



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 1, 2022

VERLICHTING REUMA MET BRACE

*In detail behandeld hoe
een brace reumaklachten
kan verlichten*

REUMA EN SPORTEN

*ReumaNederland en NL Actief
maken sportschool toegankelijk
voor mensen met reuma*

KOERS EN SAMENWERKING REUMANEDERLAND

*Beweegactiviteiten overdragen
aan derden en verenigingen
gaan verder als reumateams*

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



16



PLANTAARDIG ETEN OM REUMA TEGEN TE GAAN

In gesprek met een van onze leden,
Roos Offringa



3

COLLECTE

Van 21 t/m 27 maart
houdt ReumaNederland
dit jaar de Thuiscollecte

EN VERDER

Van de voorzitter	2
Nieuwsberichten	3
Koers en samenwerking ReumaNederland	4
Een kijkje in de keuken	5
Column: Groeten uit Kikkerland	8
Hoe een brace verlichting kan bieden bij reuma	9
De voordelen van wandelen voor mensen met reuma	13
ReumaNederland en NL Actief maken sportschool toegankelijk voor mensen met reuma	15
Informatie beweegactiviteiten	21
Activiteitenkalender 2022	22
Bereikbaarheid reumatologie in de regio	23
Colofon	24

18



ONTDEKKING KAN STRAKS BOTVERLIES BIJ OSTEOPOROSE ÉN REUMATOÏDE ARTRITIS VOORKOMEN

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

Jaargang 43
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.



van de voorzitter

Voorbereiden op de nieuwe koers

We hebben hartverwarmende reacties ontvangen, na de oproep van het bestuur om ondersteuning bij ons vrijwilligerswerk. Naast de beterschapswensen voor mij persoonlijk, waren er ook reacties waarin de waardering werd uitgesproken voor het vele werk dat het bestuur in de kleine bestuurssamenstelling voor de vereniging verricht. En niet te vergeten de reacties van leden die wel iets zouden willen betekenen, maar die het vanwege de gezondheid of hoge leeftijd niet meer kunnen doen. Dank voor al deze reacties.

De oproep heeft resultaat opgeleverd. In de rubriek Nieuwsberichten informeren wij jullie hierover. Dat biedt perspectief voor de toekomst. En je kunt je nog steeds aanmelden. Dan ben je er in ieder geval vanaf het begin bij betrokken.

De intern geformeerde werkgroep zal zich het komende jaar intensief bezighouden met een deel van de koers n.l. de

gevolgen van de omzetting van de vereniging naar een reumateam. Tegen welke problemen lopen we aan in onze specifieke situatie in Noord-Groningen en de kop van Drenthe, en kunnen we daar goede oplossingen voor vinden. Dat zal in overleg met ReumaNederland moeten worden besproken. Uiteindelijk zullen de leden van onze vereniging een besluit moeten nemen over de nieuwe koers. Via de rubriek Nieuwsberichten in dit verenigingsblad houden we jullie op de hoogte over de ontwikkelingen.

Nu de beperkende maatregelen i.v.m. corona nagenoeg zijn vrijgegeven, kunnen we weer fysieke activiteiten organiseren. We zullen in het jaarprogramma 2022 hierop nader ingaan. Volg ook onze website over nieuwe activiteiten.

Geniet van de mogelijkheden die we weer hebben gekregen nu Nederland weer is opengesteld.

Willie Dieterman

NIEUWSBERICHTEN

Reacties oproep van het bestuur

In ons vorige verenigingsblad hebben wij een oproep geplaatst om ondersteuning van onze vereniging bij het proces om de nieuwe koers van ReumaNederland mogelijk te maken. Deze oproep heeft een aantal reacties opgeleverd, waarvan 6 personen bereid zijn om ons bij dit proces te ondersteunen.

Inmiddels heeft een eerste kennismakingsbijeenkomst met deze groep plaatsgevonden. Wij zijn erg blij met deze response en hopen dat zich nog meer mensen voor deze (werk)groep zullen aanmelden, om samen de transitie naar de nieuwe reumateams mogelijk te maken. Ook zullen vanuit deze groep afspraken worden

gemaakt over de ondersteuning bij de organisatie van activiteiten voor het programma 2022/2023.

Vanwege de ziekte van de voorzitter zijn de taken voorlopig zo goed mogelijk verdeeld over de bestuursleden. Maar we blijven voor de komende twee jaar zoeken naar uitbreiding van het bestuur.

Coronamaatregelen

Alles kan weer open in 3 stappen
Het aantal coronabesmettingen is hoog, veel mensen zitten thuis in isolatie of quarantaine. Ondanks de hoge besmettingscijfers, blijft het

aantal ziekenhuisopnames stabiel. We zijn beter tegen het virus bestand, door vaccinaties en boosterpijken en de opgebouwde immuniteit. Dus Nederland gaat weer open. Alleen niet in 1 keer.

Maar in 3 stappen.
Op 15 maart beoordeelt het kabinet onder andere de nog geldende mondkapjesplicht in het OV, het verplichte testen voor toegang (1G) en het thuiswerkadvies.

Samen verder: adviezen voor iedereen

Na bijna 2 jaar ervaring met de corona-aanpak, hebben we geleerd hoe moeilijk het is om met maatregelen om te gaan die ons dagelijks leven beperken. En met versoepelingen. Daarom moeten we blijven opletten en elkaar helpen zodat we elkaar niet besmetten. Het virus is er

nog steeds. Dus het blijft voor iedereen wel verstandig om u nog steeds aan de adviezen te houden die de verspreiding van het virus aantoonbaar beperken. Zoals handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog, geen handen schudden, afstand houden of

het dragen van een mondkapje op plekken waar het druk is, voldoende frisse lucht, regelmatig een zelftest doen, testen bij klachten en het halen van een vaccin of boosterpijk.

*Bron: Nieuwsbericht
Rijksoverheid.nl | 15-02-2022*

Collecte

Van 21 t/m 27 maart houdt ReumaNederland dit jaar de Thuiscollecte. En jij kunt helpen! Maak hier je digitale collectebus aan en deel jouw digitale bus zoveel mogelijk online, via WhatsApp en Facebook of gewoon via mail. Ook is het mogelijk de QR-code

te gebruiken.
Nieuw! Doneren via Tikkie en PayPal is nu ook mogelijk. Voor het aanmaken van een eigen collectebus, zie onderstaande link.
<https://reumanederland.nl/veelgestelde-vragen-thuiscollecte/>



Koers en samenwerking ReumaNederland

In de afgelopen edities van ons verenigingsblad en via de mail hebben we onze leden geïnformeerd over de uitkomsten van het onderzoek dat is uitgevoerd naar een toekomstige koers en samenwerking tussen ReumaNederland en de lokale reumapatiëntenverenigingen (RPV'en). In dit nummer geven wij een toelichting op deze plannen.

