



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 1, 2021

ONTSPANNEN IS BELANGRIJK

*Kom tot rust met
ontspanningsoefeningen voor
een gezond en gelukkig leven*

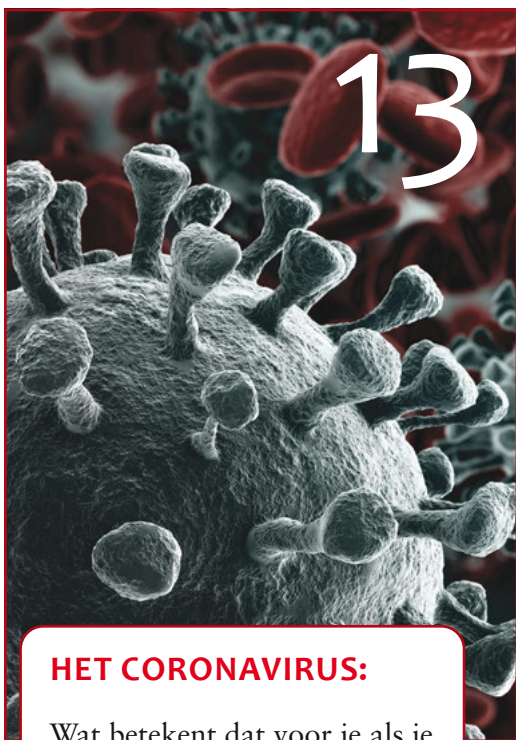
BEWEGEN MET REUMA

*Zelf oefenen in je eigen
huis met online aanbod
van oefeninformatie*

‘ALLES SAL REG KOM’

*Een column
van Roberta
Hilbrandie-Meijer*

W W W . R P V - G R O N I N G E N . N L



HET CORONAVIRUS:

Wat betekent dat voor je als je reuma hebt?



EEN KIJKJE IN DE KEUKEN

De rol van een goede balans tussen omega-3 en 6 vetzuren bij ontstekingen

EN VERDER

Inhoudsopgave	1
Van de voorzitter	2
Korte berichten	3
Vraag & Antwoord	6
Column	9
Kom tot rust met ontspanningsoefeningen	10
Het coronavirus: wat betekent dat voor je als je reuma hebt?	13
Extreem hoge spierspanning veroorzaakt pijn bij fibromyalgie	16
Bewegen met reuma	18
Activiteitenkalender 2021	21
Bereikbaarheid reumatologie in de regio	22
Colofon	23



KOM TOT RUST MET ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Ontspannen is belangrijk voor een gezond en gelukkig leven. Neem kleine momenten van ontspanning om te herstellen van dagelijkse stress en ongemak.

Beschermvrouwe van RPV Groningen is mevr. prof. dr. H. Bootsma

Jaargang 42
nummer 1

Bezoek onze website:
www.rpv-groningen.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

De stip aan de horizon

Helaas wordt ons land nog steeds geteisterd door het Covid-19- virus. Een maandenlange lockdown hakt er flink in. Daarom is onze hoop gevestigd op de megaklus om ons allen te laten vaccineren. Dat is het perspectief dat wij nodig hebben, want ieder mens heeft een doel nodig om voor te gaan. Deze stip aan de horizon is belangrijk.

Voor de korte termijn hebben we ons te houden aan de beperkende maatregelen die het kabinet heeft uitgevaardigd. Vervelend, ja, maar als mensen perspectief geboden wordt, dan is het nu door de zure appel bijten en vooruitkijken naar het perspectief als we Covid onder de knie hebben.

Als vereniging hebben we onze voornemens voor 2021 maar even “geparkeerd”. Zodra het besmettingsgevaar weer naar een acceptabel niveau is teruggebracht en er weer ruimte komt om elkaar te ontmoeten, dan kunnen we weer fysieke activiteiten organiseren. Vandaar dat we in dit blad en ook op onze website ons activiteitenoverzicht voor dit jaar nog niet hebben ingevuld.

Als bestuur denken we na hoe de periode na Corona er uit zal zien. Hoe kunnen we ons als reumapatiëntenvereniging daarop instellen? Hoe kunnen we onze Hydrotherapie weer organiseren? Wat is het nieuwe “normaal”? Het is een uitdaging om met dit soort vragen bezig te zijn.

We communiceren in deze periode veel met onze leden. Daar ontvangen we vele positieve reacties op en daar zijn we erg blij mee. Dank daarvoor! Dat sterkt ons als vrijwilligers in het werk dat we voor onze vereniging en de leden verrichten.

Wij hebben de stip aan de horizon nodig om energie te krijgen. Ik hoop dat jullie dit allen ook zo mogen ervaren.
Blijf Gezond!

Willie Dieterman

KORTE BERICHTEN

Vooruitzichten herstart Hydro



Vanaf half december 2020 is ons land beland in een nagenoeg totale Lockdown. De verwachtingen over de resultaten met het nieuw ontwikkelde vaccin worden overschaduwd door de nieuwe besmettingsrisico's die zich aandienen. Onze toezegging naar de deelnemers om rond de jaarwisseling nadere informatie te kunnen verstrekken over een herstart is daardoor niet mogelijk. Niemand kan met dit probleem in de toekomst kijken. Maar gezien het feit dat het tot zeker de zomer duurt dat alle mensen gevaccineerd zijn, en de onzekerheid over de nieuwe besmettingsrisico's die dreigen te ontstaan, kunnen wij op dit moment geen indicatie

geven over een herstart. In ieder geval is het met de kennis van dit moment erg onwaarschijnlijk dat dit voor het derde kwartaal 2021 zal kunnen plaatsvinden.

We zijn met de zwembaden in gesprek om afspraken te maken voor een herstart op het moment dat de besmettingsrisico's op een acceptabel niveau zijn teruggekeerd. Dat moment hoeft niet gelijk te zijn aan het moment dat de zwembaden opengaan. Bij ons zullen ook de adviezen van de Nederlandse Vereniging van Reumatologen (NVR) een rol spelen. We weten dat het merendeel van onze deelnemers tot de verhoogde risicogroep behoren. Daar gelden

aanvullende voorwaarden voor om te beoordelen of het verantwoord is om deel te nemen aan de hydrotherapie. Wij vinden dat wij als organiserende vereniging daarbij onze verantwoordelijkheid moeten dragen. We willen een duurzame beweegactiviteit organiseren, die we niet voortdurend moeten afbreken wegens opkomende besmettingsrisico's. Kortom wij zullen, afhankelijk van voldoende veilige omstandigheden, een herstart organiseren.

We volgen natuurlijk in grote spanning of we het virus hebben overwonnen. Krijgen we echt te maken met een derde coronagolf? Of gaan we een nieuwe fase in van geleidelijk herstel van het nieuwe normaal. Het zijn vragen waar we nog geen antwoord op hebben.

