



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 4, 2021

WWW.RPV-GRONINGEN.NL

NIEUWS BERICHTEN

*Koers en samenwerking
ReumaNederland met
de lokale RPV's*

OCHTENDSTIJFHEID BIJ ARTROSE

*Wat is de oorzaak van
ochtendstijfheid en wat kun
u er zelf tegen doen?*

FIETSEN EN REUMA

*Fietsen is een laagdrempelige
manier om ondanks je reuma
goed in beweging te blijven*

BEWEGEN IN GROEPSVERBAND MET REUMA

Onze Hydrotherapie is weer gestart!



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.

NU OOK WEER IN SAPPEMEER

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

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

INHOUD



NIEUWSBERICHTEN

Hydrotherapie volop gestart



‘MENSCH, DURF TE LEVEN’

Column
van Roberta
Hilbrandie-Meijer

EN VERDER

Van de Voorzitter	2
Nieuwsberichten	3
Vraag & Antwoord	7
Tips tegen ochtendstijfheid bij artrose, artritis en fibromyalgie	10
Fietsen en reuma	17
Wat is de relatie tussen depressiviteit en ontstekingen?	19
Informatie beweegactiviteiten	21
Activiteitenkalender 2021	22
Bereikbaarheid reumatologie in de regio	23
Colofon	24



MOE DOOR REUMA?

9 tips om vermoeidheid te verdrijven

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

Jaargang 42
nummer 4

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.



Van de Voorzitter

Een nieuwe fase is aangebroken

Hoe zou het de komende periode gaan? Een grote stap naar meer vrijheid. Geen 1,5 m verplichting meer om in acht te nemen. Laten we hopen dat de verruiming op een verstandige wijze gebruikt gaat worden en het besmettingsrisico beheersbaar blijft. Interessant is de vraag of we weer terug gaan naar onze “oude” gewoonten of blijven we zoeken naar verandering?

We zijn erg blij dat onze leden weer wekelijks gebruik kunnen maken van de “oude” maar belangrijke gewoonte om deel te nemen aan de hydrotherapie.

We gaan samen met onze leden bekijken welke behoefte er is aan mogelijke andere vormen van activiteiten. Gaan we daar ook weer terug naar de oude vertrouwde gewoonten of zijn er nieuwe ideeën ontstaan.

Bestuurlijk zijn we ook bezig met veranderingen. Landelijk zijn we in gesprek met ReumaNederland over veranderingen in onze samenwerking als lokale patiëntenverenigingen (RPV's) met de landelijke aanpak van ReumaNederland. In dit nummer geven wij een uiteenzetting van de beoogde koers voor de komende jaren. Iedere organisatie moet blijven nadenken over veranderingen. Meebewegen met maatschappelijke ontwikkelingen. Ook de lokale Reumapatiëntenverenigingen ontkomen daar niet aan. De halvering van het aantal RPV's de afgelopen 10 jaar geeft aan dat we over verandering moeten nadenken. Wat is de oorzaak hiervan, hoe kan het anders, waar is nog behoefte aan? We zullen ongetwijfeld de komende periode met elkaar hierover in gesprek komen.

Ik wens jullie veel leesplezier.

Willie Dieterman

NIEUWSBERICHTEN

Koers en samenwerking ReumaNederland met de lokale RPV's

De afgelopen periode heeft ReumaNederland ons op de hoogte gebracht van de uitkomsten van het onderzoek dat is uitgevoerd naar een toekomstige koers en samenwerking met de lokale reumapatiëntenverenigingen(RPV's). In een werkgroep, waar ook een aantal bestuurders van lokale RPV's aan hebben deelgenomen, is onderzocht hoe de toekomstige samenwerking het beste ingevuld kan worden.

Aanleiding voor het onderzoek

Ontwikkelingen bij de RPV's

In de afgelopen jaren hebben verschillende (bestuurs)leden van de RPV's aangegeven dat zij zich zorgen maken over de toekomst van hun RPV. Mede daarom stond dit onderwerp tijdens de laatste drie jaar regelmatig op de agenda van de Besturendagen die ReumaNederland tweemaal per jaar voor alle bestuursleden van de RPV's organiseert. De belangrijkste redenen voor de zorgen zijn:

- **Teruglopende ledenaantallen en financiën** voor bijna alle verenigingen waardoor het lastig is om als vereniging financieel gezond te blijven en mensen met reuma te bereiken.
- **Toenemende moeite om voldoende en goede bestuursleden en andere vrijwilligers te vinden**, terwijl de lokale verenigingen niet kunnen

niet bestaan zonder kundige en gepassioneerde bestuursleden en vrijwilligers.

- **Opheffing van verenigingen in de afgelopen jaren** waardoor in lokale ondersteuning en activiteiten in bepaalde regio's steeds meer verdwijnt of zelfs al verdwenen is.
- **Concurrentie in aanbod.** Steeds meer locaties en organisaties waar geen (nog) geen samenwerking mee is bieden bewegen en sporten onder begeleiding aan.

De zorgen zijn terecht. Het aantal RPV's is in 8 jaar gedaald van 102 naar 66 en er zijn nog maar 14.000 leden, waarvan ongeveer 4.500 leden met enige regelmaat deelnemen aan beweegactiviteiten (bron: enquête RPV's 2019). Dit terwijl het aantal mensen met reuma in Nederland juist

groeit en inmiddels meer dan 2 miljoen bedraagt. Dit houdt in dat in de loop van de jaren het bereik van de RPV's steeds verder is teruggelopen. En de verwachting is dat deze ontwikkeling doorzet. Er worden dus steeds minder mensen en vrijwilligers bereikt en het effect van de inzet en activiteiten neemt verder af.

Ontwikkelingen bij ReumaNederland

Vanuit ReumaNederland was er ook de behoefte na te denken over de organisatie en samenwerking met vrijwilligers. ReumaNederland wil met een landelijke aanpak het verschil maken voor meer dan 2 miljoen mensen met reuma en wil daarvoor met de inzet van donaties een zo groot mogelijk bereik en effect realiseren. ReumaNederland ondersteunt de RPV's en de activiteiten met bijna 1 miljoen euro per jaar, terwijl het bereik steeds kleiner wordt door het afnemen van het aantal RPV's en leden.

Daarbij komt dat donateurs steeds meer inzicht willen hebben in de wijze waarop de donaties gebruikt worden en wat er mee bereikt wordt. Ook staan de reguliere inkomsten van donaties onder druk en komt het vaker voor dat een donatie 'geormerkt' is voor een bepaald doel waardoor deze niet gebruikt kan worden voor andere doeleinden. Deze ontwikkelingen bij zowel de RPV's als bij ReumaNederland geven aan dat de huidige manier van (samen)werken en organiseren niet houdbaar en toekomstbestendig is. Er moeten keuzes worden gemaakt zodat we – rekening houdend met de ontwikkelingen en behoeften – op een effectieve en efficiënte manier kunnen samenwerken en blijven bijdragen aan de gezamenlijke missie.

