



Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 2, 2022

## TERUGBLIK BESTURENDAG

*Een impressie van het overleg van  
de besturen van de RPV'en en het  
bestuur van ReumaNederland*

## OEFENING VOETGYMNASTIEK

*Voor mensen met diabetes  
of reuma biedt podotherapie  
preventieve oefeningen aan*

## EEN KIIKJE IN DE KEUKEN

*Graanproducten zijn niet meer weg  
te denken uit ons eetpatroon. Maar  
hoe gezond zijn deze eigenlijk?*

WWW.RPV-GRONINGEN.NL

# INHOUD

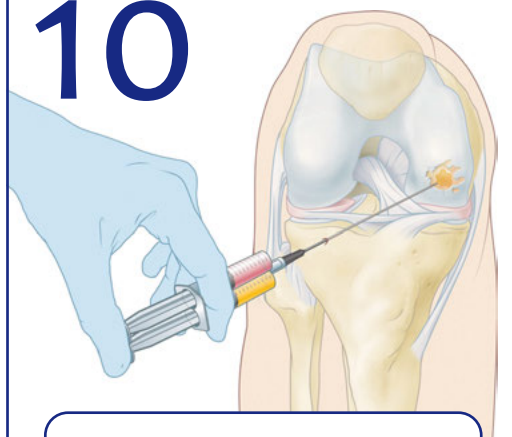
12



## SPORT EN BEWEGEN

Heb je een reumatische aandoening? Dan is regelmatig bewegen extra belangrijk

10



**NIEUWE BEHANDELING  
KAPOT KRAAKBEEN  
KOMT STAP DICHTERBIJ**

## EN VERDER

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Van de voorzitter                                        | 1  |
| Nieuwsberichten                                          | 2  |
| Terugblik Besturendag zaterdag 23 april 2022             | 3  |
| Een kijkje in de keuken                                  | 6  |
| Column Roberta Hilbrandie-Meijer                         | 8  |
| Ontdekt: waarom RA weer kan opvlammen ondanks medicijnen | 9  |
| Oefening algemene voetgymnastiek                         | 14 |
| Informatie beweegactiviteiten                            | 17 |
| Activiteitenkalender 2022                                | 18 |
| Bereikbaarheid reumatologie in de regio                  | 19 |
| Colofon                                                  | 20 |

16



**VERGOEDING FYSIOTHERAPIE NIET  
VERDER UITGEKLEED DANKZIJ  
INZET REUMANEDERLAND**

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

Jaargang 43  
nummer 2

Bezoek onze website:  
[www.rpv-groningen.nl](http://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

# Opheffing van RPV Groningen lijkt onafwendbaar

**W**e zijn weer volop aan de slag. Het lijkt alsof het coronatijdperk ver achter ons ligt, terwijl het in werkelijkheid slechts enkele maanden geleden is. Gelukkig dat we ons weer zo snel weten aan te passen.

**W**e hebben onlangs onze fysieke ALV weer kunnen houden. Verderop in deze editie is hiervan een verslag opgenomen. Dit keer was het een ALV waarin met name de koersontwikkeling van ReumaNederland centraal stond. Een onderwerp waar we de afgelopen maanden onze leden regelmatig over hebben geïnformeerd.

**W**e hadden een hoge opkomst verwacht en daarom een ruime vergaderlocatie gereserveerd, want dit was het moment waar de leden met het bestuur van gedachten konden wisselen over de toekomst van de reumapatiëntenvereniging(en). Dat dachten wij, maar de werkelijkheid was anders.

Slechts 22 leden mochten we verwelkomen op deze bijeenkomst.

De geringe opkomst bevestigt onze mening dat de huidige opzet niet levensvatbaar is. We hebben te weinig vrijwilligers die gezamenlijk de schouders eronder willen(kunnen)zetten, met als gevolg overbelasting van de huidige bestuursleden en overige vrijwilligers.

**H**oewel wij twijfels hebben bij de opzet van de reumateams, willen wij een constructieve bijdrage leveren aan een mogelijke opzet hiervan. Dat kan echter alleen met de ondersteuning van ReumaNederland. Wij hebben ook onze twijfels over de wijze waarop deze ondersteuning door hen tot heden vormgegeven wordt en hebben dit aan ReumaNederland kenbaar gemaakt. Uit het onderzoek van de komende maanden zal blijken of wij deel kunnen gaan nemen aan de vorming van de reumateams.



**V**oor ons blijft wel de vraag waarom zoveel leden niet aanwezig zijn geweest. Was het onderwerp niet interessant genoeg om te komen? Of hebben de leden de moed al opgegeven? Zijn onze leden het gewoon eens met het standpunt van het bestuur? Wij laten ons graag hierover informeren. Veel RPV's hebben zich de afgelopen periode opgeheven of zijn dit van plan. Met zo weinig ondersteuning vanuit de leden is de opheffing ook voor onze RPV Groningen onafwendbaar. Wij houden jullie op de hoogte van de komende ontwikkelingen.

*Willie Dieterman*

# NIEUWSBERICHTEN

## Algemene ledenvergadering

Op 13 mei hebben we voor het eerst sinds Covid weer onze algemene ledenvergadering gehouden. Peter Redeker, bestuurslid, heeft de bijeenkomst geleid, omdat de voorzitter Willie Dieterman helaas niet aanwezig kon zijn. Ook Esther Metting moest verstek laten gaan wegens een ziekenhuisopname. We wensen haar een voorspoedig herstel toe.



Het was fijn om na twee Covidjaren weer een echte ledenvergadering te kunnen organiseren. Elkaar weer even zien en spreken. Erg teleurstellend was het dat slechts 22 van de bijna 800 leden aanwezig waren. Vooral omdat de toekomst van onze RPV een belangrijk agendapunt was.

Onder het genot van heerlijke broodjes en aspergesoep werd er via een presentatie de koersontwikkeling van ReumaNederland toegelicht en werd doorgenomen wat de consequenties daarvan zijn

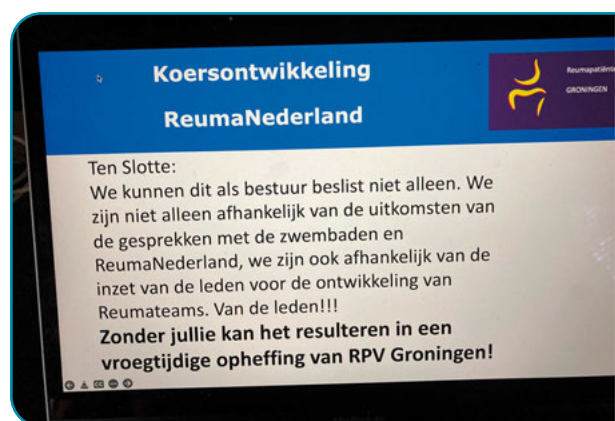
voor ons als RPV. Ook werd uitgelegd hoe het bestuur aankijkt tegen deze plannen en welke stappen het bestuur genomen heeft en nog van plan is te nemen rond deze ontwikkeling.

Het is een voldongen feit dat we na 1 januari 2024 niet meer op dezelfde voet als RPV door kunnen.

Dat is het moment waarop de subsidie vanuit Reuma Nederland definitief stopt. Dit betekent onder andere dat de beweegactiviteiten dan niet meer door ons als RPV worden georganiseerd, maar dat dit door zwembaden en eventueel andere organisaties overgenomen moet gaan worden.