Wij zullen alle deelnemers op de hoogte blijven houden van de ontwikkelingen om te herstarten. Wij wensen jullie heel veel sterkte toe onder deze moeilijke omstandigheden en blijf gezond!

Voor actuele ontwikkelingen verwijzen wij naar onze website www.rpv-groningen.nl

Algemene ledenvergadering

In verband met de coronamaatregelen hebben we in 2020 geen fysieke Algemene Ledenvergadering (ALV) kunnen houden. Omdat het niet aannemelijk is dat we op korte termijn wel weer een fysieke bijeenkomst kunnen organiseren gaan we dit jaar een schriftelijke vergaderronde houden voor een ALV op 21 mei 2021.

Wij sturen onze leden 16 april per mail een vergaderset toe. Vragen over de agenda en de bijbehorende stukken kunnen binnen 7 dagen na ontvangst van de stukken aan ons worden gemaild. Wij geven per mail een reactie op de gestelde vragen.

Leden die niet beschikken over een mailadres en de vergaderset wel willen

ontvangen, kunnen ons in de week van 14 t/m 16 april telefonisch benaderen om toezending van de stukken per post. De vragen en de antwoorden worden dan per post aan deze aanvragers gestuurd. Wij zijn van mening dat op deze wijze alle leden in de gelegenheid worden gesteld om te reageren op de vergaderstukken.

ReumaNederland zoekt thuiscollectanten



helpen collecteren strijdt u mee tegen de rem van reuma op de levens van meer dan 2 miljoen Nederlanders.

Over de Thuiscollecte

Met de Thuiscollecte kunt u met uw mobiele telefoon gemakkelijk collecteren in eigen kring. Bijvoorbeeld onder vrienden, familie, de buurtapp of collega's. Het is een leuke, nieuwe manier, waarbij u precies kunt zien hoeveel u straks hebt opgehaald. Met de opbrengst maakt ReumaNederland levensveranderend onderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma mogelijk.

Meer informatie lezen en aanmelden kan via www.thuiscollecte.nl

ReumaNederland kiest dit jaar door corona voor een Thuiscollecte waarbij iedereen, ook u als lid van een reumapatiëntenvereniging, gewoon kan collecteren

vanaf de bank. Normaal gesproken zouden van 22 tot en met 27 maart ruim 40.000 collectanten langs de deuren gaan, maar nu is die week uw hulp nodig als thuiscollectant! Door te

Wetenwaardigheden uit een groepsapp van een hydrotherapiegroep in coronatijd

Maart 2020

Hallo allemaal!! Als het goed is dan hebben jullie een mail gekregen over het beleid van de RPV i.v.m. het coronavirus. Tot morgen.

Klopt! Ik ben niet zo bang maar ik denk niet dat ik kom. Een zwembad is volgens mij een gemiddeld groter risico. Ik weet niet wat de anderen ervan vinden?

Maar misschien is chloorwater niet zo aantrekkelijk voor het virus, maar het is ook warm water. Ik zou het niet weten wat het beste is.

Goedemorgen. Ik denk dat ik ook niet kom voorlopig.

Ja, het is een lastige situatie. Het is afwachten wat er gaat gebeuren. Hier nog steeds geen baby in de armen. Nu 40 weken en 4 dagen. Hoi, dat meisje wacht tot de coronacrisis voorbij is. Slimme meid. Ik kom ook niet zwemmen helaas. Mijn immuunsysteem is laag door medicatie. Groetjes.

Die blijft lekker zitten. Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid

Ik kan helaas niet.

Wie komt er wel?

Zit nu in het Franse deel van Basel....

Ingewikkeld.

Ik kom ook niet. In plaats van Napels zijn wij vandaag in de Zwaluwhoeve.

Iedereen ontvangt vandaag een email van het bestuur. Hoor graag of jullie die hebben ontvangen

Het bericht van Willie is duidelijk.

Yep, gehad. Jammer maar begrijpelijk.

Tot in april allemaal, gezond en wel.

Femke Geertje, geboren, 3150 gram en 94 cm.

Afgelopen zondag geboren. Iedereen maakt het goed ondanks de crises en chaos.

Van harte gefeliciteerd, mooi poppie

Gefeliciteerd, prachtig nieuw mensje

Heel veel geluk samen, mooi poppetje

Ik mis jullie en zwemmen

Ja ik mis het ook. Lichamelijk en geestelijk

Lekker blijven bewegen toppers. Ik mis jullie en hoop dat we snel weer mogen starten.

Februari 2021

Hallo, hoe gaat het, houden we het nog vol. Ik ben een beetje uitgeblust, komt weer goed.

Hoihoi, het is niet uit te houden. Hoe zie jij er weer uit. Grapje

Lang haar en een stuk slanker.

Ooh dat is wat elke vrouw wil, lang haar en slanker. Ik ben verhuisd met mijn dochter.

Ik ben nog dikker geworden en heb nu gemillimeterd haar en ben ook verhuisd.

Gelukkig kent niemand mij hier.

Dik en langharig. Ik kan zo mijn staartje weer in.

Haha leuk om te lezen ik ben nog steeds aan het werk. Inmiddels ook de eerste corona patiënten aan het revalideren. Heel hard op zoek naar een koophuis in Groningen. Wie weet wat? En ik mis jullie.

Over een maand wordt ze alweer 1 jaar! Wat hebben we elkaar toch lang niet gezien. Maar ooit gaat het goed komen.

Aahh Femke

Ik doe nog net of de zwagerschap kilo's eraan zitten.

Heb jij last gehad van Corona?

Wat een poppetje.

Hallo allemaal. Leuk van jullie te lezen. Met mij gaat het wat minder. Ik lig in het WZA, ontsteking aan de darm.

Beterschap, Beterschap en sterkte en heel veel liefs

Dankjewel allemaal.

Mooie he, Nieuwe service bus



Vraag & Antwoord

Een kijkje in de keuken



Diëtist Margriet de Vries

Diëtist Margriet de Vries van Previtas behandelt in elke editie van ons verenigingsblad een vraag over voeding en reuma.

De rol van een goede balans tussen omega-3 en 6 vetzuren bij ontstekingen

Onverzadigde vetten waarvan omega-3 en 6 vetzuren de bekendste zijn, worden vaak gezien als de 'goede' vetten. Het is echter belangrijk dat je deze vetten in de juiste verhouding binnen krijgt. Het merendeel van de Nederlanders eet nu circa 15 tot 20 keer zo veel omega-6 ten opzichte van omega-3, terwijl 2 tot 3 keer meer de optimale verhouding is. Voor reumapatiënten kan een overmaat aan omega-6 vetzuren zorgen voor meer ontstekingen.