De koerswijziging heeft
betrekking op 2 pijlers t.w.:

1. Beweegactiviteiten van de RPV'en overdragen aan derden en
2. Verenigingen gaan verder als reumateams

Pijler 1:

Bewegen speelt een belangrijke rol bij een betere kwaliteit van leven van mensen met reuma. ReumaNederland ondersteunt deze gedachte en vindt dat dit onder professionele begeleiding plaats moet vinden. Om de continuïteit te kunnen waarborgen en vrijwilligers van de vereniging te ontlasten, wordt voorgesteld om de organisatie en uitvoering over te dragen aan externe partijen.

Per 1-1 2024 gaat ReumaNederland stoppen met het subsidiëren van de beweegactiviteiten van de lokale RPV'en. Dat zal grote gevolgen voor deze verenigingen hebben, want ze krijgen momenteel veel subsidie om met name de Hydro-activiteiten op betaalbare wijze te kunnen organiseren.

Wij gaan de komende periode onderzoeken of we goede afspraken over de nieuwe aanpak kunnen maken met therapeuten en zwembaden,

om de organisatie van de hydro van onze vereniging over te nemen. Voor ons staat voorop om de beweegactiviteit ook in de toekomst te blijven behouden voor mensen met reuma. Een grote opgave zal zijn om de beweegactiviteiten tegen betaalbare tarieven aan te kunnen bieden. Hulp en suggesties vanuit de leden zijn daarbij natuurlijk van harte welkom!

Pijler 2:

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

Dit betekent dat we ons in 2022/2023 moeten voorbereiden op deze koerswijziging. Een oproep onder onze leden heeft geleid tot de aanmelding van een aantal vrijwilligers. Het zou fijn zijn als

het komende jaar meer mensen zich aanmelden om gezamenlijk de schouders er onder te zetten en het netwerk van reumateams in te vullen.

Met de oprichting van reumateams hoeven mensen geen bestuurslid meer te worden, maar ze kunnen zich aanmelden voor te organiseren activiteiten. Dat hoeft niet ieder jaar door dezelfde personen te gebeuren. Dat geeft minder druk op de vrijwilligers. Dit kan een belangrijke oplossing zijn voor de RPV'en, omdat het erg lastig is om nieuwe bestuursleden aan de vereniging te binden. De komende periode zal de hoofdlijn van deze pijler door ReumaNederland samen met de lokale RPV'en verder worden uitgewerkt.

Voor de ondersteuning bij de voorbereiding van de reumateams wordt door ReumaNederland een centrale servicedesk ingesteld. We houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen van deze ingrijpende koerswijziging.

Het Bestuur RPV Groningen

 **ReumaNederland**
voorheen Reumafonds

Een kijkje in de keuken



Diëtist Margriet de Vries

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

Vasten goed voor reuma? Vast wel!

Het lijkt de laatste tijd de manier om van de overvloedige (corona) kilo's af te komen: vasten. Het ontbijt overslaan en pas bij de lunch iets eten is inmiddels vrij normaal geworden. In het nieuws zijn de gunstige effecten van vasten belicht op verschillende aandoeningen, waaronder reuma. Met regelmaat vasten heeft niet alleen invloed op ons gewicht, maar kan ook het lichaam ondersteunen en klachten verminderen.

Het effect van vasten op ons lichaam

Vasten, ook wel intermitterend fasting genoemd, houdt in dat de energie-inname wordt beperkt door een bepaalde periode geen calorieën te nemen. Door vasten wordt onze verbrandingsmodus omgevormd. Normaal gesproken gebruikt ons lichaam koolhydraten als brandstof. Maar wanneer we een tijdje niet eten, raken de opgeslagen koolhydraten op en schakelt het lichaam over op het verbranden van vet. Dit leidt bij veel mensen tot gewichtsverlies wat weer bijdraagt aan het voorkomen van andere aandoeningen zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Wanneer we voor een langere tijd vasten wordt in ons lichaam het proces autofagie geactiveerd. Dit is een oeroud beschermingsmechanisme, waarbij ons lichaam beschadigde cellen, zoals gemuteerde genen, opgestapelde eiwitten of virusresten opruimt. Het is dus een soort schoonmaak van ons lichaam. Van de oude resten, bijvoorbeeld de bouwstenen van eiwitten (aminozuren) kunnen weer nieuwe, goed functionerende cellen gemaakt worden.

Daarmee zorgt autofagie in het lichaam dus voor vernieuwing en verjonging van onze cellen.

Bij mensen met reuma kan autofagie zorgen voor een afname van ontstekingen in de gewrichten en daarmee pijnklachten verminderen. Het is daarbij verstandig om de inname van rood vlees te beperken. Rood vlees bevat namelijk arachidonzuur, een vetzuur wat een ontstekingsbevorderende werking heeft. Door de belasting op ons lichaam te beperken wordt het meest optimale effect bereikt.

Manieren van vasten

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt vasten:

- Elke dag vasten. Bij deze methode vast je 14-16 uur per dag en eet je in de andere tien, negen of acht uren. Je neemt helemaal geen calorieën in die 14-16 uren.
- De 5/2 methode. Dit houdt in dat je twee dagen achter elkaar vast, eventueel met een lichte maaltijd tussendoor van hooguit 500 calorieën.

Hierdoor blijven er 23 uren vasten over. Het is een optie om twee verschillende dagen in de week te kiezen. Op de andere dagen eet je normaal zonder caloriebeperking.

- Om de dag. Bij deze variant wissel je een hele dag vasten af met een dag normaal eten. Dit is behoorlijk pittig en zeker niet geschikt om structureel toe te passen.

Het is belangrijk om te kijken welke variant het beste bij je past. Sport je meer dan vier keer per week, is de 5/2 methode minder geschikt en heb je een vrij onregelmatig leven door wisselende werktijden of nachtdiensten, dan is de methode waarbij je acht uren per dag eet mogelijk minder prettig.