Ook zal ReumaNederland in ieder geval vanaf die datum gaan werken met zogenaamde Reumateams. Dit heeft tot gevolg dat onze vereniging uiterlijk 1 januari 2024 zal ophouden te bestaan. De kans is aanwezig dat we ons als RPV eerder op gaan heffen. Bijvoorbeeld als het ons als bestuur niet lukt om voldoende leden te mobiliseren om ons te helpen om onze vereniging naar meerdere Reumateams om te vormen. In dat geval rest ons

niets anders dan ons versneld op te heffen via een extra ledenvergadering.



Tijdens de Algemene ledenvergadering werden verder de volgende besluiten genomen:

- Goedkeuring jaarverslag 2021
- Goedkeuring begroting 2022
- Benoeming nieuw kascommissie lid Harm Drenth
- Herbenoeming Voorzitter Willie Dieterman.

De leden van de kascommissie ontvingen een kleine attentie voor hun werkzaamheden.

Ten slotte werd Juneke Wijnsoew onder groot applaus bedankt voor alle bewezen diensten voor de RPV gedurende meer dan 20 jaar als commissielid, bestuurslid en ondersteuner van het bestuur.

# Terugblik Besturendag zaterdag 23 april 2022

## **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 impressie van het overleg van de besturen van de RPV'en en het bestuur van ReumaNederland op deze plannen.***

## **Terugblik Besturendag zaterdag 23 april 2022**

Op zaterdag 23 april 2022 vond de 15e Besturendag voor reuma- en Bechterewpatiëntenverenigingen plaats in Inn Style in Maarssen met een presentatie, een dialoogronde en een netwerklunch, georganiseerd door ReumaNederland. 73 bestuursleden van in totaal 29 verenigingen waren hierbij aanwezig. Onderstaand verslag is bedoeld om alle bestuursleden op de hoogte te brengen van de belangrijkste informatie die tijdens de presentatie is gedeeld. Voor de leesbaarheid van de tekst is gekozen voor het gebruik van de afkorting RPV. Waar in dit verslag RPV staat kan uiteraard ook BPV (Bechterewpatiëntenvereniging) worden bedoeld.

Doordat er al snel veel vragen kwamen vanuit de zaal en er een dialoogronde op gang kwam, konden

niet alle onderdelen van de presentatie aan bod komen. Voor de volledigheid is de niet vertoonde sheet met het tijdschema onder aan dit verslag toegevoegd.

Tijdens de presentatie is gebruik gemaakt van MentiMeter om het sentiment in de zaal te peilen en om te inventariseren wat de vragen zijn. Van de 73 aanwezigen logden er 51 in. Start van de dag met Nique Lopuhaä en Raymond Parlevliet

Doel van deze Besturendag is vooral om na de gesprekken van afgelopen zomer het gesprek verder met elkaar te voeren en samen de oogst op te halen van wat er de afgelopen periode allemaal is bereikt. De laatste Besturendag was op 25 januari 2020, vlak voor de uitbraak van de pandemie. In de tussentijd is er veel gebeurd en verliep alle communicatie via schermen, mail en telefoontjes. Het is fijn om eindelijk weer zo bij elkaar te kunnen komen.

## **1. Welkomstwoord Algemeen Directeur Jan-Willem Förch**

Vandaag informeren we jullie over de laatste stand van zaken omtrent de implementatie van De Nieuwe Koers. Het is belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven. De ingezette Nieuwe Koers is onvermijdelijk. Dat inzicht hadden we twee jaar geleden ook al. We noemden het toen een duivels dilemma. We begrijpen dat er veel emoties spelen, maar er moet ook iets gebeuren. RNL wil de RPV's zoveel mogelijk helpen bij deze transitie. We maken daarbij geen onderscheid tussen RPV's en vellen ook geen waardeoordeel dat de ene RPV het beter doet dan een andere. We behandelen alle RPV's gelijk. Dat maakt het voor RPV's die vinden dat het bij hen juist goed gaat, extra lastig.

In de zomer van 2021 hebben we jullie op de hoogte gebracht van het feit dat de subsidie per januari

2024 stopt. Naast boze en bezorgde geluiden - de ene uiting wat beschaafder dan de ander helaas – klinkt ook begrip en wordt steun aan ons uitgesproken. Al die verschillende emoties laten zien hoe ingewikkeld het is. Ook vanuit de media is er aandacht geweest voor deze Nieuwe Koers. De Limburgse omroep L1 heeft er een nieuwsitem over gemaakt in december vorig jaar. Er zijn steeds minder deelnemers aan de activiteiten, terwijl er steeds meer geld nodig is om die activiteiten te kunnen bekostigen. Het aantal RPV's blijft maar dalen. Er kunnen geen nieuwe bestuursleden gevonden worden. Als ik zie hoeveel geld er naar een kleine groep gaat, terwijl we zo graag juist een grote groep willen helpen, dan kun je niet anders dan concluderen dat we keuzes moeten maken, hoe vervelend dat ook is.

### Vragen vanuit het publiek:

**RPV:** Is er nog ruimte voor een gesprek met RNL over het stopzetten van de subsidie?

**JWF:** Ik wil geen valse hoop geven. We zijn niet per januari 2022 gestopt met de financiering, maar bieden juist ruimte van meer dan twee jaar ter voorbereiding op de verandering. We juichen het enorm toe als er alternatieve financiering gevonden wordt.

**RPV:** We moeten onze vrijwilligers koesteren, want daarop drijven de verenigingen. U zegt dat de activiteiten overgebracht moeten worden naar fysiotherapeuten en naar andere verenigingen.

Daarvoor zijn 10.000 vrijwilligers nodig zegt u. Hoe denkt u aan die vrijwilligers te kunnen komen?

**JWF:** Ik snap die vraag, maar een concreet antwoord kunnen we nog niet geven omdat de rit nog gaande is. We zijn nog op zoek naar die nadere concrete invulling van de weg richting dat punt op de horizon dat we al wel hebben kunnen zetten: januari 2024.

## 2. Overdragen Bewegactiviteiten

Nique Lopuhaä presenteert de opbrengst van de proeftuinperiode met betrekking tot het overdragen

van de beweegactiviteiten. In deze proeftuinperiode, van de zomer van 2021 tot nu, is gezocht naar een antwoord op de vraag: Wat hebben we nodig om invulling te kunnen geven aan de Nieuwe Koers?

We willen met het Volwassenenfonds verder gaan kijken wat we samen kunnen oppakken. Het fonds betreft nog niet alle gemeentes. De gesprekken blijven dus gaande. Er zijn een aantal mooie voorbeelden van RPV's die het zwemmen in warm water al goed onder hebben kunnen brengen, zoals RPV Randmeren en RPV Woerden. Doe er je voordeel mee hoe zij dat hebben aangepakt.

### Hoe nu verder?

Ons doel is dat zoveel mogelijk mensen met een reumatische aandoening onder deskundige begeleiding kunnen sporten.



De periode van het ophalen van alle mogelijkheden is nog niet rond. Denk bijvoorbeeld aan de gesprekken met koepelorganisaties als VNG en de zorgverzekeraars. Daar ligt een uitdaging, want het is ieder jaar weer een verrassing wat er binnen de aanvullende de verzekering valt. Het is lastig om daar invloed op uit te oefenen.