Omega-3 en 6 vetzuren in het lichaam

Omega-3 vetzuren kunnen we onderverdelen in de visvetzuren eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) en in het plantaardige vetzuur alfa-linoleenzuur (ALA). Van omega-6 is het vetzuur linolzuur (LA) de meest bekende. ALA en LA zijn essentiële vetzuren, dat wil zeggen dat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken en we dus voor voldoende inname afhankelijk zijn van onze voeding of suppletie. Wanneer we omega-3 en 6 vetzuren eten, zet het lichaam deze om in andere stoffen. Zo kan ALA worden omgezet in de visvetzuren EPA en DHA en het omega-6 vetzuur LA wordt omgezet in gammalinoleenzuur (GLA). De omzetting naar de visvetzuren loopt niet altijd even goed, daarom worden EPA en DHA ook wel semi-essentiële vetzuren genoemd en zijn we ook voor voldoende inname hiervan afhankelijk van het eten van vette vis.

Om het omega-6 vetzuur LA en het omega-3 ALA af te kunnen breken in ons lichaam zodat we het ook als voedingsstof op kunnen nemen, is hetzelfde enzym nodig (een enzym is een stofje wat een reactie mogelijk maakt). Het lichaam heeft echter een lichte voorkeur voor de afbraak van LA, waardoor omega-6 dus gauw de overhand krijgt als we hier meer van eten. Deze disbalans gaat gepaard met ongewenste ontstekingsprocessen. Zeker bij reuma is het dus belangrijk om te zorgen voor een goede balans. De oplossing is eigenlijk simpel: eet minder omega-6 en meer omega-3.

Omega-3 en 6 vetzuren in voeding

Omega-3 vetzuren zitten met name in vette vis, zoals makreel, haring, wilde zalm en sardientjes en in plantaardige producten zoals avocado, walnoten(olie), lijnzaad(olie) en hennepzaad(olie). Ook zitten er kleine hoeveelheden omega-3 in bepaalde groenten als spinazie, boerenkool, tuinkers en winterpostelein.

Omega-6 vetten zitten vooral in plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, maïsolie, arachideolie en sojaolie, maar ook in halvarine, margarine en bak- en braadvetten. Verder kun je

denken aan producten waar dit in verwerkt is, zoals potjes pesto, marinades, sauzen, gebrande noten en zelfs in de bakjes olijven. Als je de verpakkingen in de supermarkt omdraait en naar de ingrediënten kijkt, zul je vaak zonnebloemolie tegenkomen. De oplossing hiervoor lijkt ook weer simpel: eet minder bewerkt en vermijd kant-en-klaar producten, zakjes, pakjes en potten zo veel mogelijk.

Verder kun je nog denken aan de dierlijke producten die we eten, zoals vlees, zuivel, eieren en kaas. Dieren die loslopen en gras eten hebben een betere balans tussen omega-3 en 6 dan dieren die gevoed worden met krachtvoer wat weer rijk is aan omega-6. Dit zie je terug in het eindproduct wat op ons bordje komt te liggen.

Praktische tips voor een goede balans

- Eet 2x per week vette vis (of gebruik een goed omega-3 supplement als je niet van vis houdt), bij de warme maaltijd, door een

salade of op brood;

- Eet dagelijks een handje ongebrande noten, met name walnoten zijn rijk aan omega-3 vetzuren;
- Verwerk meer zaden of olie in je maaltijden, bijvoorbeeld een eetlepel goede koudgeperste lijnzaadolie of hennepzaad door je (biologische) yoghurt of granenontbijt;
- Kies bij voorkeur voor biologische dierlijke producten;
- Vervang halvarine en margarine op je brood liever door een laagje avocadospread (geprakte avocado), tahin (sesampasta) of dun besmeerd (biologische) roomboter;
- Gebruik geen vloeibare bak- en braadproducten, maar bak bij lage temperaturen in olijfolie, bij hoge temperaturen is een verzadigd vet als kokosolie meer geschikt. Koken, stomen of stoven zijn betere bereidingsmethoden, onverzadigde vetten zijn namelijk erg gevoelig voor hitte.



Recept voor een omega-3 boost



Deze omega-3 rijke salade is makkelijk en gezond! Lekker als lunchsalade of maak er een hoofdgerecht van. Als er iets tussen zit wat je niet lekker vindt, kun je dit prima vervangen door bijvoorbeeld een andere soort vis of noten. Ook kun je de dressing nog spannender maken door er wat balsamicoazijn, mosterd of tahin (sesampasta) aan toe te voegen. Liever warm? Voeg dan wat gekookte of gebakken groenten toe, zoals broccoli, champignons of courgette.

Wat heb je nodig voor 2 personen?

- 2 gegrilde wilde zalmfilets (vers of diepvries)
- 2 gekookte eieren
- 1 kleine of een halve grote avocado
- handjevol ongebrande noten (bijvoorbeeld walnoten)
- 2 eetlepel (gebroken) lijnzaad
- 75-100 gram sla, (baby)spinazie of winterpostelein
- stuk komkommer
- handjevol kiemen
- dressing: 2 eetlepels koudgeperste walnootolie of lijnzaadolie en 1 eetlepel citroensap

Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Neem de wilde zalmfiletjes en bestrooi deze met een beetje peper en zout. Leg ze op een stukje aluminiumfolie en maak hier pakketjes van. Zorg dat er wat open ruimte boven de zalm blijft zitten, zodat het kan stomen in de folie. Gaar ze in 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer de binnenkant van de zalm om te kijken of ze gaar zijn.
- Kook ondertussen de eieren: 5-6 minuten tot ze halfzacht gekookt zijn.
- Snijd de komkommer in blokjes, partjes of schaf er slierten van.
- Snijd de avocado ovaal doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Breek de noten in stukjes of hak grof.
- Leg de slasoorten op een groot bord en garneer met het ei, de komkommer, avocado, noten, kiemen en de zalm. Sprenkel een koudgeperste walnootolie (lijnzaadolie of olijfolie kan ook) erover en knijp een halve citroen erover uit.

Eet smakelijk!

Column

'Alles sal reg kom'

Het is vandaag 1 februari 2021. We hebben die sombere januarimaand gelukkig achter ons gelaten. 'Als de dagen lengen, gaan de nachten strengen' is een Nederlands gezegde. En dat is vandaag te merken. We hoeven niet te vrezen voor de Siberische beer met temperaturen onder de -40 graden, maar een Elfstedentocht op natuurijs zou toch wel leuk zijn. En dan lekker voor de buis met een kop hete kwast, want publiek kunnen ze nog niet gebruiken in coronatijd. En wie van ons is er genoeg getraind voor 200 km schaatsen? U leest deze kolom in het voorjaar als de krokussen de parken paars kleuren en we een nieuwe regering hebben? Ik heb geen idee hoe Nederland er dan voor staat.