De voorgestelde koers

ReumaNederland is na overleg met de eerder genoemde werkgroep stap-voor-stap tot een scenario gekomen die het beste antwoord geeft op vraagstukken, mogelijkheden en dilemma's van de RPV's en ReumaNederland. Er zijn verschillende onderzoeken uitgevoerd en een aantal scenario's op een rij gezet waaruit de uiteindelijke keuze is gemaakt. Het heeft geleid tot een koers waarin vanaf 2024 gestopt wordt met het

subsidieren van alle RPV's. Deze koers bestaat uit twee pijlers t.w.:

1. Pijler 1: Alle beweegactiviteiten van de RPV's worden overdragen aan derden

Bewegen speelt een belangrijke rol bij een betere kwaliteit van leven van mensen met reuma. Daarom willen we er voor zorgen dat het voor zoveel mogelijk mensen met reuma mogelijk blijft of wordt om onder professionele begeleiding te bewegen. Dit wil ReumaNederland bereiken door de beweegactiviteiten over te dragen aan derden. Zij nemen de organisatie en begeleiding over en dragen zorg voor de kwaliteit en continuïteit van het aanbod. Denk daarbij aan accommodaties als sportzalen en zwembaden en beweegprofessionals als fysiotherapeuten. Met deze oplossing wordt voorkomen dat beweegactiviteiten verdwijnen als een RPV ermee stopt of als de organisatie van deze activiteiten te zwaar wordt voor de vrijwilligers. Dit houdt in dat mensen met reuma die willen deelnemen aan beweegactiviteiten hiervoor na de overdracht rechtstreeks contact opnemen met de locaties en professionals. Informatie over de geschikte locaties wordt

opgenomen op de website van ReumaNederland. In een volgende fase wordt onderzocht óf en met welk keurmerk vanuit ReumaNederland eventueel kan worden bijgedragen aan kwalitatieve beweegactiviteiten die tot en met 2023 bij derden worden ondergebracht.

2. Pijler 2: Verenigingen gaan verder als reumateams

RN wil landelijk én lokaal met tienduizenden vrijwilligers het verschil maken voor twee miljoen mensen met reuma. Dit wil zij in de toekomst doen vanuit een landelijk netwerk van reumateams met vrijwilligers die met elkaar en met ReumaNederland verbonden zijn.

Deze reumateams werken vanuit centrale thema's waar landelijk en lokaal invulling aan wordt gegeven. Dit helpt de zichtbaarheid en de herkenbaarheid van de inzet en de effecten ervan te vergroten en hiermee wordt tegemoetgekomen aan de donateurs die meer inzicht willen hebben en effect willen zien.

De flexibele opzet van de reumateams biedt vrijwilligers meer ruimte om bij te dragen op een manier die past bij hun mogelijkheden en behoeften omdat het team zelf bepaalt of zij één keer, vaker of langdurig activiteiten organiseren. De opzet zorgt er ook voor dat

er beter en sneller rekening kan worden gehouden met de (veranderende) behoefte van mensen met reuma. Een reumateam heeft geen verenigingsvorm en bestaat uit een aantal vrijwilligers die samen activiteiten organiseren. Een vrijwilliger kan zich op deze manier inzetten voor het organiseren van die activiteiten die hij/zij echt leuk vindt om te doen. Een reumateam kan daarmee ook een oplossing zijn voor RPV's die moeite hebben om bestuursleden en/of leden aan zich te verbinden. Daarnaast is er voor de vrijwilligers in een reumateam geen sprake van hoofdelijke verantwoordelijkheid zoals dit is vastgelegd in de nieuwe Wet Bestuur en toezicht rechtspersonen (WBTR) die op 1 juli 2021 van kracht is.

Ten aanzien van de voorgestelde koers heeft de werkgroep een aantal randvoorwaarden gesteld:

A. Ondersteuning bij de overgang en proeftuinen
ReumaNederland kan de RPV's niet verplichten zich op te heffen en over te gaan naar een reumateam. Maar ReumaNederland biedt de RPV's die wel willen overgaan naar een reumateam de ondersteuning die zij nodig hebben om verder te gaan als reumateam en/of om hun beweegactiviteiten over te dragen. Om erachter te

komen wat hiervoor nodig is, organiseert ReumaNederland de komende tijd een aantal proeftuinen waarin samen met een RPV gekeken wordt wat er komt kijken bij deze veranderingen. De proeftuinen zijn bedoeld om inzicht te krijgen, ervan te leren en de geleerde lessen te gebruiken in het vervolgtraject. Zo wordt bijvoorbeeld gekeken naar de afspraken die nodig zijn om alles goed te laten verlopen, hoe we de leden gaan meenemen in de verandering en welke rollen, taken en werkzaamheden de bestuursleden en ReumaNederland hebben en krijgen. Ook wordt in proeftuinen onderzocht wat de financiële impact is voor de minima die nu via een RPV onder begeleiding bewegen. We hebben op basis van de verkenningen op de beweegactiviteiten een eerste beeld, maar we willen bijvoorbeeld weten hoe groot deze groep is en wat zij nodig hebben om te kunnen blijven sporten. De opzet en invulling van deze proeftuinen wordt samen met de RPV's bepaald.

B. Er is een overgangsperiode tot 1 januari 2024

De werkgroep en ReumaNederland staan achter het scenario waarbij er wordt gewerkt met reumateams met een centrale ondersteuning en waarbij beweegactiviteiten worden overgedragen aan derden.

Als vereniging met een eigen bestuur en leden bepaalt een RPV echter zelf of en wanneer ze meegaan in deze verandering. ReumaNederland en de werkgroep begrijpen dat het een grote verandering is en dat er tijd nodig is om de koers met de leden te bespreken en samen een keuze te maken. Daarom willen zij de RPV's hier tot 31 december 2023 de tijd voor geven. Tot dan verandert er niks en ontvangen de RPV's nog een subsidie voor elk lid en financiering per goedgekeurde activiteit van ReumaNederland. Na 1 januari 2024 komen deze bijdragen vanuit ReumaNederland voor de verenigingen te vervallen. Dit houdt in dat als een RPV beslist als vereniging door te gaan dat deze vanaf dat moment zelf verantwoordelijk is voor de financiering van de vereniging en de activiteiten. Als voldaan wordt aan de voorwaarden kunnen Reumateams ook na 1 januari 2024 een financiële bijdrage ontvangen voor de organisatie van activiteiten als voorlichting en belangenbehartiging. Indien vrijwilligers sociale activiteiten organiseren, dan geldt hierbij dat de deelnemers hiervoor altijd zelf de kosten dragen.

*Bron: koersdocument
ReumaNederland*

Reactie Bestuur RPV Groningen op de voorgestelde koers

De geschetste zorgen die aanleiding zijn geweest voor het genoemde onderzoek van ReumaNederland herkennen wij ook bij onze vereniging. Te weinig vrijwilligers die gezamenlijk de schouders er onder willen(kunnen) zetten, met als gevolg overbelasting van de huidige bestuursleden en vrijwilligers. Wij zijn daarom zelf ook als bestuur er van overtuigd dat er een andere koers moet worden ingeslagen. Op de voorgestelde koers geven wij onderstaande reactie:

Pijler 1: Beweegactiviteiten overdragen aan derden
ReumaNederland houdt zich al jaren bezig het stimuleren van bewegen omdat het zoveel bij kan dragen aan een betere kwaliteit van leven. Wij vinden evenals ReumaNederland dat bewegen onder begeleiding

mogelijk zou moeten blijven voor mensen met reuma. Wij zijn van mening dat vrijwilligers te zwaar belast worden met de organisatie in de ruimste zin van beweegactiviteiten. Door te weinig beschikbare vrijwilligers staat de continuïteit van deze activiteiten onder druk, waardoor het op de schouders van een enkele die-hards komt te liggen. Wij denken dat deze activiteiten beter door derden kunnen worden uitgevoerd, mits er wordt voldaan aan een aantal randvoorwaarden. De uitvoerende partijen moeten daarom voldoen aan een op te stellen *keurmerk beweegactiviteiten*.