Een ander punt van zorg is de relatie tussen de zorg en sport. De gemiddelde fysiotherapeut weet niet waar mensen met reuma kunnen sporten. En andersom weet een sportinstructeur nog te vaak niet waar juiste zorg gevonden kan worden. De samenwerking met de Sportfondsen is al wel in een vergevorderd stadium. Er is geen blauwdruk mogelijk vanwege de grote onderlinge verschillen per regio. We vragen de RPV's lokaal te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn en horen het graag als we daarbij kunnen helpen.

### Vragen vanuit het publiek

**RPV:** Waarom stellen jullie het niet allemaal nog een jaar extra uit? Door corona heeft toch alles stil gestaan?

**RP:** We hebben juist niet stil gezeten in coronatijd. We zitten midden in de implementatie van de Nieuwe Koers. Door corona is het alleen maar duidelijker geworden dat er verandering nodig is en dat we dat juist

niet uit moeten stellen. We kunnen helaas niet alle RPV's evenveel aandacht geven.

We vragen ook veel inzet en verantwoordelijkheid van jullie zelf.

**RPV:** Maar hoe willen jullie dit gaan doen terwijl het zo lastig is om aan vrijwilligers te komen?

**RP:** We willen de groep vrijwilligers verbreden, dat hoeven niet alleen maar mensen te zijn die zelf een vorm van reuma hebben. We richten ons ook op partners, kinderen, vrienden.

**RPV:** Krijgen verenigingen die nog wel dingen blijven doen nog wel financiering?

**RP:** Op het gebied van informatievoorziening of bijvoorbeeld bij het regionaal implementeren van landelijke concepten zoals de ReumaWalk gaan we daar zeker naar kijken.

**RPV:** De mensen uit de zorg zijn niet op de hoogte van deze transitie.

**JWF:** We hebben juist veel overleg gevoerd onder meer met de Nederlandse Vereniging van Reumatologie. En het nieuws hierover is ook opgenomen in de nieuwsbrief voor reumatologen.

**RPV:** Wij willen graag door blijven gaan. Wij bieden de leden zoveel en de leden willen dat graag behouden. Stel dat het ons lukt om vereniging te blijven? Wat kan RNL dan voor ons doen?

**RP:** Jullie blijven dan onderdeel van het lokale netwerk dat we ondersteunen

met bijvoorbeeld de Servicedesk.

**RPV:** Maar jullie hebben dit besluit genomen omdat we te weinig mensen bereiken? Gaan jullie dan naast onze vereniging ook nog een ReumaTeam oprichten?

**JWF:** We zeggen niet dat de RPV's individueel te weinig leden hebben. Nogmaals: dat onderscheid tussen RPV's gaan we niet maken. Maar landelijk is het totaal aantal RPV-leden de laatste jaren enorm gedaald. En nee, als de vereniging onderdeel is van het netwerk, dan gaan we daar niet een ReumaTeam in het dorp ernaast zetten.

**RPV:** Waarom gaat RNL er steeds vanuit dat beweegactiviteiten het belangrijkste zijn?

**JWF:** Ook alle andere activiteiten staan bij ons op de radar.

**RPV:** Het gaat bij ons helemaal niet om beweegactiviteiten. Maar we zijn nu wel de dupe van RPV's die voor die activiteiten veel subsidie vragen.

**RP:** Er zijn nog steeds opties om te kunnen doen wat je doet.

**RPV:** Er zijn nu 3000 deelnemers aan de activiteiten, en jullie willen meer mensen bereiken. Waarom kan het niet naast elkaar bestaan? Er wordt zoveel weggegooid.

**JWF:** Het kan niet naast elkaar bestaan, daar hebben we geen geld voor.

# Een kijkje in de keuken



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

- Lectinen: zitten onder meer in tarwe, rogge, gerst en andere glutenhoudende granen, soja, mais, rijst, teff, linzen, peulvruchten en in de nachtschadefamilie (tomaat, paprika, aubergine, aardappel). In hele kleine hoeveelheden kunnen lectinen hersencellen beschermen en zich binden aan virussen, maar in grote hoeveelheden beschadigen ze de darmwand waarmee ze een 'lekkende darm' (leaky gut) in de hand werken en hebben ze een negatieve werking op ons immuunsysteem.
- Saponinen: komen voor in soja, pinda's, peulvruchten, quinoa, amaranth en de nachtschadefamilie. Saponinen verweken de slijmlaag en darmvlokken in de darmwand waardoor deze minder beschermd is en schadelijke stoffen en bacteriën makkelijk doorgelaten worden. Dit heeft weer zijn uitwerking op ons immuunsysteem.
- Fytinezuur: zit in alle rauwe granen, noten en zaden. Fytinezuur vormt mineralencomplexen in onze darm waardoor de opname van calcium, zink en ijzer in de problemen komt. Bij de bereiding (weken in water, rijzen) wordt fytinezuur afgebroken, dit heeft echter tijd nodig.

## Hoe gezond zijn graanproducten?

Graanproducten zijn niet meer weg te denken uit ons eetpatroon. Veel mensen starten hun dag met een boterham, muesli of een bordje pap en de meesten eten wekelijks wel een keer pasta, rijst of wraps. Volkoren graanproducten bevatten veel voedingsstoffen en vezels die ons lichaam nodig heeft. Toch zijn er veel mensen die na het eten een opgeblazen gevoel, buikpijn of andere darmklachten krijgen. Dit kan komen door antinutriënten die in graanproducten zitten. Deze kunnen voor onze gezondheid erg nadelig zijn.

### Wat zijn antinutriënten?

Antinutriënten zijn stoffen die een plant aanmaakt om zich te beschermen tegen

ziekteverwekkers en vraat door insecten. Zonder deze licht toxische stoffen zou de plant het niet overleven. In hele kleine mate lijken deze stoffen ook ons te beschermen tegen ziekte. Zo speelt het antinutriënt fytinezuur in tarwe en haver bijvoorbeeld een rol als antioxidant wat ons afweersysteem ondersteunt. Het gaat echter om kleine hoeveelheden, met ons huidige voedingspatroon krijgen we al gauw te veel binnen.

### Welke antinutriënten zijn er?

Er zijn veel verschillende antinutriënten. In ons westerse voedingspatroon komende de volgende veel voor:

Bij het bereiden van bovengenoemde granen, groenten, peulvruchten, soja, noten en zaden kan de hoeveelheid antinutriënten verminderd worden tot een kleine hoeveelheid wat juist een gunstig effect kan hebben voor ons immuunsysteem. Die hoeveelheid en frequentie van inname bepaalt hoe gezond het betreffende graanproduct is.