Praktische tips om te vasten

- Vind je dit nog best een uitdaging? Je kunt heel makkelijk beginnen door na het avondeten niets meer te eten, dus ook niks kleins zoals fruit. Water of (kruiden) thee is prima. Probeer hiermee twaalf uur aaneensluitend te vasten.

- Pas op met cafeïne houdende dranken zoals koffie en frisdranken met cafeïne. Cafeïne heeft namelijk een activerend effect op ons lichaam, terwijl je het juist rust wilt geven zodat het kan beginnen met 'de schoonmaak'. Probeer cafeïne dus zo veel mogelijk te vermijden in de perioden van vasten.
- Je mindset is heel belangrijk voor het volhouden om niet te eten. Als je je ontbijt wilt uitstellen tot bijvoorbeeld 12:00 uur, stel jezelf hier dan op in. Dan kan het nog steeds lastig zijn, maar makkelijker dan wanneer je ontbijt ongepland later is.
- Probeer bewuster te eten, kauwen en proeven. Dit doet veel met onze verzadiging, waardoor we makkelijker een periode daarna zonder eten kunnen. Je kunt ook met een diëtist bespreken hoe je dit het beste kunt aanpakken.

Lekker licht met deze vegetarische couscous

Dit recept is lekker licht, gezond en kost weinig tijd om te maken. Binnen 15 minuten staat het op tafel. Ook geschikt om te eten op een vastendag, doordat het veel groenten en vezels bevat die een vol gevoel geven voor de rest van de avond. Het kan ook prima koud gegeten worden!



Wat heb je nodig voor 2 porties?

- 120 gram volkoren couscous (of quinoa)
- 200 gram vegetarische balletjes, falafel (of kidneybonen, linzen of kikkererwten)
- 1 paprika
- ½ courgette
- 250 gram champignons of shiitakes
- 80 gram saladekaas light 22+ (of feta)
- 1 theelepel Italiaanse kruiden (of verse kruiden zoals dille, peterselie, etc.)
- 1-2 eetlepels olijfolie
- Snufje zout en peper

Hoe maak je het klaar?

- Bereid de volkoren couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en breng op smaak met een snufje peper en/of zout.
- Snijd ondertussen de vegetarische balletjes door de helft en de paprika, courgette en champignons in blokjes.
- Doe de olijfolie, balletjes en groenten in een pan en voeg ook de Italiaanse kruiden toe (gebruik je verse kruiden, voeg deze dan pas op het einde toe).
- Wacht tot alles gaar is, voeg dan de volkoren couscous en saladekaas toe.

Eet smakelijk!

COLUMN

Groeten uit Kikkerland

Ze kwekten niet, ze kwaakten niet?

In de 17^{de} eeuw werden de Nederlanders, toen nog Hollanders genoemd, door de Engelsen uitgemaakt voor frogs = kikkers. Deze minachtende naam hebben we inventief omgezet in een trotse geuzennaam. Het bekt zo lekker: kikker.

Wij kunnen er wat van in ons waterige lage landje. Wij laten ons niet wegcijferen. Sterker nog; wij hebben onze tanden laten zien in coronatijd. Wij zijn met 17.591.194 deskundigen, wij weten het heus allemaal zelf wel hoor. Wij hebben de VOC-mentaliteit!?

Onze buitenlandse vrienden kijken met verbazing naar het burgerlijk ongehoorzame kikkerlandje. Hallo, Nederland, dit is geen tolerantie meer, dit is burgerterreur.

Ik verlang naar de tijd, niet zo lang geleden, dat Corona nog gewoon een Mexicaans biermerk was en omikron slechts de 15^{de} letter van het Griekse alfabet.

En ik verlang naar de rust van de jaren vijftig. Mijn moeder deed 's morgens de boodschappen in de Korrewegwijk. Op elke hoek zat een winkel (winkel betekent hoek): de bakker, de

slager en de groenteboer. De fietsenmaker uit mijn jeugd zit nog steeds op dezelfde hoek. Jaren geleden schreef ik een verhaaltje over mijn jeugd voor de site deverhalenvangroningen.nl: 'Blij met twintig vierkante meter'. Vele Groningers met mij schreven in korte verhalen hun eigentijdse ervaringen op. Voor de nostalgici onder ons zeer de moeite van het lezen waard.

Daar zitten we dan in het nieuwe jaar 2022, een beetje uitgeblust na twee jaar corona. Het kikkerland heeft na 299 dagen een nieuwe regering, Rutte IV, nou ja nieuw? De kikkers sprongen uit en weer in de Hofvijver. Elk volk krijgt de regering die het verdient. Mark Rutte is opnieuw de minister-president. Lichtpunt is dat 50 procent van de bewindslieden vrouw is. Hoop

in bange dagen.

En altijd wordt het weer lente en is de natuur op haar mooist. De natuurliefhebber komt aan zijn trekken en de sportliefhebber kon dit jaar weer genieten van de Olympische Winterspelen in Peking en straks van het WK-voetballen in Qatar. Beide evenementen zijn omstreden vanwege de landen, waarin men het niet zo nauw neemt met de mensenrechten. 't Is nait aans. Ik hoop dat de cultuurliefhebber massaal gaat genieten van musea, concerten, toneel en van film en vooral dat kunstenaars, musici en acteurs weer hun brood kunnen verdienen.

Nog een verhaaltje lezen? Probeer het svprookje van de Kikkerkoning van de gebroeders Grimm.

Roberta Hilbrandie-Meijer



In de klas bij juf Bödeker op De Madelief in Groningen, 1951

Hoe een brace verlichting kan bieden bij reuma



Een op de negen mensen in Nederland heeft last van reuma, daarmee is reuma een van de meest voorkomende bewegingsklachten, zo blijkt uit meerdere bronnen. Reuma is een chronische aandoening, helaas zijn er geen behandelmethodes die de klachten van reuma volledig kunnen oplossen. Gelukkig zijn er wel verschillende behandelmethodes die de pijn en vermoeidheidsklachten van reuma kunnen helpen verminderen. Eén van deze oplossingen is een brace.

In dit artikel behandelen wij in detail hoe een brace jouw reumaklachten kan verlichten. Allereerst gaan we kort in op de aandoening reuma en hoe de klachten zich ontwikkelen. Daarna zullen we ingaan op een aantal onderzoeken, waarin de effectiviteit van braces bij reumatische klachten zijn onderzocht. Als laatste zullen wij een aantal braces bespreken en tips geven over het dragen van een brace.