Pijler 2: Verenigingen gaan verder als reumateams
Het invoeren van de Reumateams roept bij ons nog wel een aantal vragen op. Waarom zou de werving

van vrijwilligers voor de reumateams nu wel lukken? Wij zien al jaren dat dit vrijwel onmogelijk is. Wordt de kracht van de beschikbare vrijwilliger niet schromelijk overschat bij deze aanpak? Wij hebben daarom grote twijfels of het werken met kleine groepjes vrijwilligers met ondersteuning van ReumaNederland werkzaam zal zijn.

Tot slot

De komende periode zal veel onderzocht moeten worden over de haalbaarheid en betaalbaarheid van beide pijlers. Wanneer deze resultaten beschikbaar zijn kan naar onze mening een goed besluit worden genomen over de nieuwe koers.

Namens het Bestuur RPV Groningen
Willie Dieterman (voorzitter)

Hydrotherapie volop gestart



De afgelopen maanden zijn we op 8 locaties weer met de hydrotherapie gestart. Ook het bad van Nieuw Woelwijck is weer voor

extern gebruik open gesteld. We zijn ontzettend blij dat dit weer mogelijk is geworden, zodat we weer met 5 groepen op deze locatie zijn gestart. Fijn voor de vaste groep deelnemers die grotendeels allemaal weer teruggekomen zijn. We zijn erg blij dat we hierdoor ook weer aanbod hebben om 's avonds de oefentherapie te volgen.

De herstart is een forse klus voor onze vereniging geweest. We hebben door opzeggingen enkele groepen moet samenvoegen. Dat vinden wij heel vervelend, maar wij hopen dat jullie je in een nieuwe groep snel thuis zullen voelen. Wij vragen jullie begrip als er misschien iets niet goed geregeld is geweest.

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.

Minder vlees eten vermindert reumaklachten

Voor veel mensen is vlees bij de warme maaltijd dagelijkse kost. Ook kiezen we vaak voor vleeswaren als broodbeleg. Maar is dit wel zo gezond? Met name rood vlees en bewerkte vleesproducten zorgen voor meer ontstekingen. Zeker voor mensen met reuma is het beter om dat stukje vlees vaker te vervangen door vis, een ei of peulvruchten.

Vlees en voedingswaarde

Vlees hoeft echter niet altijd te ongezond te zijn. Het is een belangrijke bron van onder andere vitamine B1,

B3, B6 en vooral B12 en bevat veel mineralen, zoals ijzer, zink en selenium. Daarnaast bevat vlees veel goed opneembare eiwitten.

Eiwitten in de voeding zijn nodig voor de opbouw van botten, spieren, organen en voor het zenuwstelsel. De meeste eiwitten kan ons lichaam zelf aanmaken, maar voor sommigen zijn we afhankelijk van bepaalde bouwstenen (aminozuren) welke allemaal in vlees zitten. Bij plantaardige eiwitbronnen is dit niet het geval, dan moeten we combinaties van voedingsmiddelen maken voor een volwaardig eiwit, bijvoorbeeld peulvruchten met zilvervliesrijst.

Vlees en ontstekingen

De keerzijde van vlees, met name rood en bewerkt vlees, is dat het zorgt voor meer ontstekingen. Dit komt door het 'slechte' vet arachidonzuur. Van alle soorten rood vlees bevat varkensvlees hier het meeste van. Arachidonzuur stimuleert de aanmaak van de weefselhormonen prostaglandine type 2, welke een ontstekingsbevorderend effect hebben. Daarbij bevat met name niet-biologisch vlees veel van het onverzadigde vet omega-6, welke in overmaat ook ontstekingsbevorderend is.

Praktische tips om minder vlees te eten

Het is dus verstandig om de consumptie van varkensvlees en ander rood en bewerkt vlees te beperken. Wit vlees (kip, kalkoen en konijn) bevat minder arachidonzuur, dus zou al een betere keuze zijn. Hieronder meer tips om minder vlees te eten.

- Vervang vlees bij de warme maaltijd vaker door vis, een ei, peulvruchten of een handje (ongezouten) noten. Ook vleesvervangers zijn een alternatief, probeer wel de minst bewerkte varianten te kiezen als tofu en tempeh.
- Kies eens wat anders dan vleeswaren. Beleg je boterham vaker met plakjes/geprakte avocado (lekker met een gekookt ei erop), een dun laagje pindakaas, groentespread of vis.
- Voor de liefhebbers die echt niet zonder spekjes kunnen zijn kalkoenspekjes een beter alternatief.
- Een borrelplankje kan heel goed zonder worst, zet bijvoorbeeld een schaalte olijven, snoepgroente met hummus en een bakje (ongezouten) noten neer.

Wat eten we vandaag? Vega stampapot!

Stampapot wordt vaak gegeten met spekjes en rookworst, maar ook zonder vlees kan het erg smaakvol gemaakt worden. Dit stampotje heeft een rijke smaak door de amandelen en met het eitje erbij past het in een gezond voedingspatroon. Bovendien staat het in een mum van tijd op tafel!

Wat heb je nodig voor 2 personen?

- 500 g stamppotaardappelen (of vervang door zoete aardappel)
- 2 paprika's
- 1 ui
- 2 eieren
- 100 g rucola (of vervang door 150 g andijvie)
- 20g amandelschaafsel
- 100 zuivelspread light of kruidenkaas light



Hoe maak je het klaar?

- Schil de aardappelen en kook ze in circa 20 minuten gaar. Giet de aardappelen af, bewaar een beetje vocht voor later.
- Kook de eieren in 5 minuten halfzacht.
- Rooster ondertussen het amandelschaafsel in een droge koekenpan in 5 minuten goudbruin.
- Snijd de ui en paprika in blokjes en bak deze kort tot ze wat zachter zijn.
- Stamp de rucola door de aardappelen samen met de zuivelspread light (kan ook vervangen worden door een plantaardige variant). Meng vervolgens de ui met paprika erdoor. Voeg nog wat kookvocht toe als het te droog is.
- Maak de borden op met de amandelen en het eitje. Eet smakelijk!

Vijf tips om een gezonde stampapot op tafel te kunnen zetten:

- Vervang de worst en spekjes door een ei of een stukje vis zoals makreel of stukjes gerookte kip met verse basilicum en een stukje zongedroogde tomaat.
- Vervang de aardappelen ook eens (gedeeltelijk) door bloemkool of knolselderij. Dit is ook nog eens passend binnen een koolhydraatarm dieet!
- Vaak bevat de stampapot meer aardappelen dan groenten. Probeer meer groenten toe te voegen, zodat dat verhouding minimaal 50/50 is. Voeg eventueel extra groenten als rauwkost toe.
- Maak de puree met het kookvocht of eventueel bouillon in plaats van melk en toegevoegd vet.

‘Mensch, durf te leven’

Ik durf te wedden dat de meeste van u dit zinnetje zachtjes meezingen. Het is de titel van een echte klassieker uit de Nederlandstalige muziek. ‘Mensch’ is nog de oude spelling, die tot 1947 is gebezigd.

Het lied is in 1917 in de eerste wereldoorlog geschreven door Dirk Witte en bekend gemaakt door de zanger Jean-Louis Pisuise en later door vele anderen als Ramses Shaffy en Wende Snijders.

Laat het lied een aansporing zijn om er tegen aan te gaan in deze voor velen onzekere tijden. Ik vrees dat we nog lang niet van corona af zijn. Moeten we een derde prik?