### Praktische tips voor minder antinutriënten

- 'Oergranen' zoals spelt en glutenvrije granen als boekweit bevatten minder antinutriënten dan tarwe, rogge en gerst. Kies dus liever voor (100% volkoren) speltbrood en gebruik boekweitmeel in plaats van tarwebloem.
- Kies voor een zuurdesembrood. Door het langere rijstproces dan bij gistbrood worden er meer antinutriënten afgebroken.
- Spoel peulvruchten uit pot of blik (zoals bruine bonen en linzen) altijd goed af. Ververs ook het water bij het weken en koken van droge bonen meerdere keren. Het schuim wat bij het afspoelen zichtbaar wordt zijn de antinutriënten (saponinen) die je kunt verminderen door de bonen te weken en goed af te spoelen.
- Laat graanproducten als pasta, rijst en wraps vaker achterwege bij de maaltijd. Courgettespaghetti en bloemkoolrijst zijn lekkere alternatieven en ook de bladeren van een kool of krop ijsbergsla zijn goed te gebruiken in plaats van een wrap.
- Ongebrande noten, zaden en pitten kun je het beste een nachtje weken of rooster ze in de oven op lage temperatuur (100-120 graden voor 10-15 minuten). Beide manieren verlagen het gehalte aan antinutriënten en maken de noten beter te verteren.



### Bloemkoolrijst met kipcurry

Dit recept bevat lekker veel groenten door het kiezen voor bloemkoolrijst, maar liefst 350 gram! Daarmee veel vezels die een verzadigd gevoel geven en door het vervangen van gewone rijst is het gehalte antinutriënten laag. Fijn voor je darmen!

#### *Wat heb je nodig voor 4 porties?*

- 3 eetlepels olijfolie
- 350-400 gram kipfilet, in blokjes
- 2 eetlepels 'Euroma Thai green curry' kruidenmengsel
- 1 blik (400 ml) kokosmelk light
- 1-2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 600 gram (diepvries) sugar snaps (of sperziebonen)
- 800 gram bloemkoolrijst
- Handjevol verse koriander of peterselie

#### *Hoe maak je het klaar?*

- Verhit in een wok of grote koekenpan de olie en bak de kipfilet 3 minuten goudbruin. Voeg daarna de currykruiden toe en bak kort mee.
- Snijd ondertussen de ui en knoflook fijn en bak dit nog eens 3 minuten mee.
- Voeg de kokosmelk en sugarsnaps mee en stoof de curry 8 minuten.
- Verhit in een andere koekenpan (zonder olie of water!) de bloemkoolrijst voor 3-5 minuten, zodat het rauwe eraf is.
- Verdeel de bloemkoolrijst over 4 borden en schep de curry er overheen. Snijd naar smaak wat verse koriander of peterselie grof en strooi over het gerecht.

Eet smakelijk!

## Column

# DONA NOBIS PACEM!

Het is crisis. Het liegbeest van het Kremlin heeft de halve wereld in de afgrond gestort. De wreedheid van de Russen kent geen grenzen. Europa reageert met een enorme inflatie. Alles is duur geworden. De opruiming hier in huize Hilbrandie gaat gestaag verder. Soms stuit je op voorwerpen, die je allang vergeten bent maar meteen herkent. Zo vond ik het gouden zakhorloge van mijn opa. Ik zoek nog naar de koekoeksklok, die ik voor mijn twaalfde verjaardag van hem heb gekregen. Hij ligt ergens in stukjes.

Ik vind een klein 'Opschrijfboek/ 'Huis, tuin en keuken memo's 1968'. 1968 wordt wel bestempeld als 'Het jaar van de wereldverbeteraar'. Het is het jaar van de bezetting van het Maagdenhuis, het jaar van de rampzalige 'Praagse Lente' en het jaar waarin de Apollo 8 de aarde vanuit de ruimte kan zien en waarin Martin Luther King in Memphis wordt doodgeschoten.

Ik ben 21 en woon op kamers in Groningen, een heel nieuw leven voor de boeg.

In het opschrijfboekje noteer ik dagelijks de uitgaven voor het levensonderhoud.

Wekelijks geef ik zo'n 30 gulden uit aan eten, de bios, cadeautjes en de trein (naar de vrijer). In de winter komt daar nog 3 gulden 50 bij voor petroleum! Mijn ouders betalen de huur ad 50 gulden per maand. Een postzegel voor een brief kost 20 cent, voor een ansicht 12 cent. In de kantlijn staan nuttige huishoudelijke tips: 'Kristallen vazen met aanslag aan de binnenkant worden weer helder als u ze driekwart vult met water, daarin versnipperde sinaasappelschilletjes doet en enige tijd krachtig schudt.'

Het is 2022. Is de wereld inderdaad verbeterd? In 1968 woonden er 12.7 miljoen mensen in Nederland en nu 17.6 miljoen, een toename

van zo'n 33 procent. We kunnen het niet behappen. Teveel auto's, teveel asfalt, een verrommeld landschap, te drukke treinen, te drukke stranden, teveel afval, een oceaan aan plastic, teveel soorten brood, etc. Too many choices, zong James Taylor destijds en belandde in een depressie. Kunnen we het tij nog keren. Kunnen wij Google, Facebook of Netflix de baas? En dan de prijzen. Ik geloof dat het leven soms wel 10 keer zo duur is geworden. Een liter benzine kostte 48 cent, is 22 eurocent. De huidige prijs van ons aardgas is te hoog voor de 'gewone' man. Is er straks nog aardgas of draait die slechterik in Moskou de gaskraan dicht?

DO-ONA NO-OBIS  
PA-ACEM PACEM.  
Zingen maar!

*Roberta Hilbrandie-Meijer*



Afbeelding van  
Radfotosonn



# Ontdekt: waarom RA weer kan opvlammen ondanks medicijnen

21 december 2020

Onderzoekers van het LUMC hebben misschien ontdekt waarom mensen met reumatoïde artritis (RA) te maken krijgen met opvlammingen, ook al is de ziekte met medicijnen tot rust gebracht. Het komt doordat bepaalde afweercellen, zogeheten B-cellen, actief blijven. Deze cellen zijn heel actief in het begin van de ziekte en blijven dat ook, ondanks de behandeling.

‘Bij reumatoïde artritis keert je eigen afweersysteem zich tegen gezonde cellen in je lichaam’, vertelt dr. Uli Scherer, reumatoloog en onderzoeker bij het LUMC. ‘Sommige patiënten maken antistoffen aan die een rol spelen bij de gewrichtsontsteking. Meer dan de helft van deze patiënten krijgt na het afbouwen van medicatie weer een opvlamming van

de ziekte. Wij onderzochten wat de ziekte tijdens de behandeling op de achtergrond actief houdt.’

## Afweercellen blijven actief

De onderzoekers keken specifiek naar de afweercellen die de antistoffen tegen het eigen lichaam aanmaken, de zogenoemde B-cellen. ‘Uit ons onderzoek bleek dat deze ‘slechte’ afweercellen al actief zijn bij patiënten in een voorstadium van RA, bij beginnende klachten zoals gewrichtspijn. En we ontdekten dat deze cellen nog steeds actief blijven tijdens de behandeling.’