Kort antwoord:

Pijnklachten van reuma worden vaak erger als je hand of pols veel en langdurig in een verkeerde houding staan. Een rigide polsbrace kan dit corrigeren en voorkomen doordat het gewricht in een neutrale houding wordt gehouden. Een compressiebrace beperkt deze beweging niet direct, maar geeft je feedback over je houding en wordt daarom veel ingezet bij milde pijnklachten.

Reuma in het kort

Reuma is in principe een verzamelnaam voor een grote groep bewegingsklachten die niet veroorzaakt worden door een ongeluk of blessure. Onder het verzamelwoord reuma valt onder andere: reumatoïde artritis, artrose, jicht, fibromyalgie en de ziekte van Bechterew. Artrose is ook een vorm van reuma, maar deze wordt behandeld in een specifiek onderwerp. In de volksmond wordt met reuma meestal reumatoïde artritis bedoeld en wordt het woord reuma zelden als verzamelnaam voor al deze klachten gebruikt. De klachten van reumatoïde

artritis zijn met name pijn rondom het gewricht, zwelling rondom de gewrichten, stijfheid, vermoeidheid en/of verminderde mobiliteit. In dit artikel gaan wij verder in op reumatoïde artritis, omdat dit bij veel mensen simpelweg bekend staat als reuma, zullen wij deze verkorte term gebruiken.

Reuma kun je krijgen in alle gewrichten van het lichaam, maar komt het meest voor in de hand en pols. Een arts kan reuma vaststellen en kan je doorverwijzen naar een reumatoloog voor een uitgebreide indicatiestelling. Deze zorgprofessional is de expert op het gebied van reuma en stelt samen met jou een behandelplan op.

Reuma is een chronische aandoening die voornamelijk voorkomt bij 40-plussers. Als reuma niet behandeld wordt verergeren de klachten vaak met de jaren. Daarom is het essentieel om op tijd contact op te nemen met jouw huisarts. De behandeling kan bestaan uit: medicatie, fysiotherapeutische oefeningen, ergotherapie, aanpassingen in het dagelijks leven en/of een brace. In enkele extreme gevallen kan er worden overgegaan tot operatie.

Hoe een brace verlichting kan bieden

Braces worden voor veel verschillende klachten ingezet die ontstaan zijn door een blessure.

Daarnaast wordt een brace ook vaak gebruikt voor de behandeling van verschillende chronische klachten, zo ook reuma. Ook voor ontstekingsreuma wordt een brace vaak ingezet in het behandeltraject. Het voordeel van een brace bij reuma is dat het eenvoudig een paar dagen geprobeerd kan worden. Vaak merk je binnen een paar dagen dat de pijnklachten verminderen.

Immobilisatie in de nacht

Een van de voornaamste problemen die 's nachts reumaklachten kunnen verergeren is een verkeerde houding. Als je de hand of pols in een verkeerde houding legt kunnen de pijn en stijfheidsklachten verergeren. Daarom beveelt een reumatoloog soms aan om een pols-, duim- of polsduimbrace te dragen. Hierdoor blijft je hand in een neutrale houding tijdens het slapen, waardoor het gewricht 's nachts tot rust kan komen.

Immobiliseren of beperken van beweging overdag

Bewegen is gezond. Zo ook bij reuma. Echter (ochtend) stijfheid en pijn zorgen

ervoor dat mensen juist minder gaan bewegen. Daarnaast belemmert het je in "gewone" dagelijkse activiteiten. Enerzijds kan een brace deze pijnlijke bewegingen beperken. Anderzijds kan het je ook helpen, omdat een brace je meer feedback geeft over je beweging en je pijn verlicht. Als je rustig zit en de pols en hand niet veel gebruikt, dan kun je overdag het beste de brace afdoen. Bij hevige klachten kun je kiezen voor een immobilisatie brace die je vooral tijdens activiteiten draagt. Deze type braces hebben veelal een harde balein die bewegingen beperkt.

Ondersteuning overdag

Bij mildere reumaklachten kan ook een compressiebrace overwogen worden. Compressie verhoogd de proprioceptie (gewrichtswaarneming) van het gewricht en verminderd daardoor de pijnklachten. Hoe verlicht de compressiebrace de pijn? Dit leggen we graag uit met een herkenbaar voorbeeld. Compressie heeft namelijk dezelfde werking, dit is wetenschappelijk aangetoond, als onze eerste spontane reactie bij het stoten van de elleboog. Wat doe je, je wrijft direct over je elleboog en drukt erop met je hand. Dit zorgt voor een afname van de pijn.

Een compressiebrace doet hetzelfde, maar dan continu. Het mechanisme wat hierachter zit is het zogeheten gate control mechanisme. Dit houdt in dat een sensorige prikkel, de prikkel van compressie en wrijving, sneller via ons zenuwstelsel gaat dan de pijn prikkel en zo de pijnprikkel wegneemt. Dit zorgt ook direct dat je meer bewust bent van je houding en dus dit beter kan bijsturen. Zowel pijnverlichting als verbetering van controle over je beweging zijn aangetoond in meerdere wetenschappelijke studies. Deze braces hebben als voordeel dat de pols niet volledig wordt geïmmobiliseerd, maar enkel wordt ondersteund. Dit heeft uiteraard ook als nadeel dat extreme bewegingen niet beperkt worden, waardoor je het gewricht makkelijker overbelast. Daarom wordt een compressiebrace voornamelijk bij milde klachten aangeraden. Nadat je de brace een tijdje hebt gedragen zal je het nauwelijks meer voelen, maar toch is het belangrijk om de brace niet de hele dag te dragen. Hieronder bespreken wij verder waarom.

Waarom je een brace niet de hele dag moet dragen

Een brace is een goed hulpmiddel die je kan ondersteunen tijdens zware

activiteiten. Daarnaast kan de brace je pols en hand rust geven tijdens het slapen. Je moet een brace echter nooit hele dagen dragen. Een keer een dagje de brace de gehele dag omhouden is geen probleem en kan zelfs verstandig zijn in sommige gevallen. Als je de brace echter systematisch de hele dag draagt dan kan dit negatieve consequenties hebben.