De zanger en zakenman Dirk Witte, die leefde van 1885 tot 1932, gaf in 1920 een architect de opdracht om in een natuurgebied bij Naarden een robuust landhuis te bouwen: ’t Hooge Nest.

Wellicht gaat er bij sommigen opnieuw een belletje rinkelen. ’t Hooge Nest is de bestseller uit 2018 van de schrijfster Roxane van Iperen over dit huis en haar joodse onderduikers in de Tweede Wereldoorlog.

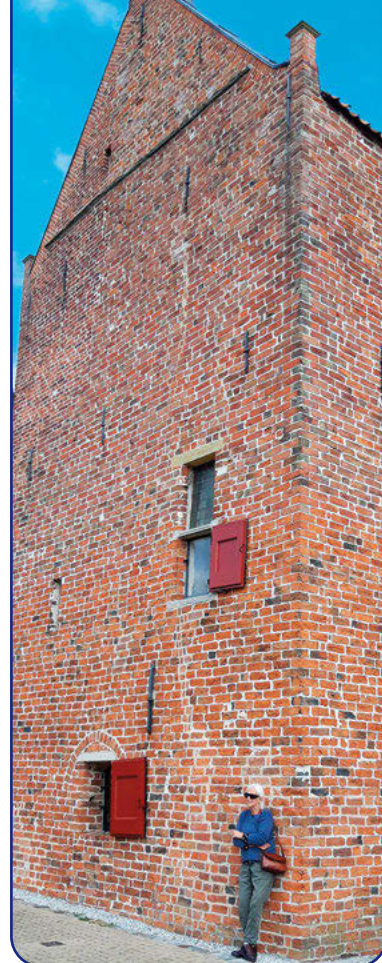
Een indrukwekkende realistische roman.

Ik raad iedereen aan om dit boek te lezen. Naast dramatisch is het ook hoopgevend en goed geschreven.

En als het uit is pakt u een nieuw boek. Boeken genoeg in de openbare bibliotheek. Geen betere hobby dan lezen. Gezeten op je ‘vierkante meter’ verblijf je in andere oorden met verre horizons.

Inmiddels is het herfst geworden. He.r.f.s.t. Als je het langzaam uitsprekt hoor je de bladeren ritselen. Ik zit in de herfst van mijn leven, want onlangs driekwart eeuw geworden. Stokoud was dat vroeger. Ik houd van de herfst, van de verkleurende bomen, van de geur van het bos, van de relatieve rust.

Ik ben blij dat deze hitsige zomer weer voorbij is, de zomer van het massatoerisme, van de drank en de drugs en van brute steekpartijen. Is dit nu het nieuwe normaal?



We veroordelen de stammenoorlogen in Afghanistan. Maar een Feyenoorder kan een Ajacied wel dood kijken. En weet u dat Pisuise en zijn vrouw Jenny Gilliams in 1927 zijn doodgeschoten op het Rembrandtplein door haar ex-minnaar. Ook niet mis.

De zevende regel uit het lied ‘Mensch, durf te leven’ luidt ‘maar wees op je vierkante meester een vorst’. Het lied is een aanklacht tegen het autoritaire beklemmende sociale klimaat van die tijd en de oproep om vooral jezelf te zijn. Actueel in de huidige lhbtq+-discussie! Het hoge huis op de foto is de middeleeuwse kasteeltoren van Bunde. Onze vakantie was een tripje in die Heimat.

Roberta Hilbrandie-Meijer

Tips tegen ochtendstijfheid bij artrose, artritis en fibromyalgie

✓ Deze content is gecontroleerd en gevalideerd door orthopeed J.I. de Jong

Een stram en stijf gevoel rondom de gewrichten na het wakker worden? Dit wordt ochtendstijfheid genoemd en komt vaak voor bij reumatische aandoeningen zoals artrose en reuma. Wat is de oorzaak van ochtendstijfheid en wat kun u er zelf tegen doen?



Wat is ochtendstijfheid? Met 11 tips om deze klachten te verminderen

Veel mensen met artrose, reumatoïde artritis, fibromyalgie en andere reumatische aandoeningen ervaren het direct bij het opstaan. Een stram en stijf gevoel rondom de gewrichten en in de spieren. Dit wordt 'ochtendstijfheid' of 'startstijfheid' genoemd en kan een half uur tot een uur aanhouden. Heel vervelend, want daardoor verlopen de gebruikelijke ochtendrituelen minder vlotjes. U klimt met de grootste moeite uit bed, wassen is een ware martelgang en het aankleden neemt veel

tijd in beslag. Eerst maar even in een gemakkelijke stoel met een kop koffie of thee bijkomen, lijkt een logische stap. Maar dat is het niet. Juist **door in beweging te blijven**, verdwijnt de stijfheid sneller uit uw ledematen.

Artrose en ochtendstijfheid

Ochtendstijfheid is bij artrose het gevolg van **vochtophopingen in de gewrichten**. De (laaggradige) ontstekingen in de gewrichten zorgen ervoor dat er meer gewrichtsvocht dan gebruikelijk vanuit de bloedvaten in de gewrichten wordt toegelaten. Vervolgens wordt dit vastgehouden, omdat er meer eiwitten in de gewrichtsholte aanwezig zijn dan gebruikelijk, en hierdoor raakt de vochthuishouding uit balans. Als u in beweging bent, dan zorgt het **pompmechanisme** van de gewrichten ervoor dat het vocht voldoende wordt afgevoerd. Maar als u

slaapt, gaat deze pompfunctie op een lagere versnelling werken. Daarom bevatten uw gewrichten 's morgens wat meer vocht. Dat geeft een stijf gevoel bij het opstaan. Maar zodra u weer gaat bewegen, gaat de pompfunctie van de gewrichten weer op volle toeren draaien. Het overtollige vocht wordt vervolgens uit de gewrichten afgevoerd. Dit duurt maximaal een half uur.

Reumatoïde artritis en ochtendstijfheid

Bij reumatoïde artritis kan de ochtendstijfheid minimaal een uur aanhouden. Dit probleem wordt enerzijds veroorzaakt door de lange periode van inactiviteit gedurende de nacht. Daarnaast worden 's nachts meer ontstekingscellen aangemaakt, die de ontstekingshaarden aanwakkeren. Daardoor zwellen de slijmvliezen van de gewrichten op en dit veroorzaakt dat stijve gevoel in de ochtend.

Fibromyalgie en ochtendstijfheid

Ochtendstijfheid komt ook veel voor bij patiënten met fibromyalgie of spierreuma. Vaak wordt dit in het hele lichaam gevoeld. Deze stijfheid wordt veroorzaakt doordat de spieren zich 's nachts onvoldoende hebben kunnen ontspannen.

11 tips tegen ochtendstijfheid

Tip 1: start uw lichaam op in bed

's Morgens start uw lichaam rustig op. Het is dan ook verstandig om zelf ook rustig te beginnen met bewegen. Dat kan gewoon als u wakker wordt in bed. Heel ontspannen een aantal oefeningen doen, terwijl u comfortabel op uw rug ligt.

Oefening 1:

- Trek een been op en strek dan weer. U kunt het been bij het strekken eventueel een paar centimeter boven het matras houden. Dan traint u gelijk de buikspieren. Doe deze oefening tien keer met u linkerbeen en tien keer met uw rechterbeen.

Oefening 2:

- Trek een knie zover mogelijk naar u toe. Sla de handen om de knieën en houdt deze positie tien tellen vast. Doe deze oefening vijf keer met de linkerknie en vijf keer met de rechterknie.