## Opvlamming als reuma rustig is

Het Leidse onderzoek kan verklaren waarom patiënten snel weer last krijgen van ontstekingen nadat ze stoppen met medicijnen. ‘De medicijnen zijn erop gericht om de ontstekingen

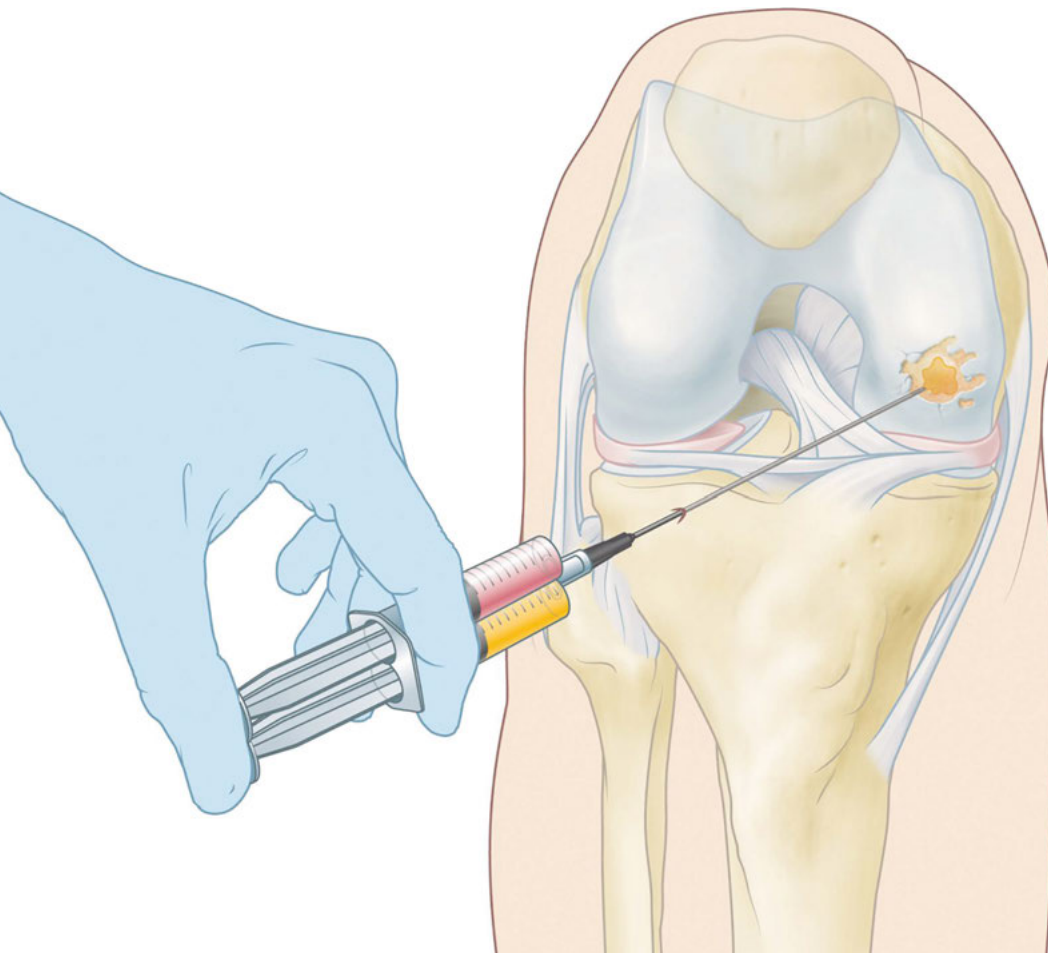
te remmen en ze doen dat ook. Maar wij laten zien dat ondanks de afname van ontstekingen, de slechte B-cellen niet tot rust worden gebracht en RA weer kan opvlammen.’

## Chronische aandoening

Het onderliggende probleem van reumatoïde artritis wordt dus schijnbaar met de huidige medicijnen niet goed genoeg aangepakt. ‘Reumatoïde artritis kunnen we op dit moment niet genezen. Het is een chronische aandoening. Maar een klein deel van de patiënten kan uiteindelijk volledig stoppen met medicatie.’ Als een van de volgende stappen wil dr. Uli Scherer onderzoeken of de foute afweercellen eigenschappen hebben die de basis kunnen zijn voor nieuwe behandelingen.

*Bron: LUMC. ReumaNederland heeft dit onderzoek mede mogelijk gemaakt.*

# Nieuwe behandeling kapot kraakbeen komt stap dichterbij



Als de onderzoeksresultaten van deze eerste groep goed zijn, dan starten ook het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg en Maastricht UMC+ met deze studie van de behandeling. Uiteindelijk worden de komende jaren van 46 patiëntengegevens verzameld over hoe de gel het beschadigde kraakbeen in hun kniegewrichten herstelt.

## Oplossing voor miljoenen mensen

Orthopedisch Chirurg Roel Custers van het UMCU is hoopvol gestemd. Natuurlijk moeten we het eerst zien en dan geloven, maar dat we echt kunnen starten met het testen van de gel bij patiënten betekent natuurlijk dat alle seinen tijdens het onderzoek tot nu toe steeds op groen staan. De hydrogel zou best wel eens een oplossing kunnen gaan bieden voor miljoenen mensen die het risico lopen op artrose door een ongeval of blessure. Door reparatie met de gel willen we voorkomen dat artrose ontstaat”.

Het onderzoek naar reparatie van kraakbeen in de knie met een injecteerbare hydrogel is in een belangrijke nieuwe fase beland. In maart is bij de eerste patiënt als proef de gel in het kniegewricht geïnjecteerd. Dat is een mooie nieuwe mijlpaal na jaren van onderzoek naar de juiste samenstelling van de gel en de toepasbaarheid ervan. De studie moet uitwijzen of deze

hydrogel in Het onderzoek naar reparatie van kraakbeen in de knie in staat is om kraakbeendefecten ontstaan na bijvoorbeeld een (sport)ongeval langdurig te herstellen. De eerste groep van 10 patiënten die meedoet aan dit onderzoek krijgt de komende maanden de behandeling met de hydrogel in het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU).

De klinische studie richt zich op toepassing van de hydrogel bij kleine beschadigingen van maximaal twee vierkante centimeter van het kraakbeen in het kniegewricht. Deze kleine beschadiging komt veel voor en ontstaat vaak door een ongeval of blessure.

## Hydrogel moet artrose voorkomen

De huidige behandeling is niet ideaal”, zegt Custers ”We zien dat na een aantal jaar de klachten vaak weer terugkomen en verergeren waardoor zich artrose kan ontwikkelen. Het zijn veelal jonge mensen bij wie dit speelt. De onderzoeksgroep voor de behandeling met hydrogel bestaat daarom ook uit patiënten tussen de achttien en vijftig jaar die nog geen artrose hebben.” De van de hydrogel is te vergelijken met die van twee componentenlijm. Het maakt gebruik van natuurlijke ingrediënten die na toediening in de knie snel binden tot een gel. De injecteerbare hydrogel bevordert het natuurlijk herstel van het eigen kraakbeen. Na

verloop van tijd breekt het lichaam de gel af waarna het nieuwe aangemaakte kraakbeen overblijft en artrose wordt voorkomen. Dat maakt de impact van de behandeling met de gel op het leven van patiënten extra groot: niet alleen kan het de beschadiging en de pijn verhelpen maar ook de ontwikkeling van artrose voorkomen.

## Geloof in voorkomen van artrose

De steun van ReumaNederland is voor dit onderzoek doorslaggevend geweest”, zegt Karperien. Al sinds 2007 staat ReumaNederland achter dit onderzoek en gelooft zij in de positieve uitkomst en het positieve verschil dat het kan gaan maken in het leven van patiënten. De steun van ReumaNederland voor de wetenschappelijke studies en het werk van het bedrijf Hy2Care, nodig om deze behandeling uiteindelijk bij patiënten te krijgen, is enorm belangrijk.” Corné Baatenburg de Jong, adjunct-directeur van ReumaNederland: Artrose

is de meest voorkomende reumatische aandoening in Nederland. Als we geen oplossing vinden die artrose voorkomt of geneest dan zal het in 2040 volksziekte nummer 1 zijn. Vandaar dat we de samenwerking met wetenschap en Hy2Care stimuleren, dat is de weg naar nieuwe, goede behandelingen voor mensen met artrose.”