In maart 2020 was het daar: CORONA. Persoonlijk had ik niet zoveel last van het virus, hoewel mijn knie d.d. 1.2.'21 nog steeds 'popelt' om geopereerd te worden. Mijn kinderen op weg naar St Eustatius waren in maart gestrand voor drie maanden; het was feest. En met de Kerst was weer iedereen present

in kleine clubjes. Er werd natuurlijk niet gezwommen en zingen in groepsverband mocht ook niet en de leuke winkels, de bios, de bieb, het theater, het stadion en het restaurant, allemaal waren ze gesloten en zelfs de scholen soms. Arme kinderen. Ik heb in deze tijd veel onderzoek gedaan naar de voorouders van mijn grootouders. Dit heeft geresulteerd in een paar boeken. Een fijne hobby voor pensionado's. Ik beveel het allen van harte aan.

Ik realiseer me dat ik me nog niet heb voorgesteld. Ik schrijf maar voor het lieve vaderland weg, van de hak op de tak. Ik ben Roberta Hilbrandie-Meijer uit Noordlaren. Ik ben lid van de RPV-Groningen. Ik heb reuma, RA. Reuma is Grieks voor 1. stroom of 2. een ziekteverwekkende vloeistof. Vroeger sprak men van reumatiek; je ziet het voor je. Gelukkig is er al veel verbeterd. We hopen op meer. Daarom ondersteun ik ook ReumaNederland, opdat het zijn nuttige onderzoek kan voortzetten. Willeke Vroege van de redactie heeft me gevraagd de column van Juneke Wijnsouw over te nemen. Ik ga het proberen.



Bij het stadje Ensdorf, waar de voorouders van mijn moeder, Nelly Ensdorff, vandaan kwamen.

Als iemand van de lezers denkt, dat is een aardig onderwerp, daar zou ik wel meer over willen weten, dan zal ik me daar zo mogelijk over buigen. Ik wens jullie allemaal een goed voorjaar toe. 'Alles sal reg kom', mits we ons inzetten.

Roberta Hilbrandie-Meijer

Kom tot rust met ontspanningsoefeningen



Ontspannen is belangrijk voor een gezond en gelukkig leven. Neem kleine momenten van ontspanning om te herstellen van dagelijkse stress en ongemak.

Echt ontspannen wordt steeds moeilijker in deze tijd. Toch is het van levensbelang om af en toe tot stilstand te komen en even volledige ontspanning te ervaren.

Door te ontspannen krijgt je lichaam de mogelijkheid om zich te herstellen van de dagelijkse stress. Door kleine momenten van ontspanning in te bouwen (bijvoorbeeld door regelmatig ontspanningsoefeningen uit te voeren) voorkom je lichamelijke klachten en kom je bovendien beter in je vel te zitten. Hieronder vind je vijf simpele ontspanningsoefeningen die je zelf eenvoudig kunt uitvoeren. De meeste ontspanningsoefeningen kun je het beste uitvoeren op een

rustige plek in huis. Sommige ontspanningsoefeningen zijn echter ook geschikt voor op je werk of zelfs in bijvoorbeeld het openbaar vervoer.

Oefening 1: Ontspan en ervaar je lichaam

In deze ontspanningsoefening leer je om zonder te oordelen iedere sensatie in je lichaam te ervaren. Ga rustig liggen op de grond, of op bed, sluit je ogen en ontspan jezelf, haal een paar keer diep adem in en uit.

1. Verplaats je aandacht naar je lichaam. Voel hoe je lichaam op de grond of bed drukt. Adem rustig in en uit, en voel hoe je bij iedere uitademing verder in de grond of bed zakt. Neem je tijd.

2. Zodra je lekker ontspannen bent verplaats je je aandacht naar je linker kleine teen. Voel hoe de aandacht naar je teen vloeit. Verplaats je aandacht vervolgens rustig naar je andere tenen, je voet, je kuit en de rest van je been.

3. Verplaats vervolgens je aandacht naar je andere voet, en herhaal deze stap. Verleg vervolgens je aandacht naar boven, en 'scan' je lichaam rustig. Voel de aandacht door je lichaam gaan, en voel hoe je bij iedere uitademing dieper ontspannen raakt. Steeds als je ergens spanning voelt zitten houd je de aandacht even stil, ontspan je deze plek en ga je verder.

Deze eenvoudige ontspanningsoefening wordt ook wel de ‘bodyscan’ genoemd omdat je in gedachten je hele lichaam scant.

Oefening 2: Aanspannen en ontspannen

Deze ontspanningsoefening is geschikt voor iedereen die spanning voelbaar opslaat in zijn lichaam. Ga ontspannen zitten op een stoel. Deze ontspanningsoefening kun je ook uitvoeren op kantoor.

1. Laat je armen langs je lichaam hangen. Bal je vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Maak je spierballen zo hard mogelijk. Ontspan vervolgens weer, en herhaal deze stap zo nodig.
2. Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond, neus en kaken samen en ontspan je gezicht na een paar tellen (doe dit bij voorkeur als er geen collega's in de buurt zijn, het ziet er erg lachwekkend uit).
3. Span je schouders en buikspieren aan door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen en je buik aan te spannen. Doe je borst vooruit.
4. Haal je schouders op en span ze stevig aan, laat ze vervolgens ontspannen zakken.

Je kunt deze simpele ontspanningsoefening eenvoudig meerdere keren per dag uitvoeren op je werk of thuis.

Oefening 3: Masseer je lichaam

Door jezelf even te masseren kun je spanningen in je lichaam snel en eenvoudig laten ontsnappen. Deze ontspanningsoefeningen kun je makkelijk uitvoeren in bed of na het douchen.



1. Masseer je voeten: Laat je voet rusten op de knie en duw met de vingers in je voetzolen. Je voeten bevatten veel zenuwuiteinden. Door je voeten te masseren kun je je hele lichaam kalmeren.
2. Smeer jezelf na het douchen aandachtig in met bodylotion. Masseer je lichaam iets steviger dan je normaal zou doen als je bodylotion opsmeert. Beweeg met je handen steeds richting je hart.
3. Geef jezelf een simpele hoofdmassage door met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken door je haar.
4. Masseer zelf je onderrug, je kuit, bovenbenen en schouders voor extra ontspanning.

Je hoeft niet te wachten tot iemand zin heeft om jou te masseren om er toch de voordelen van te ervaren. Zelfmassage is dan misschien minder lekker, het helpt wel degelijk bij het afvoeren van spanning. Bovendien kun je deze ontspanningsoefeningen meestal uitvoeren waar en wanneer je maar wilt.

Oefening 4: Concentreer je op een mantra

Een mantra is een geluid of een zin die je helpt om tot rust te komen. Door voor jezelf een mantra te bepalen kun je op willekeurige momenten weer even tot jezelf komen. Deze ontspanningsoefening kun je in principe altijd en overal uitvoeren.