Oefening 3:

- Trek uw beide knieën op. Beweeg ze naar rechts en vervolgens naar links. Doe deze oefening vijf keer.

Oefening 4:

- Ga rechtop in bed zitten. Buig vijf keer voorover, naar links en naar rechts.

Oefening 5:

- Denk ook aan uw heupen. Ga ontspannen op uw rug liggen en duw de benen uit elkaar. Breng dan uw benen samen totdat de knieën elkaar raken. Herhaal deze oefening 5 keer.

Oefening 6:

- Ga op uw rug liggen met de armen langs het lichaam. Til uw linkerarm op totdat uw vingers naar het plafond wijzen. Laat de arm opzij zakken en til nu uw rechterarm op. Herhaal deze oefening 5 keer.

Tip 2: maak uw lichaam los onder de douche

Neem direct na de oefeningen in bed een warme douche om het lichaam op te warmen. Dit verbetert de doorbloeding en ontspant de spieren. Beweeg één voor één al uw gewrichten om ze los te maken. Buig door de knieën, zwaai de armen van voor naar achter, maak draaibewegingen met de polsen en enkels en schud met de schouders.

Tip 3: maak een ochtendwandeling met een doel

Een ochtendwandeling is één van de beste dingen die u kunt doen wanneer u last heeft van uw gewrichten. Deze activiteit voedt de gewrichten en versterkt de spieren. Bovendien krijgt u meer energie en helpt wandelen om op een gezond lichaamsgewicht te blijven. Maak uw ochtendwandeling met een doel om gemotiveerd te blijven. Dat is geen probleem als u een hond heeft. Anders kunt u een vaste wandelafpraak maken met een kennis of naar een café in de buurt lopen voor een kop koffie.

Tip 4: geniet van uw favoriete muziek

Mensen met artrose, reumatische artritis en andere gewrichtsklachten voelen minder pijn als ze een uur lang naar muziek luisteren. Artsen denken dit de hersenen stimuleert om natuurlijke pijnstillers af te geven. Zet dus een radio of CD-speler op uw nachtkastje en speel direct na het ontwaken uw favoriete muziek af. En het maakt niet uit of u naar klassieke muziek, Jan Smit, Rolling Stones of ABBA luistert. Alle muziek waar u dol op bent, helpt om uw ochtendklachten te verminderen.

Tip 5: ban de kou uit uw slaapkamer

Als u slaapt, gaat uw lichaamstemperatuur iets omlaag. Daardoor koelen ook uw spieren en gewrichten af. Het gevolg is dat ze 's morgens stijf aanvoelen. Zorg daarom dat de temperatuur in uw slaapkamer (16 tot 18 graden) aangenaam is. Draag een flanellen pyjama en zet eventueel een elektrische deken aan. En draag (bed) sokken als u last heeft van koude voeten.

Tip 6: zorg voor een goede nachtrust

Tijdens uw slaap herstelt uw lichaam zich van de inspanningen van de dag ervoor. Probeer dan ook 's nachts 8 uur goed door te slapen. Neem uw dagelijkse beslommeringen niet mee naar bed. Dat houdt u alleen maar uit uw slaap. De spieren krijgen dan onvoldoende rust, waardoor ze 's morgens stijver zullen aanvoelen.

Tip 7: draai u regelmatig om in bed

In één en dezelfde houding slapen is slecht nieuws voor de gewrichten. Daardoor neemt de ochtendstijfheid alleen maar toe. Draai u daarom om als u 's nachts wakker wordt. Trek of strek dan even de benen en beweeg uw armen in een andere positie.

Tip 8: verwarm uw kleren

Pas op dat uw ledenmaten niet teveel afkoelen als u onder de douche vandaan stapt. Leg voor het baden eerst uw kleding in de droger. Dan voelen ze heerlijk warm aan als u zich aan gaat kleden. Dit heeft een weldadige uitwerking op uw stijve spieren en gewrichten.

Tip 9: maak autorijden gemakkelijker

Met stijve en pijnlijke ledenmaten 's morgens de auto instappen, kan voor veel stress zorgen. Met een paar kleine upgrades gaat u met een comfortabeler en veiliger gevoel de weg op. Installeer een treeplank om gemakkelijker in- en uit te kunnen stappen. Bij nekklachten kunnen grote spiegels uw zicht verbeteren. Heeft u last van de gewrichten in uw handen en polsen? Dan kan stuurbekleding helpen om uw grip te verbeteren. Bij rug- en heuppijn kunnen kussens en stoelmatten een comfortabele zithouding geven.

Tip 10: blijf beter in balans met Tai Chi

Deze traditionele Chinese krijgskunst is goed voor lichaam en geest. Het is een rustige vorm van lichaamsbeweging die gewrichtspijn verlicht en de lichaamsbalans verbetert. Uit onderzoek is gebleken, dat Tai Chi in de ochtend goed kan helpen tegen startstijfheid. Er wordt altijd wel een cursus bij u in de buurt gegeven

Tip 11: houd gewrichtsontstekingen onder controle

Door voor gezonde voeding te kiezen of vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte bes-blad te gebruiken, kunt u de ontstekingen in de gewrichten proberen te remmen. Dit zal uiteindelijk ook tot gevolg hebben dat u 's morgens minder stijf bent na het wakker worden: er zijn minder ontstekingen, en er zullen dan geen vochtophopingen meer ontstaan tijdens het rusten. Meestal blijft overigens bij het gebruik van NSAIDs de stijfheid wel aanwezig – hoewel NSAIDs doorgaans zeer effectief zijn tegen pijn, is dat dus bij ochtendstijfheid niet het geval. Dat komt door de bijwerking van NSAIDs op slijmvliesen.

Veelgestelde vragen over ochtendstijfheid

Wat is het verschil tussen ochtendstijfheid en startstijfheid?

Met beide termen wordt precies hetzelfde bedoeld. En dat is een stram en stijf gevoel na het opstaan. Ochtenstijfheid komt veel voor bij mensen die last hebben van een reumatische aandoening, zoals artrose of reumatoïde artritis.

Hoe lang houdt ochtendstijfheid aan?

Ongeveer een half uur. Eerst even op uw gemak een kop koffie of thee drinken, is af te raden. Doe direct na het opstaan wat oefeningen en blijf in beweging. Dan worden uw gewrichten sneller soepeler.

Is er een verschil tussen ochtendstijfheid bij artrose en artritis?

Bij artrose wordt dit stijve gevoel veroorzaakt door vochtophopingen die tijdens de nacht in de gewrichten ontstaan. Bij reumatoïde artritis wordt ochtendstijfheid veroorzaakt door een toename van ontstekingscellen tijdens het slapen.

Kan ochtendstijfheid ook ontstaan bij fibromyalgie?

Veel mensen met deze aandoening hebben ook last van een stijf gevoel na het opstaan. Dit blijft niet beperkt tot één spiergroep, maar wordt door het hele lichaam gevoeld. Dit komt omdat de spieren zich tijdens het slapen niet goed hebben kunnen ontspannen.