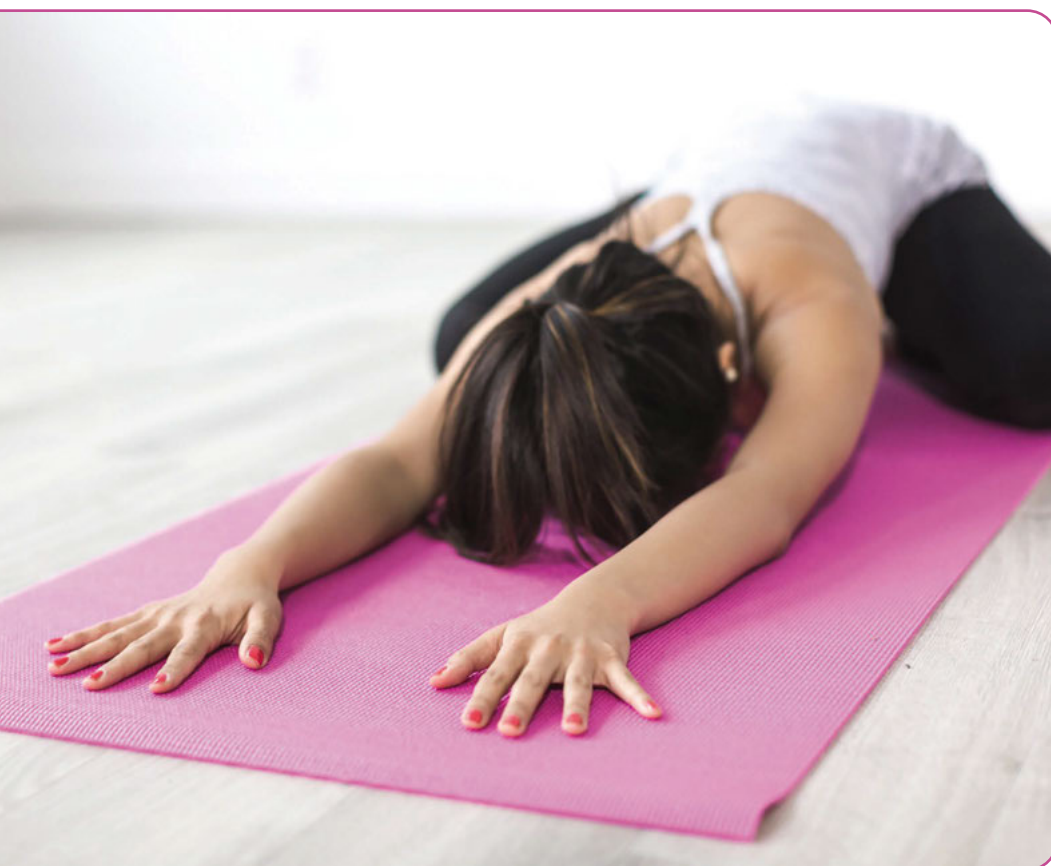
## Bijdrage aan de gezondheidszorg én aan de samenleving

Het zal nog een aantal jaren duren voor het onderzoek volledig is afgerond en de behandeling beschikbaar is voor grote groepen patiënten. We blijven zo vasthoudend omdat we erin geloven”, zegt Karperien. Als we deze bijdrage aan de gezondheidszorg kunnen leveren dan leveren we uiteindelijk ook een belangrijke bijdrage aan het oplossen van problemen in de samenleving. Dat is uiteindelijk waarom ik ooit voor deze richting in de wetenschap heb gekozen, dat je een technologie ontwikkelt met zo’n waardevolle toepassing.”

Bron: Artikel ReumaNederland, april 2022

<https://reumanederland.nl/nieuws/onderzoek-artrose/nieuwe-behandeling-kapot-kraakbeen-komt-stap-dichterbij/>

# Sport en bewegen



Heb je een reumatische aandoening? Dan is regelmatig bewegen extra belangrijk, want sporten en bewegen is ontspannend, goed voor je gezondheid en je doet er vaak nieuwe sociale contacten mee op. Niet alle beweegactiviteiten zijn geschikt wanneer je reuma hebt, maar er zijn genoeg leuke beweeg- en sportactiviteiten die niet te zwaar zijn. Overleg met je arts of fysio- of oefentherapeut wat een geschikte sport voor jou is. Hieronder lees je waarom bewegen gezond voor je is, waar je op moet letten

en welke sporten geschikt kunnen zijn.

Door je reumatische aandoening kan bewegen moeilijk zijn.

We hebben drie slimme adviezen voor jou:

- Elke vorm van beweging telt! En elke vorm van bewegen is goed voor je gezondheid
- Kies zelf de manier van bewegen die binnen je mogelijkheden en je grenzen past
- Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Bewegen is gezond. Het helpt overgewicht en andere aandoeningen te voorkomen, het maakt je lichaam sterk en jouw conditie verbetert wanneer je regelmatig beweegt. Je voelt je fitter en hebt meer energie.

Regelmatig bewegen is goed voor je omdat het:

- botontkalking tegengaat
- gewrichten soepel houdt
- spieren sterker maakt
- goed is voor je conditie
- hart en longen sterker maakt
- het vetpercentage vermindert
- cholesterol verlaagt

Bewegen is voor veel mensen ook een manier om te ontspannen en nieuwe mensen te ontmoeten. Even stoom afblazen na een drukke dag. Lekker de natuur in op de fiets of ontspannen een paar baantjes trekken in het zwembad of in groepsverband bewegen. Er zijn veel manieren om in beweging te blijven. Je kunt vast iets vinden wat bij jou past, of je nu een extra blokje om gaat met de hond of liever aan Tai Chi doet.

## Bewegen met reuma

Juist als je reuma hebt is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Het maakt jouw botten en spieren sterk en je gewrichten soepel. Je gewrichten raken niet méér beschadigd door beweging. Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Verschillende zaken spelen daarbij een rol, zoals de conditie van je spieren en gewrichten en jouw conditie in het algemeen. Ook is van belang welke vorm van reuma je hebt en of je nog andere aandoeningen hebt. Ontstekingsreuma kent rustige en actieve periodes. Als je ontstekingsreuma hebt en jouw aandoening actief is, heb je veel last van ontstekingen. Je kunt in zo'n periode het beste rustig aan doen. Normaal bewegen of oefenen is belangrijk om stijfheid te voorkomen, maar doe niet te veel. Je kunt weer meer doen als de aandoening rustiger wordt, ook al voelen je gewrichten dan misschien pijnlijk of stijf aan. Bij artrose is het kraakbeen minder goed van kwaliteit. Je botten kunnen daardoor tegen elkaar aan gaan schuren. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwellen. Je kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kan je het beste wél

blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. Het kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd. weke-delen reuma veroorzaakt pijn aan het bindweefsel, vooral rondom de gewricht(en). Ook bij deze vorm van reuma is het goed om te blijven of te gaan bewegen. Pijn en stijfheid kunnen daardoor verminderen. Overleg met een oefen- of fysiotherapeut waar je op moet letten tijdens het bewegen.

