen doen
Anders brengt het zieken (doden), of het kost poen!
Niet met geweld, maar als een sluipmoordenaar,
Krijgt Corona veel veranderingen voor elkaar.

Het is inmiddels tijd om op te staan.
Natuurlijk doe ik het rustig aan.
De krant, een boterham en een kan thee,
Daar doe ik het de eerste uurtjes mee.
Daarna de was ophangen buiten,
Geniet van de narcissen en hoor de vogels fluiten.
Het is deze tijd van het jaar
Dan zoeken ze een plaats voor een nestje met elkaar.
Ik heb deze week een paar vogelhuisjes gemaakt
en aan een boom vastgehaakt.
Ik zag al enkele vogels nieuwsgierig erom en in kijken,
of het hun keuze is moet nog blijken.

Na wat schoffelen, harken en spitten
Is het tijd voor een kopje koffie te gaan zitten.
De radio, een leesboek, een puzzel voor je plezier,
want je moet toch iets als vertier.
Heel veel sterkte, voor iedereen,
maak er wat van, dat houd je op de been.
Ik hoop jullie allemaal hiermee te groeten,
Totdat we elkaar weer mogen begroeten.

REUMATOÏDE ARTRITIS

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

Professor Toes, zeker in deze coronatijd is er veel belangstelling voor vaccins. Wat doen ze precies?
'Vaccins leren ons afweersysteem om ziekmakers zoals virussen en bacteriën te herkennen en op te ruimen. Met een vaccin geef je bijvoorbeeld een klein stukje virus of bacterie aan het afweersysteem. Het afweersysteem gaat ermee aan de slag; het maakt er afweerstoffen tegen. Als je dan het echte virus of bacterie oploopt, denk aan de griep of bijvoorbeeld tetanus, dan staat het afweersysteem al klaar. Het heeft de juiste afweerstoffen al aangemaakt die de ziekmaker herkennen en opruimen. Je wordt daardoor niet ziek of veel minder ziek dan zonder zo'n vaccin.'
U krijgt maar liefst 2,5 miljoen euro van de EU voor onderzoek naar een vaccin tegen reumatoïde artritis.

Hoe werkt zo'n vaccin?

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

Wat gaat u doen om vaccin te ontwikkelen?

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

Professor Toes (LUMC): 'Met geld van de EU en Reuma-Nederland werken we aan onze droom: mensen met RA genezen, waarbij de natuurlijke afweer zo goed mogelijk blijft werken.'

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

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

En wat gebeurt er dan?

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

In hoeverre is dit toekomstmuziek?

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

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

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

Zijn er al andere manieren om alléén de foute B-cellen weg te halen uit het afweersysteem?
'Nog niet. Maar in een ander nieuw onderzoek, dat wordt betaald door ReumaNederland, gaan we onderzoeken of we met een bepaald medicijn ook precies die foute B-cellen uit het afweersysteem kunnen halen. In allebei de onderzoeken werken we aan onze droom: mensen met RA genezen, waarbij de natuurlijke

TERUGBLIK VAN DE OUD VOORZITTER.

Omdat enkele bestuursleden mij vroegen om mijn ervaringen als bestuurslid en vooral als voorzitter van R.P.V. Land van Cuijk met jullie te delen ben ik toch er even voor gaan zitten.

Eigenlijk kan ik mijn verhaal kort houden, omdat ik slechts een radertje was in een goed draaiende en functionerende vereniging. Het bestuur, waarvan ik ongeveer 12 jaar deel heb uitgemaakt, 11 jaar als voorzitter, was en is er voor de vereniging. Wanneer bestuursleden, door ziekte of persoonlijke omstandigheden, tijdelijk hun taak niet naar behoren konden uitoefenen werd dit door de anderen overgenomen. Dankzij deze manier van samenwerken was de continuïteit gewaarborgd. Dit was overigens ook binnen de commissies en/of actieteams het geval.

Gedurende de genoemde periode is de vereniging sterk gegroeid. De informatievoorziening, op welke manier dan ook, en vooral het activiteitenprogramma hebben hieraan bijgedragen.

Het 25-jarig jubileum in 2013 was, dankzij een goede voorbereiding en een geslaagd feest, iets om met trots op terug te kijken.

De nieuwe lay-out en het opfrissen van ons verenigingsblad geeft een prima uitstraling weer van onze vereniging en van de acties en activiteiten die worden georganiseerd.

Wat R.P.V Land van Cuijk, een vereniging van en voor Reuma patiënten, ons te bieden heeft hebben we mede te danken aan de oprichters, oud-bestuursleden, bestuursleden en werkgroepen en commissies en allen die zich op welke manier dan ook inzetten voor onze verenigingen.
Ik ben blij dat ik hieraan een bijdrage heb kunnen leveren en dank allen die mij daarbij hebben geholpen. Ik wens onze vereniging en onze leden nog vele gezonde jaren.

Henk Kuppen.

VAN DE REDACTIE TAFEL

In de Algemene Ledenvergadering van 7 oktober 2020 nemen we officieel afscheid van Henk Kuppen en Jolanda van Wely.