Immobilisatie braces

Als je een immobiliserende brace draagt dan worden de meeste bewegingen van het gewricht beperkt. Dit is positief om een verkeerde houding te voorkomen en om verkeerde bewegingen tijdens inspanningen te beperken. Het is echter negatief om het gewricht voor langere tijd te immobiliseren, omdat het dan de spierkracht zal laten afnemen. Daarom wordt immobilisatie aangeraden bij meer heftige klachten en dan ook alleen tijdens de activiteit of gedurende de nacht.

De spieren sturen en ondersteunen de bewegingen van het gewricht. Als de spierkracht dus afneemt is dit nadelig voor de klachten. Daarom worden vaak fysiotherapeutische oefeningen ingezet om de spieren te versterken, zodat ze het gewricht beter kunnen geleiden.

Compressie braces

Ook een compressie brace moet niet altijd gedragen worden. Een compressiebrace kan de spieren niet verzwakken, omdat er geen bewegingen worden beperkt. Echter is er wel een ander probleem wat kan ontstaan als je de brace nooit af doet. Alles wat namelijk langdurig dicht op je huid zit zal uiteindelijk huidirritatie gaan opleveren.

Onze huid kan er namelijk niet goed tegen om te lang afgesloten te worden. Dit is helemaal het geval als er druk op de huid wordt uitgeoefend wat uiteraard het geval is bij een compressie brace. Als je bijvoorbeeld een paar strakke sokken een paar dagen achter elkaar zou dragen dan zouden je voeten ook geïrriteerd raken. Er verzamelt zich altijd lichaamsvocht, vuil en dode huidcellen in de brace, ook al heb je de brace niet gedragen bij inspannende activiteiten. Daarom is het ook goed om de brace regelmatig te wassen. De wasvoorschriften staan op de doos of in de handleiding van de brace.

Onderzoek

Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van braces bij bewegingsklachten. Dat braces van toegevoegde waarde zijn op therapie, zoals fysiotherapie,

wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Dit is ook het geval voor reuma, daarom bespreken wij hieronder een drietal onderzoeken. Dit is slechts een kleine greep uit alle onderzoeken die gedaan zijn.

Het effect van een rigide polsbrace op handkracht

In dit onderzoek werd aan 104 vrouwen met reumatoïde artritis gevraagd om een brace te dragen. Voordat ze de brace droegen, werd de fijne motoriek, kracht en pijn in de hand gemeten. Na tien dagen dragen van de polsbrace werden deze drie factoren opnieuw gemeten. De onderzoekers hebben vervolgens de fijne motoriek, kracht en pijn, van voor en na het dragen van de brace met elkaar vergeleken. Uit deze vergelijking kwam dat bij de meeste deelnemers de pijn werd verlicht, de fijne motoriek verbeterde en dat de hand meer kracht had. Volgens de onderzoekers heeft de stabiliserende werking van een rigide brace daarom een positieve invloed op het verloop van reumatoïde artritis.

Het effect van een polsbrace op pijn

In dit onderzoek werden 33 mensen met reumatoïde artritis in twee groepen verdeeld. Één groep kreeg een polsbrace om te dragen en de andere groep niet.

Vervolgens werd bij beide groepen na vier weken de hoeveelheid pijn gemeten met een VAS score. Deze score geeft aan hoeveel hoeveel pijn ervaart op een schaal van 1 tot 100.

Uit de resultaten bleek dat de groep met een brace aanzienlijk minder pijn had dan de groep zonder een brace. De onderzoekers concludeerden daarom dat een polsbrace zeer effectief is om pijn te verlichten voor mensen met reumatoïde artritis.

Rigide en compressie polsbraces vergeleken

Het doel van dit onderzoek was om een immobiliserende en compressie brace te vergelijken voor de behandeling van reumatoïde artritis. Een groep van 39 mensen met reumatoïde artritis werd in twee groepen verdeeld. Een groep kreeg een compressie brace en de andere groep kreeg een immobiliserende brace. Elke groep werd gevraagd om gedurende een periode van 28 dagen de brace zoveel mogelijk te dragen. Vervolgens werden alle deelnemers ook gevraagd de brace gedurende 28 dagen niet te dragen. Beide groepen ervaarden minder pijn tijdens het dragen van de brace. Er was geen duidelijk verschil tussen een immobiliserende en een compressie brace. Dat kwam volgens de

onderzoekers omdat de immobiliserende brace minder vaak en minder lang is gedragen. De onderzoekers geven daarom aan dat het erg belangrijk is om te kijken naar de individuele situatie van de drager van de brace.

Een brace kiezen

Zoals we in het laatste onderzoek hebben gelezen is het erg belangrijk om een brace te kiezen die bij jouw situatie past. Dit is een lastige keuze omdat er heel veel verschillende braces voor verschillende toepassingen zijn. Daarom willen wij je graag een aantal tips geven hoe je het beste een brace kan kiezen.

Pols- en duimbraces

Als je een pols of duimbrace wilt aanschaffen dan moet je eerst beslissen of je een immobiliserende brace of een compressie brace wil. Deze keuze hangt meestal af van de ernst van de klacht en in hoeverre immobilisatie gewenst is tijdens jouw activiteiten. Als je een brace aanschafft dan moet je het uiteraard dragen om er profijt van te hebben, daarom is het goed om van tevoren na te denken over het gebruik van de brace.

Braces voor overige gewrichten

In dit artikel hebben wij voornamelijk gefocust op reumaklachten in de pols en

duim. Reumaklachten uiteten zich namelijk vooral in deze gewrichten. Reumaklachten kan je echter in alle gewrichten van je lichaam krijgen, ook al komt dat niet veel voor. In principe geldt de meeste informatie in dit artikel voor alle gewrichten. Over het algemeen gebruik je bij reumaklachten in andere gewrichten geen immobiliserende brace, maar een compressie of stabiliserende brace. In veel gevallen is het niet praktisch en niet nodig om het gewricht te immobiliseren. Daarentegen kan een goede stabiliserende compressiebrace wel de nodige ondersteuning geven.

Tips voor het dragen van een brace

Om dit artikel af te sluiten, hebben wij nog een paar tips die wij mee willen geven voor het gebruik van een brace:

- **Draag een immobiliserende pols- of duimbrace in de nacht of tijdens activiteiten:** Als je slaapt heb je niet veel aan een compressiebrace, aangezien je de ondersteuning van een compressiebrace vooral nodig hebt tijdens activiteiten. Een immobiliserende pols- of duimbrace kan je dragen om een verkeerde houding te voorkomen. Bij andere gewrichten is dat over het algemeen niet nodig.