## Respecteer jouw grenzen

Beweeg verstandig en respecteer je eigen grenzen. Houd rekening met de belastbaarheid van je gewrichten. Probeer niet te lang in één houding te bewegen of te veel in één keer te doen. Bouw het langzaam op. Dit geldt voor het aantal bewegingen dat je maakt, hoe lang je de bewegingen uitvoert en de zwaarte ervan. Neem ook voldoende rust. Daarmee voorkom je overbelasting en het geeft jouw lichaam de kans om weer bij te komen als je actief bent geweest. Het is aan jou om een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en voldoende rust. Waar die balans ligt is voor iedere persoon en voor iedere situatie verschillend.

## Verstandig belasten

In principe raken je gewrichten niet méér beschadigd door beweging. Zelfs niet als je intensief beweegt. Zorg er wel voor dat je op de juiste manier beweegt en dat je niet te veel van jouw lichaam vraagt. Probeer pijnklachten na het bewegen zoveel mogelijk te voorkomen. Om te voorkomen dat je meer klachten (en daarmee beperkingen) krijgt, is het belangrijk om jouw gewrichten goed te beschermen. Dit betekent dat je jouw gewrichten zó belast dat ze dit goed aankunnen. Daarvoor is het belangrijk dat je weet wat de belastbaarheid is van jouw gewrichten. De belastbaarheid van een gewricht wordt onder andere bepaald door de conditie van het gewricht en de mate waarin je last hebt van ontstekingen. Je kunt de belastbaarheid van jouw gewrichten vergroten door je spieren te versterken. Sterke spieren geven jouw gewrichten namelijk steun en zorgen voor een betere schokdemping. Het gewricht kan daardoor meer hebben. Een oefen- of fysiotherapeut kan adviseren welke beweegactiviteiten geschikt voor jou zijn en hoe intensief je deze kunt uitvoeren. Je kunt zonder verwijzing bij een therapeut terecht.

Bron: Website ReumaNederland (begin mei 2022)

# Oefening algemene voetgymnastiek

## Wat is podotherapie

De voet is een complexe samenstelling van 26 afzonderlijke botten, 33 gewrichten, 107 banden en 19 pezen. Daarnaast lopen er nog tal van zenuwen, aderen en slagaderen door de voeten. De kwaliteit en functionaliteit van al deze onderdelen bepaalt het functioneren van de voet. Voetklachten en klachten aan de enkels, knieën, heupen en rug kunnen ontstaan door een afwijkend functioneren van de voeten en/of afwijkend looppatroon. Podotherapeuten zijn de specialisten op het gebied van het behandelen van voornoemde klachten. Ook behandelen podotherapeuten huid- en nagelaandoeningen en geven preventieve adviezen.

Voor mensen met diabetes of reuma biedt podotherapie preventieve onderzoeken/ screenings en specifieke behandelingen aan. Sporters van elk niveau kunnen terecht met pijnklachten of blessures maar ook voor advies om deze te voorkomen. Kortom: de podotherapeut helpt u weer op weg

Herhaal dit oefenprogramma dagelijks.

<https://www.podotherapiepropuls.nl/oefeningen/oefening-algemene-voetgymnastiek/>

## Oefening 1



**Uitgangshouding:**

Ga op de grond zitten.

Leg de benen gestrekt op de grond.

**Uitvoering:**

Trek de voeten zo ver mogelijk naar je toe.

Ga terug en strek de voeten zo ver mogelijk van je af.

Houd de hielen hierbij op de grond.

Doe dit in een rustig tempo.

Herhaal dit 10 keer.

**Variatie:** Tegelijk één voet strekken en één voet naar je toe trekken.

## Oefening 2



**Uitgangshouding:**

Ga op de grond zitten.

Leg de benen gestrekt op de grond.

**Uitvoering:**

Draai met beide voeten tegelijk langzaam en vloeiend rondjes naar binnen.

Herhaal 10 keer.

Draai dan rondjes naar buiten.

Herhaal 10 keer.

## Oefening 3



**Uitgangshouding:**

Ga op een tafel zitten.

**Uitvoering:**

Draai met beide voeten tegelijk langzaam en vloeiend rondjes naar binnen. Herhaal 10 keer.

Draai dan naar buiten.

Herhaal 10 keer.

## Oefening 4

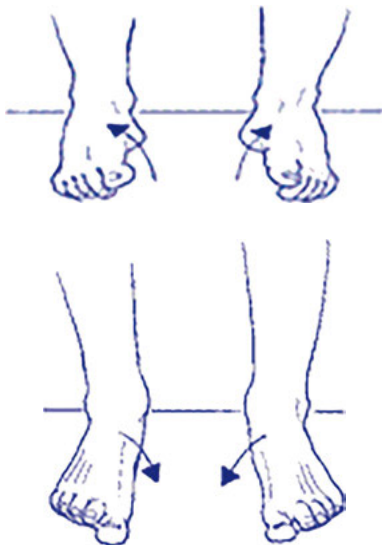
**Uitgangshouding:**

Ga op een stoel zitten en leg het ene been met de enkel over de knie van het andere been.



**Uitvoering:**  
 Omvat met de hand de wreef van de voet en trek de voet naar je toe.  
 Voel de spanning op de wreef.  
 Houd 8 tellen vast en laat weer los.  
 Herhaal 5 keer.

### Oefening 5



**Uitgangshouding:**  
 Ga op een stoel zitten.  
 Zet de voeten plat op de grond.  
**Uitvoering:**  
 Beweeg de binnenzijden van de voeten omhoog en weer terug.  
 Beweeg de buitenzijden van de voeten omhoog en weer terug.  
 Herhaal 10 keer.

### Oefening 6



**Uitgangshouding:**  
 Ga op een stoel zitten.  
 Zet de voeten plat op de grond en leg wat knikkers voor je neer.  
**Uitvoering:**  
 Pak met de tenen knikkers op en leg ze ergens anders weer neer.  
 Herhaal dit enkele keren.

### Oefening 7



**Uitgangshouding:**  
 Ga op een stoel zitten.

Zet je voeten plat op de grond en leg een handdoek voor je neer.  
**Uitvoering:**  
 Grabbel met de tenen de handdoek naar je toe.  
 Herhaal enkele keren.

### Oefening 8



**Uitgangshouding:**  
 Ga op één been staan.  
**Uitvoering:**  
 Strek de armen naar voren en probeer je evenwicht te bewaren.  
**Variaties:**  
 Met de ogen dicht.  
 Met het hoofd gedraaid naar het been waarop je staat.

*Bron: Podotherapiepropuls*



## Vergoeding fysiotherapie niet verder uitgekleeft dankzij inzet ReumaNederland

11 maart 2022

Sinds 10 jaar wordt fysio- en oefentherapie voor het merendeel van de reumatische aandoeningen niet meer vergoed uit de basisverzekering. Voor een paar zeldzame vormen van reuma bleef dit nog wel vergoed, zoals SLE, het syndroom van Sjögren en sclerodermie. Dankzij de inzet van ReumaNederland is het gelukt deze vergoeding te behouden.