Bron:

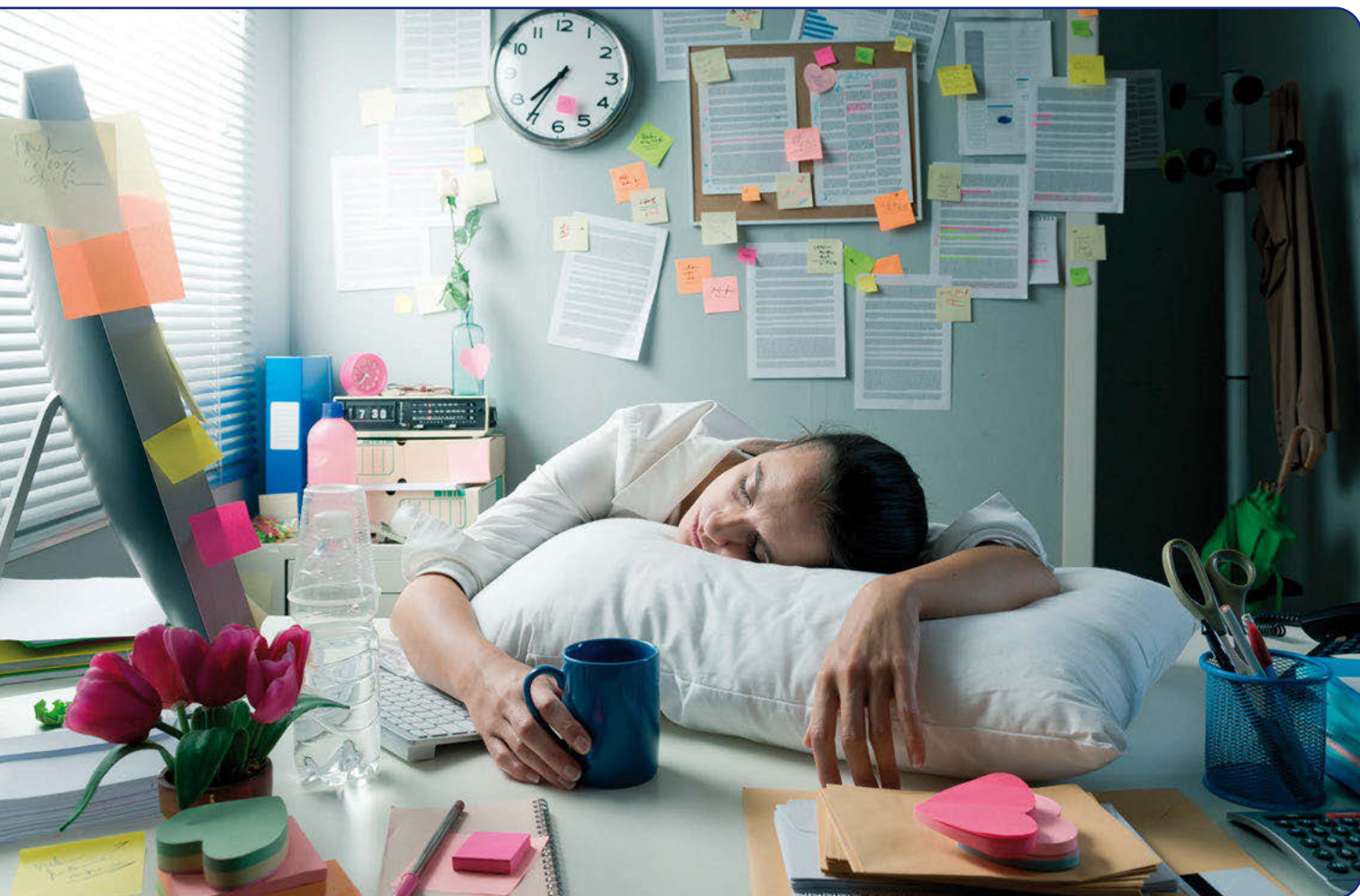
[Bewegen zonder pijn.com](http://Bewegenzonderpijn.com)



Moe door reuma?

9 tips om vermoeidheid te verdrijven

Vermoeidheid, wie heeft daar soms niet last van? Het is heel gewoon dat dit lamlendige gevoel toeslaat na een dag hard werken of een paar uur stevig sporten. Het is dan tijd om even rust te nemen, zodat de batterij weer kan worden opgeladen. Na een paar uurtjes is er dan weer voldoende energie opgebouwd om nieuwe dingen te kunnen ondernemen.



Waarom chronische vermoeidheid bij reumatoïde artritis?

Vermoeidheid hoort bij reuma. Mensen met deze chronische gewrichtsaandoening kunnen moe zijn van niets. Het ontstaat plotseling en wordt als extremer ervaren

dan 'gewone' vermoeidheid. En niet altijd verdwijnt dat uitgeputte gevoel na een paar uurtjes rusten of een nachtje slapen. Net als pijn is het voor de directe omgeving vaak niet zichtbaar dat u bekaf bent.

Naast de ziekte-activiteit, kan ook bloedarmoede bij

reuma de oorzaak zijn van de vermoeidheid.

Doorlopende of langdurige vermoeidheid kan een grote impact hebben op het leven van mensen met reumatoïde artritis. In dit artikel geven wij negen tips die u kunnen helpen om beter om te kunnen gaan met chronische vermoeidheid bij reuma.

1) Let beter op uw voeding

Wat u eet, kan een groot effect hebben op de energiehuishouding van uw lichaam. Fastfood en zoete lekkernijen geven slechts een korte energiestoot. Daarna slaat het uitgeputte gevoel weer onverbiddelijk toe. Kies daarom voor voedingsmiddelen die u helpen om uw lichaam langdurig van energie te voorzien, zoals groente, fruit en volle granen. Begin de dag met een goed ontbijt. Probeer om de drie uur wat te eten. Dan blijft het energieniveau van uw lichaam stabiel. Eventueel kunt uw voeding aanvullen met een goed en uitgebalanceerd multivitaminen- en mineralencomplex. Deze bevatten de vitamines van het B-complex die helpen bij de omzetting van koolhydraten in lichaamsenergie. Vooral een tekort aan B12 komt nog wel eens voor bij mensen met reumatoïde artritis.

2) Kom in beweging

Energie is net geld. Je moet iets ondernemen om er meer van te maken. Dat betekent: met grote regelmaat gaan bewegen. Begin langzaam en bouw uw inspanning op tot vijf dagen per week een half uur. Uw bloed wordt daardoor

zuurstofrijker, zodat u zich fitter en fitter gaat voelen. Kies de inspanning waar u het meeste plezier aan beleeft. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn meestal goede bewegingsvormen voor mensen met reumatoïde artritis. Overleg wel eerst met uw arts of fysiotherapeut op het moment dat u een oefenprogramma gaat opstarten. Als u het niet goed doet of de verkeerde inspanning kiest, kunnen de symptomen verergeren.

3) Stel uw grenzen

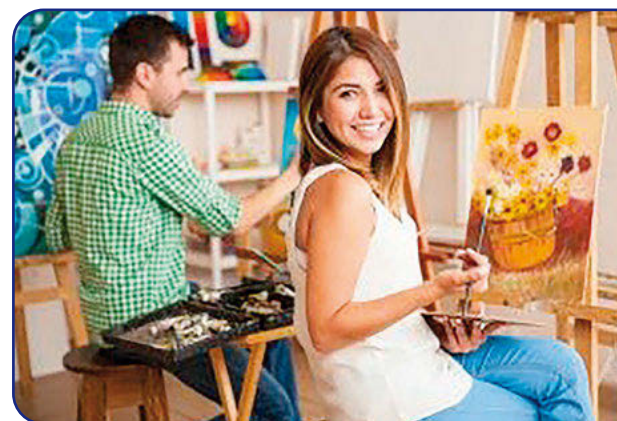
Door toch heel veel dingen geforceerd te doen, maakt u de vermoeidheid alleen maar erger. Rem uzelf daarom tijdig af. Hak bijvoorbeeld grote klussen in kleinere stukken. En wissel inspannende activiteiten af met meer rustgevende taken. En stop vooral voordat de vermoeidheid toeslaat.