- **Draag de brace niet de hele dag:** Als je een keer de hele dag in de tuin aan het werk bent is het geen probleem om de brace de hele dag te dragen. Zorg alleen niet dat je de brace structureel de hele dag draagt. Dat is afhankelijk van de brace niet goed voor de spieren, maar kan ook voor huidirritatie zorgen.
- **Blijf in beweging:** Doe fysiotherapeutische oefeningen om de spieren te versterken. De spieren rondom het gewricht bieden steun en houden het gewricht onder controle. Als je dus sterkere spieren rondom het gewricht hebt, zal het gewricht beter aangestuurd en ondersteund worden. Een reumatoloog, fysiotherapeut of ergotherapeut kan je hierbij helpen door individuele oefeningen mee te geven.
- **Zorg dat de brace schoon blijft:** Was de brace regelmatig, volg hiervoor de instructies op de doos of in de handleiding. Hierdoor blijft je brace langer goed en voorkom je huidirritatie.

Heb je nog vragen?

Mocht je nog vragen hebben, dan kan je die achterlaten in de reacties onder dit artikel. Daarnaast kan je ons bereiken via

info@bracewijzer.nl

Bron: Bracewijzer.nl

Auteur: Bart van Ommen



De voordelen van wandelen voor mensen met reuma

Als je een vorm van reuma hebt, is bewegen en sporten lang niet altijd vanzelfsprekend. Toch heeft vooral wandelen een positief effect op de klachten. Dat zegt dr. Jasmijn Holla die onderzoek doet naar sport en bewegen voor mensen met reuma. 'Wandelen is een activiteit waar je makkelijk mee kunt starten en die je gewrichten niet te veel belast.'



Dr. Holla is als onderzoeker onder andere verbonden aan Reade, revalidatie en reumatologie in Amsterdam en doet praktijkonderzoek naar de waarde van sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening zoals reuma.

Wandelen heel geschikt

'Het is juist voor mensen met reuma belangrijk om in beweging te komen en te blijven. Wandelen is bij

uitstek geschikt is voor mensen met reumatische klachten en kent eigenlijk alleen maar voordelen. Wandelen heeft een positief effect op de lichamelijke klachten die mensen met reuma ervaren. Er is een verband tussen het (beginnen met) wandelen en het ervaren van minder vermoeidheid, pijn en stijfheid. Het is ook een activiteit waar je gemakkelijk mee kunt starten. En als je rustig opbouwt en goed naar je lichaam luistert, worden klachten door wandelen niet verergerd.'

Spieren beschermen gewrichten

Gewrichten worden beschermd door onze spieren en dat is belangrijk.

‘Sterkere spieren zorgen voor schokdemping en vergroten de belastbaarheid van de gewrichten’, legt Holla uit. ‘Ook heeft wandelen een positieve uitwerking op de geest. Je voelt je fitter, ervaart minder depressieve gevoelens, hebt meer vertrouwen in het eigen lichaam en ervaart minder beperkingen in het dagelijks leven. Je kwaliteit van leven neemt toe en dat over het algemeen zonder negatieve effecten op de klachten van reuma.’

Beginnen is moeilijk

Juist door de klachten door reuma lijkt het erop dat veel patiënten het moeilijk vinden om met bewegen te beginnen. Dr. Jasmijn Holla: ‘Dit zorgt voor een vicieuze cirkel. Je klachten worden niet minder door niet te bewegen. Wil je beginnen met bewegen, doe het. Zoek een activiteit die bij je past en ga het proberen. Iedere beweging telt, je hoeft niet meteen kilometers aan een stuk te lopen. Het kan ook helpen om met anderen te gaan bewegen, voor de gezelligheid, een stok achter de deur of juist om met lotgenoten in contact te zijn.’

Niet strak vasthouden aan schema

In beweging komen is één, maar volhouden is twee. ‘De ene dag gaat het makkelijker dan de andere

dag’, zegt dr. Jasmijn Holla. ‘Houd daarom ook niet strak vast aan een schema, maar accepteer dat er ook mindere dagen of weken zijn en dat het soms even niet gaat zoals je zou willen. Daarnaast is een goede uitrusting belangrijk voor de (beginnende) wandelaar, zoals goede wandelschoenen, waar eventueel ook de podologische zooltjes goed in passen.’

Begeleiding krijgen

Bewegen onder begeleiding van een professional die ervaring heeft met reuma, kan helpen om het vertrouwen te krijgen. ‘Die professionele begeleiding kan belangrijk zijn, zeker voor mensen die nog zoekende zijn in wat ze kunnen en willen’, vindt Holla. ‘Ik zie dat er veel begeleiding wordt aangeboden, maar het is niet altijd duidelijk voor patiënten hoe ze die begeleiding kunnen krijgen. Zorgverleners en artsen hebben vaak niet de tijd om iemand te adviseren welke vorm van bewegen het beste past. Toch zijn er in veel revalidatiecentra en in ziekenhuizen zogeheten sportloketten. En in de gemeente heb je de buurtsportcoach. Daar kun je terecht voor advies over een manier van bewegen die bij jou past.’

Bron: [website ReumaNederland](https://www.reuma.nl/)



– foto Janneke Smit



ReumaNederland en NL Actief maken sportschool toegankelijk voor mensen met reuma

ReumaNederland en NL Actief hebben 100 fitnessstrainers opgeleid om mensen met een reumatische aandoening op een verantwoorde manier, veilig en met plezier te laten sporten. Zo worden steeds meer sportscholen in Nederland een plek waar ook mensen met reuma terecht kunnen om te sporten. Op dinsdag 22 februari houden deze honderd NL Actief Preventiecentra met gecertificeerde reumafitnessstrainers een inloopdag.

Uit onderzoek van ReumaNederland blijkt dat veel mensen met reuma het moeilijk vinden om voldoende te bewegen. Terwijl juist met een reumatische aandoening bewegen erg belangrijk is. Het is een goede ondersteuning van de medische behandelingen, zorgt voor verminderde kans op het krijgen van andere chronische aandoeningen en heeft een positief effect op het welbevinden en de ziekte zelf.