Het Zorginstituut heeft dit in een advies aan de minister van VWS opgenomen. Fysio- en oefentherapie blijven hierdoor onder voorwaarden vergoed uit de basisverzekering bij bepaalde reumatische aandoeningen die niet vaak voorkomen, zoals SLE, het syndroom van Sjögren en sclerodermie. ReumaNederland is heel tevreden en blij met dit advies van het Zorginstituut. De mensen met deze aandoeningen hebben deze behandelingen nodig om hun kwaliteit van leven te verbeteren.

### Chronische lijst

Het Zorginstituut heeft in opdracht van het ministerie

van VWS gekeken naar de vergoeding van fysio- en oefentherapie voor aandoeningen die op de zogenaamde 'chronische lijst' staan. Helaas staan veel vormen van reuma niet op die lijst: de meeste mensen met reuma moeten zich aanvullend hiervoor verzekeren.

ReumaNederland heeft uiteindelijk samen met andere organisaties ervoor gepleit om niets aan deze vergoeding te veranderen. Dit betekende: veel gesprekken om het belang van mensen met reuma onder de aandacht brengen. En: doorzetten! Het Zorginstituut adviseert het ministerie nu om voorlopig geen veranderingen aan de chronische lijst door te voeren.

### Margot Feith, belangenbehartiger ReumaNederland:

We zijn erg blij met dit resultaat voor mensen met deze zeldzamere reumatische ziekten. We zijn heel tevreden dat de vergoeding voor fysiotherapie niet nóg verder wordt uitgekleeft!

Goede toegang tot fysio- en oefentherapie is voor ReumaNederland al

jarenlang een strijdpunt. Wij willen natuurlijk ook dat fysio- en oefentherapie voor alle andere reumatische aandoeningen vergoed wordt vanuit de basisverzekering. Maar helaas moeten de meeste mensen met een vorm van reuma zich aanvullend verzekeren om voor een vergoeding in aanmerking te komen.

Er lopen dan ook verschillende onderzoeken die het positieve effect van fysiotherapie voor andere reumatische aandoeningen wetenschappelijk moeten aantonen. Neem bijvoorbeeld reumatoïde artritis of Axiale SpA (zoals de ziekte van Bechterew).

We blijven ons hard maken voor de vergoeding van fysiotherapie en oefentherapie.”

Het syndroom van Sjögren, sclerodermie en SLE komen niet vaak voor en geven nare, ingewikkelde klachten bij de mensen die het treft. Fysio- en oefentherapie op maat is een belangrijk deel van de behandeling. Mensen met deze aandoeningen gaan meestal één tot twee keer per week naar de fysio- of oefentherapeut.

Lees alles over de strijd van ReumaNederland voor een betere vergoeding van alle vormen van reuma

Bron: Website  
ReumaNederland

# Informatie beweegactiviteiten

VOOR ALLE BEWEEGACTIVITEITEN KUNT U ZICH AANMELDEN  
VIA ONZE WEBSITE [WWW.RPV-GRONINGEN.NL](http://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](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl)

# Activiteitenkalender 2022

## Stad Groningen

Locatie Merwedestraat 1a, Stad Groningen (eenmaal per 14 dagen op dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur)

Contactpersoon: Teresia Kempfen via [inloop.groningen@rpv-groningen.nl](mailto: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 daarover nader geïnformeerd via onze website of via de contactpersoon.

Contactpersoon: Ina Wijkstra, [inawijkstra@online.nl](mailto:inawijkstra@online.nl).

## Voorlichtingsbijeenkomsten

In het 2<sup>e</sup> halfjaar 2022 wordt een Health voorlichtingsbijeenkomst gepland. Nadere informatie over tijdstip en locatie volgt. Zie hiervoor ook onze website [www.rpv-groningen.nl](http://www.rpv-groningen.nl)

# 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, of bij de verpleegkundig specialist in opleiding Anoeke van der Veen. Zie ook [www.reumatologiegroningen.nl](http://www.reumatologiegroningen.nl)



**MARTINI ZIEKENHUIS**

## **Martiniziekenhuis Groningen**

Van Swietenplein 1, 9700 RM Groningen

Reumaconsulent: Anne-Marie van Brenk, e-mail [reumatologie@mzh.nl](mailto: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](http://www.mzh.nl/faq-reuma) en [www.mzh.nl/reuma-remmers](http://www.mzh.nl/reuma-remmers).



## **Treant Zorggroep Refaja Ziekenhuis Stads kanaal**

Boerhaavestraat 1, 9501 HE Stads kanaal

Reumaconsulent: Karina Noot-Swijghuizen, 0599-654526, E-mail: [k.noot@treant.nl](mailto:k.noot@treant.nl)

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



**Ommelander Ziekenhuis  
Groningen**

## **Ommelander Ziekenhuis Groningen**

Pastorieweg 1, 9679 BJ Scheemda

W [ommelanderziekenhuis.nl](http://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**  
Vertrouwd en dichtbij

## **WILHELMINA ZIEKENHUIS ASSEN Icare/Wilhelminaziekenhuis Assen**

Bezoekadres: Europaweg Zuid 1, Assen, telefoon: 0592 – 325262, [www.wza.nl](http://www.wza.nl)

Reumaconsulent: Annet Sikkens, e-mail: [annet.sikkens@wza.nl](mailto: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  
HILBERDINK**

## **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](mailto:info@pcrr.nl)

[www.pcrr.nl](http://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](mailto: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](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [voorzitter@rpv-groningen.nl](mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [secretaris@rpv-groningen.nl](mailto:secretaris@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [activiteitencommissie@rpv-groningen.nl](mailto: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](mailto:inloop.groningen@rpv-groningen.nl)  
e-mail: [dtuik@home.nl](mailto:dtuik@home.nl)  
e-mail: [inawijkstra@online.nl](mailto:inawijkstra@online.nl)

## Bestuur

### Mailadres

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

[voorzitter@rpv-groningen.nl](mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl)  
[h.wakker@rpv-groningen.nl](mailto:h.wakker@rpv-groningen.nl)  
[pr@rpv-groningen.nl](mailto:pr@rpv-groningen.nl)  
[e.metting@rpv-groningen.nl](mailto: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

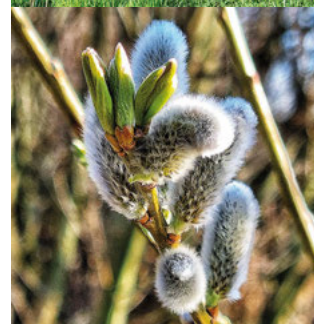
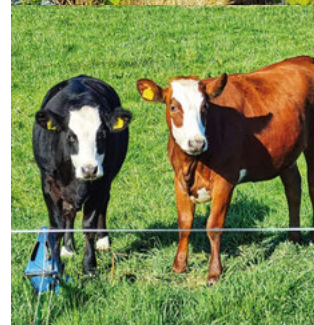
De contributie voor het lidmaatschap van de vereniging is voor 2022 *ongewijzigd* vastgesteld op € 20,- per jaar. Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een vol jaar. Wanneer geen schriftelijke opzegging voor 1 december van een lopend jaar is ontvangen, dan wordt het lidmaatschap automatisch voor het 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](http://www.rpv-groningen.nl/links)



# BEWEGEN IN GROEPSVERBAND MET REUMA

## Onze Hydrotherapie!



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.**

### OOK 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](http://www.rpv-groningen.nl)