4) Zorg voor een goede nachtrust

Tijdens de slaap wordt het energieniveau in uw lichaam weer opgebouwd. U moet zich echter al vroeg op de avond voorbereiden op een goede nachtrust. Eet vanaf drie uur voordat u naar bed gaat niets meer. En drink 's avond ook geen cafeïne- en

alcoholhoudende dranken. Deze voorkomen dat u makkelijker in slaap valt én blijft. Neem voor het slapen gaan een warm bad om met een ontspannen gevoel onder de wol te kruipen. Ga altijd op hetzelfde tijdstip naar bed en zet de wekker op een vaste tijd. Zorg voor een rustige, koele en donkere slaapkamer.

5) Zoek uw energieboosters



Waar krijgt u energie van? Ga opzoek naar uw persoonlijke booster. Dat kan een afspeellijst zijn met muziek waar u vrolijk van wordt. Een wandeling in een omgeving waar u zich prettig in voelt. Of het leggen van een puzzel of het oplossen van een kruiswoordraadsel. Ook sommige vrienden of kennissen kunnen u energie geven. Omdat ze humor hebben, goed kunnen luisteren of altijd onverwachte dingen met u willen ondernemen. Zoek deze op. En vermijd mensen die energie van u vreten.

6) Vermoeide en zware benen bij reuma

Bij reumatoïde artritis kunt u ook last hebben van vermoeide en zware benen. Koud of lauw water langs uw benen laten stromen, kan voor verlichting zorgen. Ook kunt u uw benen inmasseren met een verkoelende gel. Verder kunt u uw benen hoger dan uw hart leggen. Ook als u slaapt. Neem eventueel magnesium om de beenspieren te ontspannen.

7) Bespreek extreme vermoeidheid bij reuma met reumatoloog

Vertel uw arts dat u zich doorlopend zo vermoeid voelt. Het kan een bijwerking zijn van bepaalde medicijnen die hij u heeft voorgeschreven. Samen met uw arts kunt u bespreken of de dosering aangepast moet worden of dat u eens andere medicijnen moet gaan proberen. Ook zou u eens vloeibare Groenlipmossel met Curcumine of Zwarte bes-blad kunnen proberen. Dit zijn een natuurlijke ontstekingsremmers, die geen vermoeidheid kunnen veroorzaken.

8) Doe rustig aan

Laat uw leven niet leiden door een overvolle agenda. Zo maakt u meer tijd vrij om te genieten van dingen waar u meer energie van krijgt. Wordt dus een expert in het zeggen van 'nee' tegen iedereen die beslag op uw tijd wil leggen. Dit wordt eenvoudiger wanneer u tegen familie vrienden, kennissen en collega's open én eerlijk bent over uw vermoeidheid. Meestal krijgt u dan begrip én ondersteuning. En dat geeft ook weer energie.

9) Volg het advies van uw arts

De ontstekingen die gepaard gaan met reumatoïde artritis zijn echte energievreters. Er komen chemische stoffen vrij die u hetzelfde beroerde gevoel geven als bij een verkoudheid of griep. Volg dus het advies van uw arts altijd goed op. Neem de voorgeschreven medicijnen stipt op tijd in om de ontstekingen in de gewrichten af te remmen. Bij geen of onvoldoende resultaat moet u dit met uw arts bespreken. Er kan dan naar een andere behandeling worden gezocht die wel werkt.

Bron: Bewegen zonder pijn



foto Janneke Smit



Fietsen en reuma

Voor mensen met reuma is het erg belangrijk om goed te bewegen. Fietsen is een laagdrempelige manier om ondanks je reuma goed in beweging te blijven.

Over reuma

Reuma is de verzamelnaam voor meer dan honderd verschillende aandoeningen van je 'bewegingsapparaat', die niet door een ongeval zijn veroorzaakt. Je 'bewegingsapparaat' bestaat uit je gewrichten, spieren, pezen en botten. Het zorgt ervoor dat je je lichaam kan bewegen.

In Nederland heeft – volgens ReumaNederland – 1 op de 9 mensen last van reuma.

Waarom fietsen helpt bij reuma

Behandelen: Regelmatig een stukje fietsen kan je symptomen, zoals pijn in je gewrichten en stijfheid verminderen. Je blijft in beweging en belast kwetsbare

lichaamsdelen zoals je knieën en je voeten niet te veel. Daarnaast is fietsen makkelijk te doseren. Je bepaalt helemaal zelf hoe snel je gaat en hoe hard je trapt. Daardoor kun je je fietsrit helemaal afstemmen op wat je op dat moment aankunt.



Gaan fietsen met reuma

Bij reuma is het belangrijk dat je een fiets hebt die bij je past. Sommige patiënten hebben baat bij een zo recht mogelijke zit, anderen hebben juist een voorkeur voor een ligfiets of bijvoorbeeld een driewielers met sportieve zit. Overleg met je behandelend arts of met de fysiotherapeut welke houding voor jou het beste is. Ook de fietsspecialist kan je daarbij helpen. Daar vind je ook allerlei accessoires die het fietsen makkelijker maken. Denk bijvoorbeeld aan een achteruitkijkspiegel, zodat je makkelijker achterom kijkt.

Tips voor onderweg

- Kies een goede fiets en laat die goed afstellen. Je fietsspecialist kan je daarbij helpen.
- Kleed je niet te warm aan. Dat ontdekte Wiebe Patberg in 2005 tijdens zijn promotieonderzoek naar de invloed van kou, warmte en vocht op reuma. Patberg was onderzoeker bij de afdeling Medische Fysiologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en is zelf reumapatiënt. Hij ontdekte dat de luchtvochtigheid – die bij warm weer hoger is dan bij koud weer – de

doorslag geeft bij het afnemen of toenemen van de pijnklachten. Warm weer geeft meer klachten vanwege de hoge luchtvochtigheid. Koude vermindert de klachten. Patberg begon een experiment en merkte dat veel naar buiten gaan zonder jas tot minder pijnklachten leidt en tot een lagere reumafactor. Fietsen heeft een nog grotere impact. Op de fiets neemt de ventilatie aan de huid toe zodat die droog blijft. Voorwaarde is wel dat je zo schaars mogelijk kleedt en rustig fietst, zodat je je niet in het zweet trapt.

- Houd in de gaten of je klachten krijgt tijdens het fietsen en bespreek deze met je behandelend arts en je fietsspecialist. Sommige klachten kunnen vrij eenvoudig verholpen worden, bijvoorbeeld door polsbanden te dragen of door je zadel te verstellen.

Meer weten

Je vindt meer tips over bewegen en reuma bij ReumaNederland en de Reuma Beweegwijzer.

Bron:

[fietsersbond/ Huka Cortes](#)



foto Janneke Smit

Wat is de relatie tussen depressiviteit en ontstekingen?

Neerslachtigheid, slecht slapen, stemmingswisselingen en een uitgeblust gevoel. Veel mensen met een reumatische aandoening – zoals artrose, reumatoïde artritis en fibromyalgie – zullen deze symptomen misschien wel herkennen. Volgens professor Ed Bullmore van de Universiteit van Cambridge zijn de gewrichtsontstekingen de oorzaak van depressieve klachten bij reumapatiënten. Hij is er dan ook van overtuigd, dat depressiviteit geheel anders moet worden aangepakt dan nu het geval is.