Jan Willem Förch, directeur ReumaNederland: “Wij zijn erg blij met het resultaat van deze unieke samenwerking met NL Actief. Deze stap helpt ons in onze ambitie om sporten en bewegen toegankelijk te maken

voor zoveel mogelijk van de 2 miljoen mensen met reuma. Fitness is een laagdrempelige sport waar hopelijk meer mensen met reuma onder begeleiding van gecertificeerde trainers kennis mee willen gaan maken. Trainers die niet alleen veel weten van fitness, maar vooral ook van reumatische aandoeningen en hoe daarmee om te gaan tijdens het sporten.”

Patrick Rijnbeek, directeur NL Actief: “Wij zijn ontzettend trots op deze samenwerking met ReumaNederland. Trots omdat we hiermee vele mensen met verschillende vormen van reuma een veilig, verantwoorde maar vooral leuke plek kunnen

bieden. Maar ook dankbaar voor het vertrouwen vanuit ReumaNederland. Hiermee laten onze Preventiecentra wederom zien hoe goed ze in staat zijn om op het snijvlak van zorg en sporten en bewegen te kunnen werken. Om hoge kwaliteit te leveren en van daaruit mensen met een vorm van reuma te begeleiden naar duurzaam bewegen en meer kwaliteit van leven op een plek in de buurt.”

Een overzicht van de NL Actief Preventiecentra met gecertificeerde reumafitnessstrainers en hun programma op 22 februari zie je op de onderstaande kaart.

Bron: ReumaNederland



In gesprek met een van onze leden, Roos Offringa, over plantaardig eten om reuma tegen te gaan



Zelfgemaakte veganistische hamburger
(gemaakt van quinoa en zwarte bonen)

Ik ken Roos van de hydrotherapie zwembgroep. Naast de oefeningen kletsen we soms ook heel wat af. Zo kwamen we op het onderwerp voeding en reuma. Roos is 33 jaar oud en woont samen met haar partner en 2 jonge kinderen in Onnen. Ze werkt als docent in Leeuwarden. Sinds de uitzending van

Dokters van Morgen* van 9 december 2020, volgt ze een plantaardig dieet. We noemen dit ook wel veganistisch dieet of populair gezegd Vegan. Roos kreeg in 2015 ernstige reumaklachten en na 3 maanden de diagnose reumatoïde artritis (RA). Veel te jong om deze ziekte te krijgen en moeilijk om een onbevangen leven te zien

veranderen in een leven met zorgen, pijn en beperkingen. Ze heeft meegedaan aan de cursus Reuma Uitgedaagd en weet nu goed om te gaan met haar ziekte. Ze heeft, zoals ze zelf zegt, moeten leren vragen, grenzen kennen en durven aangeven, en eigenlijk is ze blij dat ze dat al op jonge leeftijd heeft mogen leren. Als medicatie gebruikt ze nu Methotrexaat en Jak-remmers. Jak-remmers zijn orale biologische medicijnen die ontstekingen tegen gaan. Deze medicatie krijg je als klassieke medicijnen niet voldoende helpen.

Toen ze het televisieprogramma zag in 2020 met daarin ook een jonge vrouw die reuma had en meedeed aan het onderzoek van Reade, medisch centrum in Amsterdam en zag dat deze vrouw baat had bij dit dieet en nog weinig medicatie gebruikte, wilde Roos het hierdoor ook zelf uitproberen, of het ook bij haar zou kunnen werken.

In het televisieprogramma kwam ook een andere persoon in beeld die geen resultaat had. Het blijkt niet voor iedereen te werken. Aan het onderzoek van Reade doen 80 mensen mee. In het televisieprogramma wilden ze de voors en tegens in beeld brengen.

Roos heeft van de ene op de andere dag haar voedingsgewoonten aangepast, wel in nauwe samenwerking met haar diëtist, (Margriet de Vries, van Previtas, geen onbekende van ons, ze schrijft ook artikelen in ons reuma magazine).

Ze gebruikt recepten uit diverse kookboeken en er is heel veel te krijgen in de winkels op dit gebied, zelfs kant en klaar maaltijden bij natuurvoeding winkels. Veganistisch eten wordt steeds populairder, ook omdat het goed is voor het klimaat. Maar om het daadwerkelijk te doen en om alle gezinsleden mee te laten doen is en blijft lastig. Voor jonge kinderen is helemaal geen vlees eten geen doen omdat ze snel essentiële voedingsstoffen gaan missen en ook bij ouderen zou er een ijzertekort kunnen ontstaan. Het blijft een zaak om je

en/of omdat de alternatieven er niet zijn, bijvoorbeeld bij een etentje of in een restaurant. Toch eet ze al met al 90% plantaardig.

Hoe gaat het nu met haar ontstekingen en medicatie? Roos is haar methotrexaat medicatie aan het afbouwen en heeft weinig of geen last meer van ontstekingen. Haar ziektebeeld is stabiel. Ze denkt dat haar plantaardig dieet daaraan bijdraagt, maar zeker weten doet ze het niet. Als ze nu af en toe een lekker toetje eet of toch 'stiekem' aan de kaasfondue gaat, dan lijkt ze het toch te voelen in haar gewrichten



Geen kaas, vlees, melk en andere dierlijke voedingsmiddelen meer. En het leek te werken! Plantaardig voedsel staat bol van vezels en dat zou de darmwerking enorm stimuleren, zodat de ontstekingen verminderen, volgens een van de artsen in het Reade onderzoek. Ondanks een jong gezin en een baan is het voor Roos niet lastig om deze veranderde voeding te

goed te laten informeren om verzekerd te blijven van voldoende inname van vitamines en mineralen. En een keer lekker BBQ 'en met een stukje vlees is heerlijk, maar ook daar zijn plantaardige alternatieven voor te krijgen of zelf te maken. Roos haar kinderen en partner eten soms wel vlees of melkproducten. Ook Roos eet wel eens wat van deze producten om niet al te star te zijn in haar voeding

en valt ze weer met volle overtuiging terug op haar hernieuwde leven en nieuwe voedingspatroon. Geen kasplantje maar een jonge vrouw die midden in het leven staat.