1. Kies een mantra waarvan jij rustig wordt. Ga rustig zitten en luister naar je gevoel. Zeg een paar mantra's, en merk op welke zin je het meest ontspannen maakt. Effectieve mantra's zijn: “Ik ben liefde”, “Ik ben ontspannen” of “Alles is goed”.
2. Zeg deze zin tegen jezelf wanneer je je gespannen voelt. Je kunt het hardop zeggen (of schreeuwen) wanneer je bijvoorbeeld in de auto zit, of het in jezelf zeggen wanneer je in openbare ruimtes bent.
3. Stop iets in je zak dat je eraan herinnert om deze zin uit te spreken.



Bijvoorbeeld een kraal of een steentje. Steeds als je je hand in je zak steekt voel je dit steentje, en zeg jij in jezelf “Ik ben liefde”.

Door regelmatig een ontspannende zin uit te spreken oefen je invloed uit op je onderbewuste. Hoe vaker jij dit soort dingen tegen jezelf zegt, des te meer effect het op je hersenen zal hebben. Deze ontspanningsoefening lijkt heel eenvoudig maar hij kan bijzonder effectief zijn.

Oefening 5: Stap in een luchtbel

Deze ontspanningsoefening daagt je uit om je helemaal te verplaatsen in een situatie die heerlijk ontspannend voelt. Je kunt deze oefening overal toepassen waar je even de tijd hebt om weg te dromen (dus niet tijdens het autorijden!).

1. Ga rustig zitten of liggen, sluit je ogen, adem een aantal keer rustig in en uit en voel hoe de spanning verdwijnt.
2. Stel je voor dat er zich een luchtbel om je heen vormt, en voel hoe je langzaam begint te zweven.
3. Jij kunt de luchtbel besturen. Je kiest ervoor om rustig de kamer uit te vliegen en op te stijgen. Jij kunt kiezen waar je naartoe wilt. Wat zegt je gevoel?
4. Land rustig op de plek waar je het liefst zou willen zijn. Denk hierbij aan een rustig strand, een mooie bloementuin, midden in een oneindig grasveld, wat jou het meest ontspannen maakt.
5. Blijf zo lang op deze plek als je wilt. Probeer de sensatie zo echt mogelijk te maken voor jezelf. Ruik

de zee, voel de wind, hoor de vogels. Zodra je klaar bent stap je terug in je luchtbel, en laat je jezelf terug naar de realiteit vliegen.

Het is soms heerlijk om gewoon even weg te dromen. Door de visualisatie zo echt mogelijk te maken voor jezelf kan deze ontspanningsoefening je echt nieuwe energie geven. Lukt het de eerste keer niet zo goed? Geen zorgen, visualisatie kun je trainen. Je zult zien dat deze ontspanningsoefening de volgende keer een stuk eenvoudiger is! De bovenstaande ontspanningsoefeningen helpen je op een simpele manier lekker te ontspannen.

Bron:
[Jurje Hermus/sochicken.nl](http://JurjeHermus/sochicken.nl)

Het coronavirus: wat betekent dat voor je als je reuma hebt?

Iedereen in Nederland merkt het: het corona-virus (COVID-19) en de maatregelen van de overheid hebben grote gevolgen voor het dagelijks leven. De adviezen voor iedereen in Nederland veranderen doorlopend. Kijk voor de meest actuele adviezen en informatie op de website van de Rijksoverheid.

Vaccinatie tegen het coronavirus

Het advies van de NVR luidt:

Voor patiënten met reumatische aandoeningen geldt zonder uitzondering: Laat je vaccineren. Dit is veilig. Wanneer je een oproep krijgt voor de vaccinatie, wordt door de Rijksoverheid bepaald. Houd de website van de NVR en het RIVM in de gaten voor nieuwe informatie.

Meer weten over de coronavaccinatie bij reuma?

Op de website van ReumaNederland is een overzicht van de veelgestelde vragen en antwoorden over de coronavaccinatie en reuma opgenomen. De antwoorden zijn tot stand gekomen in samenwerking met de NVR (Nederlandse Vereniging voor Reumatologie).

Val je in een hoogrisicogroep (ook wel 'kwetsbare groep' geheten), dan gelden de

adviezen om jezelf extra goed te beschermen. Je valt in een hoogrisicogroep als je bijvoorbeeld afweeronderdrukkende medicijnen gebruikt bij een vorm van reuma die onder de auto-immuunaandoeningen valt. Het gaat bijvoorbeeld om reumatoïde artritis (RA), axiale spondyloartritis (waaronder de ziekte van Bechterew), artritis psoriatica of SLE.

Lees meer op de website van Rijksoverheid over:

- Wanneer val je in de hoogrisicogroep en waar let je dan op?
- Waar houdt iedereen in Nederland rekening mee om besmetting te voorkomen?

Welke adviezen gelden er speciaal voor mensen met Reuma?

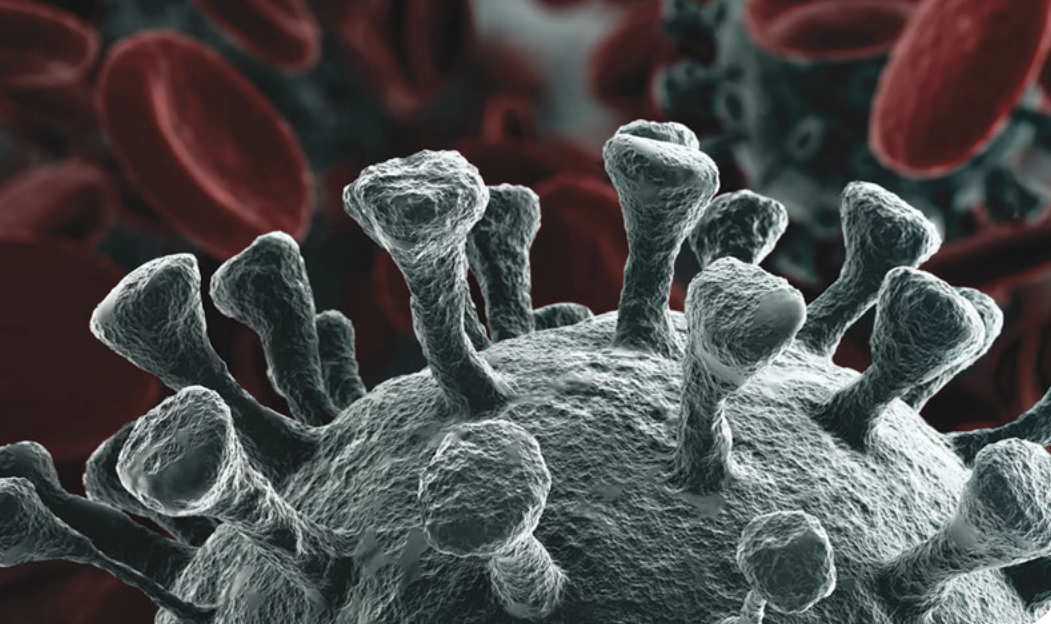
Hieronder lees je de speciale adviezen voor mensen met

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 afweeronderdrukkende 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 afweeronderdrukkende 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.