Henk is 12 jaar de voorzitter geweest van onze vereniging. Betrokken, positief kritisch en gedreven zijn de woorden die Henk karakteriseren. Het vertrek van Henk betekent dat veel parate kennis en ervaring verloren gaan. In de persoon van Jos Verbeeten hebben we een goede opvolger gevonden en hij is op een fijne en plezierige manier ingewerkt door Henk.

Wij wensen Henk en Laura nog veel geluk samen in de komende jaren. Henk zal de vrijgekomen tijd waarschijnlijk wel weer snel invullen met andere bezigheden, want stilzitten is niet zijn sterkste punt.

Jolanda van Wely is jarenlang actief bestuurslid geweest, altijd bereid om alle klussen op te pakken als deze zich aandienden. Ze was inhoudelijk sterk betrokken bij de Reuma Patiëntenvereniging Land van Cuijk. In bestuurlijk overleg had ze een heldere en duidelijke mening en ze was erg plezierig in de omgang. De laatste jaren had Jolanda steeds meer problemen met haar gezondheid en moest daarom haar werkzaamheden op een lager pitje uitvoeren. We zullen Jolanda erg missen en wensen haar veel sterke toe met haar gezondheidstoestand.

INFO REUMA NEDERLAND

Welke adviezen gelden er speciaal voor mensen met Reuma?
Hieronder lees je de speciale adviezen voor mensen met reuma. Ze zijn gegeven door de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR).

Stop niet met je medicatie zonder overleg met je reumatoloog.
Ben je niet ziek en heb je geen klachten die te maken kunnen hebben met een corona-infectie? Stop dan niet met je afweer onderdrukkende medicijnen (bijvoorbeeld methotrexaat of een biologisch medicijn) zonder overleg met je reumatoloog. Als je stopt met je medicatie, kan de reuma opvlammen en verlaag je daarmee ook je weerstand. Dus: heb je twijfels of vragen over je medicijnen? Neem dan telefonisch contact op met je arts of anders je reumaverpleegkundige of huisarts.

Gebruik je afweer onderdrukkende medicijnen en heb je (misschien) een corona-infectie? Dan geldt het volgende:
Bij milde klachten:
Overleg met je arts. Meestal kan je je medicijnen blijven doorgebruiken.
Bij matige tot ernstige klachten (luchtwegklachten, toenemende kortademigheid en/of koorts):
Overleg met je arts. Misschien moet je (tijdelijk) stoppen. Stel je volgende dosering medicijnen uit totdat je contact hebt gehad met je arts.
Let op: Voor prednisolon geldt een ander advies: een prednisolondosering mag je niet zonder overleg met je arts overslaan.

Gebruik je ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's)?
Die kan je blijven gebruiken. Er is onvoldoende bewijs dat het je extra kwetsbaar zou maken voor het coronavirus of voor een ernstiger verloop als je het hebt.

Bewegen in een groep of warmwater zwemmen:
De NVR raadt je aan om een persoonlijke inschatting te maken of je vanwege je gezondheid extra kwetsbaar bent voor een corona-infectie. En of je er verstandig aan doet om in een groep te gaan bewegen. Overleg dit zo nodig met je reumatoloog. Daarnaast geeft de NVR aan dat je, na inschatting van je eigen gezondheidsrisico, in principe gewoon kan bewegen of sporten in een kleine groep, bij voorkeur buiten. Wel moet de groep aan een aantal voorwaarden voldoen om de groepssituatie zo controleerbaar en veilig mogelijk te maken:

- Iedereen houdt minstens 1,5 meter afstand van elkaar
- Iedereen houdt zich aan de hygiëneregels van het RIVM op de website van Rijksoverheid
- Voor start van de activiteit worden alle deelnemers gecheckt of zij geen klachten hebben die kunnen wijzen op corona.

De NVR raadt daarnaast af om te gaan bewegen in groepen waarbij niet aan deze punten wordt voldaan.

Neem telefonisch contact op met je huisarts als je last krijgt van kortademigheid of hoesten en je hebt daarbij verhoging of koorts.

Overleg reumatoloog
Heb je overleg met jouw reumatoloog, bespreek dan ook wat je moet doen als je klachten zou krijgen zoals koorts of luchtwegklachten. Denk aan hoesten of moeite met ademhalen.

ReumaNederland brengt iedereen in beweging met één doel: een betere kwaliteit van leven met reuma. Samen gaan we voor betrouwbare informatie, onderzoek naar betere behandelingen en aandacht voor de belangen van mensen met reuma.

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief RondReuma (8 x per jaar)
Praat mee op f en t

reumanederland.nl

- betrouwbare medische informatie
- informatie die je helpt in het dagelijks leven
- nieuws en activiteiten
- ervaringen uitwisselen

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

SRPN Samenwerkende Reuma Patiëntenorganisaties Nederland

ReumaUitgedaagd! Zelfmanagementtrainingen voor en door mensen met reuma

Vrienden Loterij

Nederlandse Loterij