Ontstekingsremmers

Depressiviteit wordt behandeld met medicijnen die chemische stoffen in de hersenen stimuleren die helpen om de stemming te verbeteren. Een bekend voorbeeld daarvan is het ‘gelukshormoon’ serotonine. Bij reumatische aandoeningen spelen ontstekingen echter een grote rol. Bullmore is er dan ook stellig van

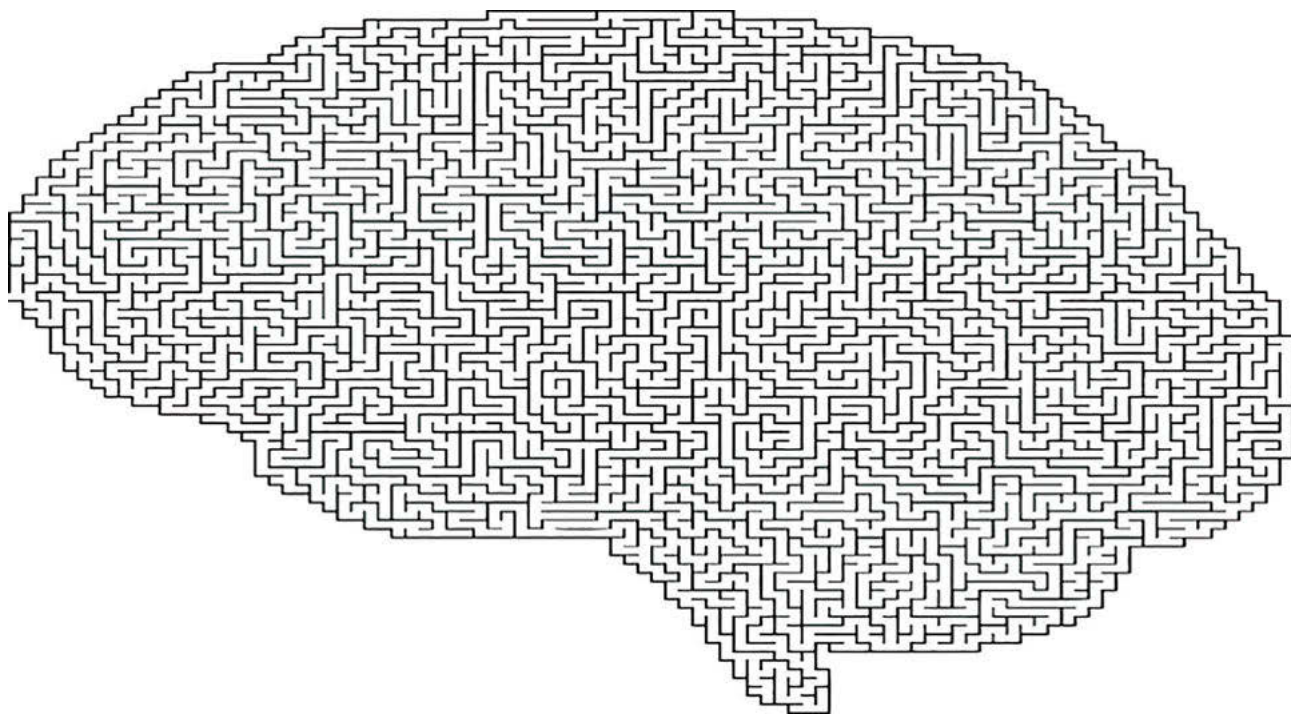
overtuigd dat depressiviteit bij deze groep van patiënten behandeld moet worden met ontstekingsremmers.

“Experimentele studies hebben uitgewezen, dat het immuunsysteem ook betrokken is bij het ontstaan van depressies. Depressieve mensen die verder gezond waren, reageerden goed op ontstekingsremmende geneesmiddelen. De stemming

werd beter,” aldus het hoofd Psychiatrie van de Engelse Universiteit.

‘Ijzeren Gordijn’

Tot voor kort waren wetenschappers er van overtuigd, dat de hersenen hermetisch van het immuunsysteem waren afgesloten achter een soort van ‘Ijzeren Gordijn’.



Nieuwe studies tonen echter aan dat zenuwcellen in het hersenweefsel toch in verbinding staan met het immuunsysteem.

“Dat betekent, dat de hersenen wel degelijk kunnen worden beïnvloed door een ontsteking,” zegt Bullmore. “Dat betekent ook, dat we anders moeten gaan aankijken tegen de scheiding tussen geestelijke en lichamelijk gezondheidszorg. Beide takken moet beter gaan samenwerken nu we weten dat ook ontstekingen depressies kunnen veroorzaken.”

Cytokines

Grote vraag is of depressies ontstekingen veroorzaken

of dat het precies andersom is. Bekend is, dat bij veel reumapatiënten de geestelijke klachten zich na het ontstaan van de ziekte ontwikkelen. Een Zwitserse studie toont echter aan, dat bij langdurige depressiviteit de kans op reumatoïde artritis of artrose toeneemt. Bij een slechte gemoedstoestand blijkt de hoeveelheid cytokines in het lichaam toe te nemen. En deze eiwitten kunnen ontstekingsprocessen op gang brengen. Het goede nieuws is, dat het aantal reumatoïde artritispatiënten met depressieve klachten de afgelopen twee decennia van 20 tot 8 procent is afgenomen. Mogelijk komt dat door de nieuwe generatie medicijnen die effectiever de gewrichtsontstekingen bestrijden.

Gewrichtskapsels

Bij mensen met artrose worden minder snel ontstekingsremmende pijnstillers voorgeschreven. Toch ontstaan deze aandoening vrijwel altijd ontstekingen aan de gewrichtskapsels. Dit veroorzaakt niet alleen de pijn en stijfheid, maar vergroot ook het risico op depressies. Volgens professor Ed Bullmore is het ook voor artrosepatiënten van groot belang om de ontstekingen in de gewrichten te bestrijden. Dat kan met ontstekingsremmende pijnstillers (NSAIDs) of met natuurlijke ontstekingsremmers die geen vervelende bijwerkingen geven.

Bron: GGZNieuws.nl

Informatie beweegactiviteiten

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 |
| - Hydro bechterew, eenmaal per week 60 minuten | € 25,50 per maand |

Heeft u belangstelling voor Reumafitness, Yoga of Nordic Walking dan kunt u zich hiervoor ook aanmelden. Bij voldoende belangstelling worden deze groepsactiviteiten gestart.

De tarieven voor deelname aan de Hydro groepen 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 1 maand. Opzeggingen moeten schriftelijk plaats vinden bij de ledenadministratie, bij voorkeur via het e-mailadres ledenadministratie@rpv-groningen.nl

Activiteitenkalender 2021

De inloopbijeenkomsten worden binnenkort weer gepland. Wij houden u op de hoogte via onze website/mail en facebook wanneer deze bijeenkomsten weer hervat gaan worden.

Inloopbijeenkomsten

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.

Voorlichtingsbijeenkomsten

Voor het 4e kwartaal 2021 zijn geen voorlichtingsbijeenkomsten gepland.

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

Bereikbaar via de mail of via het secretariaat van de afdeling reumatologie via 050-5246955.

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	voorzitter@rpv-groningen.nl
Henk Wakker, penningmeester	h.wakker@rpv-groningen.nl
Peter Redeker, bestuurslid	pr@rpv-groningen.nl
Esther Metting, bestuurslid	e.metting@rpv-groningen.nl

COLOFON

Bestuursmedewerkers

Ondersteuning secretariaat Juneke Wijsouw

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.



Lid van ieder(in)

ieder(in)

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