Hoe lang moet je in quarantaine als je positief bent getest op corona?
Volg hiervoor de adviezen van de GGD en je huisarts of specialist.

- Gebruik je voor je reuma afweeronderdrukkende medicijnen? Je mag

weer naar buiten als je 24 uur geen klachten meer hebt die passen bij een corona-infectie én als het minimaal 14 dagen geleden is dat je ziek werd.

- Gebruik je geen afweeronderdrukkende medicijnen? Dan mag je weer naar buiten als je 24 uur geen klachten meer hebt die passen bij een corona-infectie én als het minimaal 7 dagen geleden is dat je ziek werd.

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:

- Volg de adviezen en regels rond sporten en bewegen in een groep van de overheid.
- Let op! Deze regels kunnen veranderen. Kijk ook voor de actuele adviezen op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).
- 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 ademen.

Wil je meer informatie over het coronavirus?

- Kijk op de website van de Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl of bel naar 0800-1351.
- Kijk bij de veelgestelde vragen van het RIVM: www.rivm.nl
- Kijk bij de veelgestelde vragen van de NOS: www.nos.nl
- Kijk op de website van NVR: www.nvr.nl
- Kijk op de website van de Rijksoverheid inzake de coronapest: <https://www.rijksoverheid.nl/coronatest>
- Of kijk bij de veelgestelde vragen en antwoorden over de corona en reuma: <https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/coronavirus/>

Bron: ReumaNederland



Extreem hoge spierspanning veroorzaakt pijn bij fibromyalgie

Mensen met fibromyalgie hebben te maken met een veel hogere spierspanning dan mensen zonder fibromyalgie. De extreme spierspanning kan de oorzaak zijn van de vaak ernstige spierpijn die hoort bij fibromyalgie. Dat is de conclusie uit onderzoek van dr. Ewa Klaver-Król uit Twente. De hoge spierspanning ontstaat bij mensen met fibromyalgie zonder dat ze kracht zetten met hun spieren. Het onderzoek is een nieuwe stap in het beter begrijpen van fibromyalgie.



Ewa Klaver-Król is neuroloog en onderzoeker aan het Roessingh Research and Development-instituut (RRD) in Enschede. Zij is gespecialiseerd in onderzoek naar fibromyalgie en andere aandoeningen die tot nu toe medisch moeilijk te verklaren zijn. Aan haar onderzoek naar spieractiviteit bij fibromyalgie deden 22 vrouwen met fibromyalgie en 21 vrouwen zonder fibromyalgie mee.

Opvallend hoge spierspanning

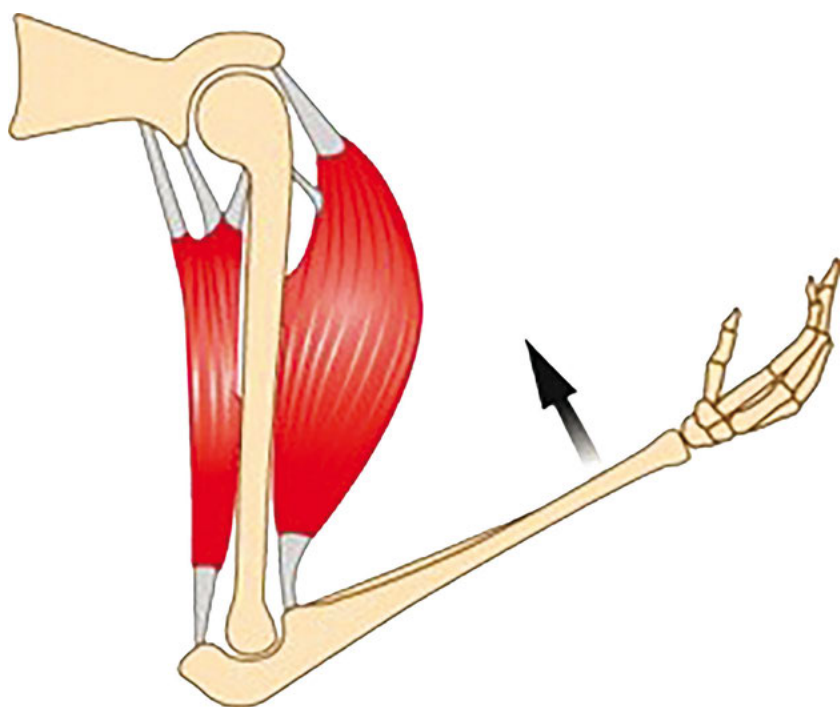
Ewa Klaver: ‘We hebben de spierspanning op dezelfde manier gemeten bij de vrouwen met fibromyalgie en de vrouwen zonder fibromyalgie. Zij moesten hun arm in een bepaalde stand houden en kregen soms wel en soms niet een gewichtje in hun hand. Uit onze metingen blijkt, dat de vrouwen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben, ook als er geen kracht wordt gebruikt.’

Overactieve spiermembraan

‘In ons onderzoek hebben we de spierspanning gemeten aan de oppervlakte van de spier, het zogeheten spiermembraan. Wat blijkt? Het is vooral de spiermembraan zelf die overactief wordt bij mensen met fibromyalgie. Dit is belangrijk om te weten, omdat via het spiermembraan het signaal aan de spieren wordt gegeven om aan te spannen. Wanneer het spiermembraan overactief is, wordt de spier te gemakkelijk aangespannen, zonder dat het nodig is.’

Verklaring voor de klachten

De onderzoeksresultaten van Ewa Klaver leggen een duidelijke link met de klachten van mensen met fibromyalgie. ‘Als je spieren te vaak, voor te lange tijd en ook onnodig worden aangespannen, kan dit leiden tot pijn, krampen en vermoeidheid. Dit zijn de klachten die mensen met fibromyalgie maar al te goed herkennen. Ons onderzoek kan dus een verklaring voor de klachten geven.’



Beter begrijpen van fibromyalgie

Het onderzoek van Ewa Klaver-Król is een nieuwe stap in het beter begrijpen

van fibromyalgie. 'Ik denk dat de oorzaak van fibromyalgie in het zenuwstelsel ligt. Verschillende onderzoeken hebben al aangetoond dat

bij mensen met fibromyalgie signalen in het zenuwstelsel niet voldoende worden afgeremd. De spier en het spiermembraan zijn onderdelen van dat zenuwstelsel. Waarschijnlijk krijgt het membraan ten onrechte het signaal 'span aan' waardoor de hoge spierspanning ontstaat, met alle gevolgen voor mensen met fibromyalgie.'