Willeke Vroege

Met dank aan Roos) met Antoinette Herzenberger, destijds uitgezonden om 21.30 uur bij AvroTros en nog terug te zien op internet.*

Ontdekking kan straks botverlies bij osteoporose én reumatoïde artritis voorkomen



Eugène Mathijssen

Hoofredacteur van Bewegen zonder Pijn. Gezondheidsjournalist en auteur van diverse gezondheidsboeken. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar alternatieve behandelingsmogelijkheden en andere natuurlijke kruiden en substanties met geneeskrachtige eigenschappen.

Oorlog voeren tegen bot-afbrekende osteoclasten is niet de manier om botverlies bij onder andere osteoporose te voorkomen. Volgens Amerikaanse wetenschappers zijn ze niet de ‘slechteriken’ waar ze tot nu toe voor gehouden werden. Een eiwit met de naam ‘ELMO1’ is dat wel. Het elimineren van dit eiwit zou een succesvollere strategie kunnen zijn.

Een ontdekking van de University of Virginia School of Medicine kan mogelijk in de toekomst botverlies bij osteoporose en reumatoïde artritis voorkomen. De onderzoekers hebben een verklaring gevonden waarom gespecialiseerde botcellen – osteoclasten – meer bot beginnen af te breken dan dat het lichaam kan vervangen. Dit opent de weg voor meer onderzoek om de onderliggende oorzaak van botverlies te voorkomen of te behandelen.

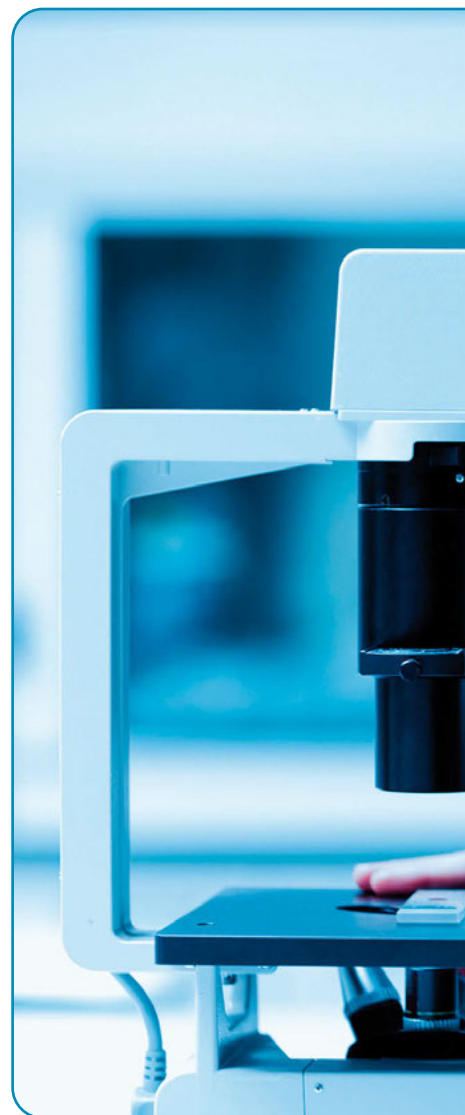
ELMO1

Deze doorbraak geeft ook een antwoord op de vraag waarom de tot nu toe ontwikkelde behandelingen voor osteoporose teleurstellende resultaten opleverden.

“Botafbraak en daaropvolgende reparatie is een verfijnde interactie tussen cellen die het bot afbreken – osteoclasten – en cellen die de nieuwe botmatrix produceren. Het simpelweg elimineren van osteoclasten is daarom niet de beste benadering om

botverlies te behandelen,” zegt onderzoeker Sanja Arandjelovic.

Daarom richtte ze haar focus gericht op een cellulair eiwit met de naam ELMO1. Ze ontdekte dat dit eiwit de activiteit van de bot-afbrekende osteoclasten bevorderde. Ze zegt daarover: “Osteoclasten



lijken misschien ‘slechteriken’ omdat ze bot verwijderen. Toch zijn ze van cruciaal belang voor de gezondheid van de botten, omdat ze normaal gesproken net genoeg verwijderen om de groei van nieuw bot te stimuleren. Het probleem ontstaat wanneer de osteoclasten te agressief worden en meer bot verwijderen dan het lichaam maakt. En in dit proces speelt ELMO1 een prominente rol.”

Oorlog voeren

Bij laboratoriummuizen konden de onderzoekers botverlies voorkomen door ELMO1 te blokkeren. Dit lukte ook in twee verschillende modellen van reumatoïde artritis. Dit suggereert volgens de onderzoekers dat artsen dit eiwit kunnen gebruiken om botverlies bij zowel osteoporose als reumatoïde artritis te voorkomen.

Dit kan een succesvollere behandeling zijn dan eerdere pogingen die gericht waren op de osteoclasten.

“Osteoclasten verwijderen niet alleen bot. Ze spelen ook een rol bij het oproepen van andere cellen om nieuw botweefsel aan te maken. Het elimineren van ELMO1 is een betere optie dan oorlog voeren tegen osteoclasten,” aldus Arandjelovic.

Bron: *Bewegen zonder pijn* 9 nov 2021

<https://www.bewegenzonderpijn.com/ontdekking-botverlies-voorkomen/>





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 2022 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 2022

Inloopbijeenkomsten

Stad Groningen

Locatie Merwedestraat 1a, Stad Groningen (eenmaal per 14 dagen op 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. De datum en locatie wordt nog nader vastgesteld.

Regio Veendam

Locatie: Appartementencomplex De Brug, Oostlaan 281, 9642 PW Veendam

De bijeenkomsten voor 2022 zijn wegens ziekte nog niet vastgesteld. Bij hervatting wordt u hierover nader geïnformeerd via onze website of via de contactpersoon.

Contactpersoon: Ina Wijkstra, inawijkstra@online.nl.

Voorlichtingsbijeenkomsten

In het 2^e halfjaar 2022 wordt een Health voorlichtingsbijeenkomst gepland. Nadere informatie over tijdstip en locatie volgt. Zie hiervoor ook onze website www.rpv-groningen.nl

Algemene Ledenvergadering (ALV)

Dit jaar verwachten we weer een fysieke ALV te gaan houden. De definitieve datum wordt nog vastgesteld en op onze website vermeld. Hou deze in ieder geval in de gaten.

Bereikbaarheid reumatologie in de regio



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. Of bij de verpleegkundig specialist in opleiding Anoeek van der Veen. 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

Bezoekadres: 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 Wijsouw

Ledenadministratie Ellen Dieterman - Hefting

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 1.200 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 2022 **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