Meer informatie over fibromyalgie

Voor nadere informatie over fibromyalgie verwijzen wij naar de bronnen: ReumaNederland.nl en/of Fesinfo.nl



foto Janneke Smit

Bewegen met reuma

ZELF OEFENEN IN JE EIGEN HUIS

Het is natuurlijk van groot belang om in de periode met de beperkende maatregelen thuis ook in beweging te blijven. Wij geven hierbij een aantal links naar websites die oefeninformatie bevatten, zodat jezelf thuis een keuze kunt maken.

Afhankelijk van de klachten die iemand heeft, kunnen dergelijke oefeningen dan wel of niet gedaan worden. Het is wel belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren om jezelf niet verkeerd of teveel te belasten.

<https://www.maartenskliniek.nl/artikelen/beweeg-app-nu-toegankelijk-voor-alle-bechterew-patienten>

<https://www.join2move.com/>

<https://www.reumautgedaagd.nl/thuis-in-beweging/>

<https://1stmove.nl/bewegen-met-reuma-online/>

<https://www.astridvanrens.nl/reuma/>

<https://www.natuurmonumenten.nl/wandelen>

<https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/archief/>

Een andere manier om thuis wat meer te bewegen en dus in conditie te blijven is het wat vaker herhalen van je dagelijkse handelingen. Dan maak je in principe van een gewone dagelijkse handeling een oefening.

Een paar voorbeelden:

- Je hebt wat nodig uit een keukenkastje. Je pakt het er niet 1 keer uit, maar vijf keer, zowel met de linkerhand als met de rechter.
- Je staat op uit de stoel. Doe dat rustig even een keer of vier, vijf achter elkaar.
- Sta op uit de stoel en hang alle schilderijtjes en foto's die boven of op schouderhoogte hangen even recht of stof ze af.
- Je moet naar boven om iets op te halen. Loop een keertje extra naar boven.
- Je dekt de tafel. Neem er wat meer de tijd voor. Haal steeds maar 1 ding tegelijk op. Zet dat op tafel en haal bijvoorbeeld het volgende bordje op.
- Probeer bij het tandenpoetsen afwisselend wat langer op je linkerbeen of rechterbeen te staan, of maak lichte kniebuigingen. Dit kan natuurlijk bij elke activiteit waarbij je staat.

Met een beetje fantasie kun je op deze manier van bijna alle handelingen die je de hele dag doet, een oefening maken. Bewegen wordt zo over de hele dag uitgesmeert en daardoor worden rust en activiteiten mooi afgewisselt.

We hopen dat je gebruik kunt maken van deze informatie en wensen je veel sterkte toe in deze moeilijke omstandigheden.



BEWEGEN IN GROEPSVERBAND

Het is goed en ook leuk! Door samen te bewegen komt u in contact met andere mensen met een reumatische aandoening. En dat stimuleert om door te gaan.

Wij gaan zodra het weer veilig is onze groepsactiviteiten weer organiseren.

Hydrotherapie

Yoga

Reumafitness

Nordic Walking



Wij organiseren Hydrotherapie in: Assen/Delfzijl/Groningen/Haren/Oldekerk/Roden/Zuidhorn

Bij voldoende belangstelling organiseren we ook Reumafitness, Yoga of Nordic Walking.

Kijk voor alle informatie op onze website www.rpv-groningen.nl

AANMELDING

Voor alle beweegactiviteiten kunt u zich aanmelden via onze website www.rpv-groningen.nl

Voor nadere informatie kunt u telefonisch contact opnemen via 050-3050063.

Om aan de activiteiten deel te kunnen nemen, is het lidmaatschap van RPV Groningen vereist. De kosten van het lidmaatschap van patiëntenverenigingen komen bij een aantal zorgverzekeraars, afhankelijk van de gekozen aanvullende verzekering, in aanmerking voor vergoeding.

TARIEVEN

De tarieven 2021 van de verschillende beweegactiviteiten bedragen:

- | | |
|---|-------------------|
| - Hydro, eenmaal per week 45 minuten | € 19,00 per maand |
| - Hydro, 2 maal per week 45 minuten | € 28,50 per maand |
| - Hydro fibromyalgie, eenmaal per week 30 minuten | € 13,75 per maand |
| - Oefengroep Bechterew | € 27,00 per maand |

Heeft u belangstelling voor een van onderstaande activiteiten dan kunt u zich hiervoor aanmelden. Bij voldoende belangstelling worden deze groepsactiviteiten gestart.

- o Reumafitness
- o Yoga
- o Nordic Walking

De tarieven voor deelname aan de Hydro en de Bechterew groep zijn op jaarbasis vastgesteld en omgeslagen per maand. Hierin is rekening gehouden met de sluiting van sommige baden i.v.m. vakanties. Afwezigheid van de deelnemers wegens lange eigen vakanties of iets dergelijks wordt niet gerestitueerd.

De bijdrage voor de deelnemer gaat in vanaf de eerstvolgende volle maand volgend op het startmoment. Deelnemers aan de beweegactiviteit geven bij aanmelding een machtiging af voor de betaling door middel van een automatische incasso.

Opzegging van de deelname aan hydrotherapie is mogelijk tegen het einde van de maand, met een opzegtermijn van 3 maanden. Opzeggingen moeten schriftelijk plaats vinden bij de ledenadministratie, bij voorkeur via het e-mailadres ledenadministratie@rpv-groningen.nl

Activiteitenkalender 2021

In verband met de coronamaatregelen zijn alle activiteiten voorlopig niet in dit overzicht opgenomen.

Alle inloopbijeenkomsten in Groningen, Delfzijl en Veendam zijn i.v.m. de huidige coronacrisis afgelast. Wij houden u op de hoogte via onze website/mail en facebook over hervatting van de bijeenkomsten.

Bezoek een inloopbijeenkomst

In een aantal regio's in de provincie Groningen organiseren wij regelmatig (inloop) bijeenkomsten. Wilt u er ook eens even tussenuit, iets leuks doen, even lekker kunnen praten met andere mensen? Kom eens langs op de onderstaande locaties. De koffie staat klaar! U bent van harte welkom!

Stad Groningen

Locatie Merwedestraat 1a, Stad Groningen (Iedere dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur)
Contactpersoon: Teresia Kempen via inloop.groningen@rpv-groningen.nl

Regio Eemsdelta

Locatie: Wijkcentrum Delfzijl Noord, Waddenweg 16, 9933 KH Delfzijl.
(iedere eerste donderdag van de maand, aanvang 14.00 uur)

Regio Westerkwartier

1 maal per jaar een bijeenkomst.

Regio Veendam

Locatie: Appartementencomplex De Brug, Oostlaan 281, 9642 PW Veendam
(zesmaal per jaar, dinsdagmiddag, aanvang 14.00 uur)
Gezellige bijeenkomsten in de recreatieruimte met activiteiten zoals: knutselen, bingo, ontspannings-bewegingsoefeningen etc. Contactpersoon: Ina Wijkstra, inawijkstra@online.nl.

Wij hopen u zo snel mogelijk weer te kunnen ontmoeten!

Bereikbaarheid reumatologie in de regio



umcg

Afdeling reumatologie/klinische immunologie UMCG, Groningen, polikliniek Long-en systeemziekten

Telefoon patiëntenlijn dagelijks van 8.00 tot 16.30: 050-3612908. Afspraak telefonisch spreekuur wordt door de polikliniek gepland voor de volgende dag op maandag, dinsdag en donderdag bij een van de **verpleegkundig specialisten**: Greetje van Zuiden, Belia Hollander en Bianca Toonder. Zie ook www.reumatologieg groningen.nl



Martiniziekenhuis Groningen

Van Swietenplein1, 9700 RM Groningen

Reumaconsulent: Anne-Marie van Brenk, e-mail reumatologie@mzh.nl

De reumaconsulent heeft 3 x per week (maandag 13.00-13.30, dinsdag 08.30-09.00 en donderdag 12.00-12.30 uur) telefonisch spreekuur op 050-5246958.

Website met informatie over medicatie en veel gestelde vragen met antwoorden: www.mzh.nl/faq-reuma en www.mzh.nl/reuma-remmers.



Treant Zorggroep Refaja Ziekenhuis Stadskanaal

Boerhaavestraat 1, 9501 HE Stadskanaal

Reumaconsulent: Karina Noot-Swijghuizen, 0599-654526, E-mail: k.noot@treant.nl

Aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag van 8.30 - 16.00 uur.



Ommelander Ziekenhuis Groningen

Pastorieweg1, 9679 BJ Scheemda

W ommelanderziekenhuis.nl

Verpleegkundig specialist reumatologie: Ingrid Draaijer (*afwezig op woensdag*)

Verpleegkundig specialist i.o.: Caroline Oosten. (*aanwezig op maandag, dinsdag en woensdag*)

Afspraken kunnen via het secretariaat van de polikliniek reumatologie worden gemaakt.



WILHELMINA ZIEKENHUIS ASSEN Icare/Wilhelminaziekenhuis Assen

Bezoekersadres: Europaweg Zuid 1, Assen, telefoon: 0592 – 325262, www.wza.nl

Reumaconsulent: Annet Sikkens, e-mail: annet.sikkens@wza.nl

Aanwezig op dinsdag 8.30 - 15.00, woensdag 8.30 - 12.00 en donderdag 8.30 - 15.00 uur.



Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie

(centrum voor multidisciplinaire 'reuma - revalidatie' (IAZ))

PCRR Hilberdink Helper Molenstraat 25-41, 9721 BT Groningen, 050-527 0506

info@pcrr.nl

www.pcrr.nl

Contact

Aanmeldingen lidmaatschap en deelname beweegactiviteiten

U kunt uw aanmelding om lid te worden of om deel te nemen aan onze beweegactiviteiten via de aanmeldprocedure op de website doen. U ontvangt van ons een bevestiging van uw aanmelding.



Overig contact

Voor al uw vragen kunt u ons per mail bereiken via ledenadministratie@rpv-groningen.nl. Daarnaast zijn wij dagelijks telefonisch bereikbaar van 13.00-16.00 uur voor dringende vragen of als u geen mailadres heeft. Buiten deze tijden kan voor spoedgevallen de voicemail worden ingesproken, waarna u z.s.m. wordt teruggebeld.

- Centraal telefoonnummer: 050 3050063
- e-mail: ledenadministratie@rpv-groningen.nl
- e-mail: voorzitter@rpv-groningen.nl
- e-mail: secretaris@rpv-groningen.nl
- e-mail: activiteitencommissie@rpv-groningen.nl

Bankrekeningnummer: NL09 ABNA 0411907115

Adres: Verenigingsgebouw RPV Groningen, Merwedestraat 1a, 9725 KA Groningen

Organisatie activiteiten

Coördinator activiteiten: **Vacature!**

Contactpersonen inloopactiviteiten

Regio stad Groningen: Teresia Kempen	tel.: 06 22613516
Regio Eemsdelta: Dirkje Tuik	tel.: 06 53209900
Regio Veendam: Ina Wijkstra	tel. 0598-624817
Regio Westerkwartier: Emma Dijkstra	tel. 0594-528860
Regio Assen: Jantina Muggen	tel. 06 13817325

e-mail: inloop.groningen@rpv-groningen.nl
e-mail: dtuik@home.nl
e-mail: inawijkstra@online.nl

Bestuur

Mailadres

Willie Dieterman: voorzitter
Henk Wakker, penningmeester
Peter Redeker, bestuurslid
Esther Metting, bestuurslid

voorzitter@rpv-groningen.nl
h.wakker@rpv-groningen.nl
pr@rpv-groningen.nl
e.metting@rpv-groningen.nl

COLOFON



Bestuursmedewerkers

Ondersteuning secretariaat Juneke Wijnsouw

Ledenadministratie Ellen Dieterman – Hefting en Hennie Palsma

Communicatiecommissie Willie Dieterman, Peter Redeker, Esther Metting en Lex Hoekstra

Contactpersonen uitvoering communicatie

Magazine: Lex Hoekstra

Facebook: Ellen Dieterman

Redactie Willie Dieterman en Willeke Vroege

Algehele ondersteuning

Ina Wijkstra Henri Boeve

Annemarie van der Pol Lex Hoekstra

Roelie ter Veld Helma Wieringa

Engeliena Feringa Harm Drenth

Brigitte Meibos

Fotografie Janneke Smit

Uitgever DNB Groep, Hoogezand

Oplage 1.300 exemplaren



Het verenigingsblad van Reumapatiëntenvereniging Groningen is een uitgave van RPV Groningen en verschijnt 5 maal per jaar.

Lidmaatschap

De contributie voor het lidmaatschap van de vereniging is voor 2021 **ongewijzigd** vastgesteld op € 20,- per jaar. Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een vol jaar. Wanneer geen schriftelijke opzegging voor 1 december van een lopend jaar is ontvangen, dan wordt het lidmaatschap automatisch voor het gehele volle jaar verlengd. Er wordt geen contributie gerestitueerd.

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

Lid van ieder(in)

ieder(in)

Kijk voor nuttige links naar andere websites op www.rpv-groningen.nl/links