

# Leuker leven

Jeugdreuma Magazine

2022 jaargang 23

nummer 2

**Justin:**

*"Ik zie altijd  
nieuwe kansen en  
uitdagingen."*

**Bram  
combineert  
jeugdreuma  
en rugby**

**Jolie  
houdt  
van  
avontuur**

**Hoe gaat het er aan toe  
bij een handtherapeut?**



# In dit nummer

pagina 8



## HET VERHAAL VAN JOLIE MINKEN

"Na elk ziekenhuisbezoek gaan we taartjes eten"

pagina 24



## JEUGDREUMA EN VRIJE TIJD

Bram speelt fanatiek rugby

pagina 22



## "IK ZIE ALTIJD NIEUWE KANSEN EN UITDAGINGEN."

Hoe is het nu met Justin Huiskens?

## EN VERDER

### 04 Wat een feest...

Voorwoord van de voorzitter

### 05 In een vogelvlucht

Agenda en korte berichten

### 07 Reis door de tijdperken

Terugblik familiedag

### 11 Even voorstellen

Vrijwilligers Lianne Guitink en Anneke Spaan in beeld

### 13 Hulpmiddelen in beeld

Fotoreportage

### 16 "Als je weet wat de behandeling jou op moet leveren, is het makkelijker om naar dat doel toe te werken."

Interview met hand- en ergotherapeut Marielle Gatsma

### 18 Lotgenotencontact

Terugblik weekenden

### 26 Tijd om te puzzelen!

Puzzelpagina's

### 28 Vertrouwen op je hulpmiddelen

Column Jared Grant

### 29 Speeltuín

Kleurplaat

## Colofon

Verschijnt twee- tot driemaal per jaar

Jeugdreuma Magazine wordt uitgegeven door Jeugdreuma Vereniging Nederland Antwoordnummer 1426

7300 BV APELDOORN

Contact:

magazine@jeugdreumavereniging.nl

## Redactie

Esther Blanken

Melanie Feijtel

Annelies Hoekstra

Bart van der Linden

Aniek Wegner

## Dank voor je bijdrage

Marielle Gatsma, Justin Huiskens, Jolie Minken en ouders, Bram Bekker en moeder, Jody Maijen, Maaike Hoogewegen, Bas van Dijk, Lianne Guitink, Anneke Spaan, Jared Grant, Karin Meesters (puzzels en prijsvraag), Ray Breg (kleurplaat)

## Coverfoto

Jolie Minken

## Uitgever / Advertentieverkoop

DNB Groep

www.dnbgroep.nl

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk, worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever of de Jeugdreuma Vereniging Nederland.

# VOORWOORD



Wat een feest dat ik mij als voorzitter in het voorwoord van dit magazine tot jullie mag richten. Sinds mijn verkiezing tot voorzitter in april, is er al weer van alles gebeurd. Natuurlijk de familiedag die plaatsvond in het Archeon waar we met z'n allen op ontdekking gingen in verschillende tijdperken. En in mei genoten we met elkaar in Batavialand tijdens de weekenden voor de kinderen in de leeftijden 5-10 jaar en 10-13 jaar. Even nagenieten? Blader dan snel door naar de foto's in dit magazine.

Verder lees je in dit magazine alles over hulpmiddelen. Welke hulpmiddelen kan een handtherapeut je voorschrijven en hoe gaat het er eigenlijk aan toe wanneer je bij zo'n therapeut komt? In een fotoreportage komen allerlei hulpmiddelen van leden voorbij: van scharen tot een ergonomische kaasschaaf en van pennen tot een 'EHBO-tasje' bij vermoeidheid. Daarnaast licht onze ambassadeur Jared Grant een tipje van de sluier op over zijn belangrijkste 'hulpmiddelen'.

Lees in dit magazine ook hoe Bram jeugdreuma en rugby combineert, vertelt Jolie haar verhaal en hoor je van Justin, die we ook al in 2016 al interviewden, hoe het nu met hem gaat.

Ik wens jullie veel leesplezier!

*Yvonne de Boer, Voorzitter*



**Word lid en ontvang gratis Matty als welkomstgeschenk**

Ga naar: [jeugdreumavereniging.nl](http://jeugdreumavereniging.nl)



**jeugdreuma**  
vereniging nederland

ondersteunt, informeert en verbindt

## Agenda

|                   |                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------|
| 25 september 2022 | Info-Contactdag                               |
| 7-9 oktober 2022  | Evenement 13-18 jaar                          |
| 5 november 2022   | Evenement 18-30 jaar (samen met Youth-R-Well) |

Het najaarsprogramma van de Jeugdreuma Vereniging staat in de startblokken! In september starten we met de Info-Contactdag met het thema 'Lekker in je Vel'. Hoe toepasselijk is het dan om dit in Corpus te houden? Wij hopen elkaar in grote getalen te zien.

Het evenement voor de jongeren met jeugdreuma in de leeftijd 13-18 jaar staat in oktober gepland. Het evenement was in twee dagen volgeboekt! Dat belooft weer een mooi weekend te worden.

We sluiten het jaar af met een evenement voor jongvolwassenen met (jeugd)reuma, in samenwerking met Youth-R-Well. We gaan onze grenzen verleggen door klimmend een hoogteparcours af te leggen en te lasergamen. Daarnaast is er onder andere tijd voor spelletjes en een goed gesprek tijdens de borrel en het diner. Aanmelden voor dit evenement kan via onze website.

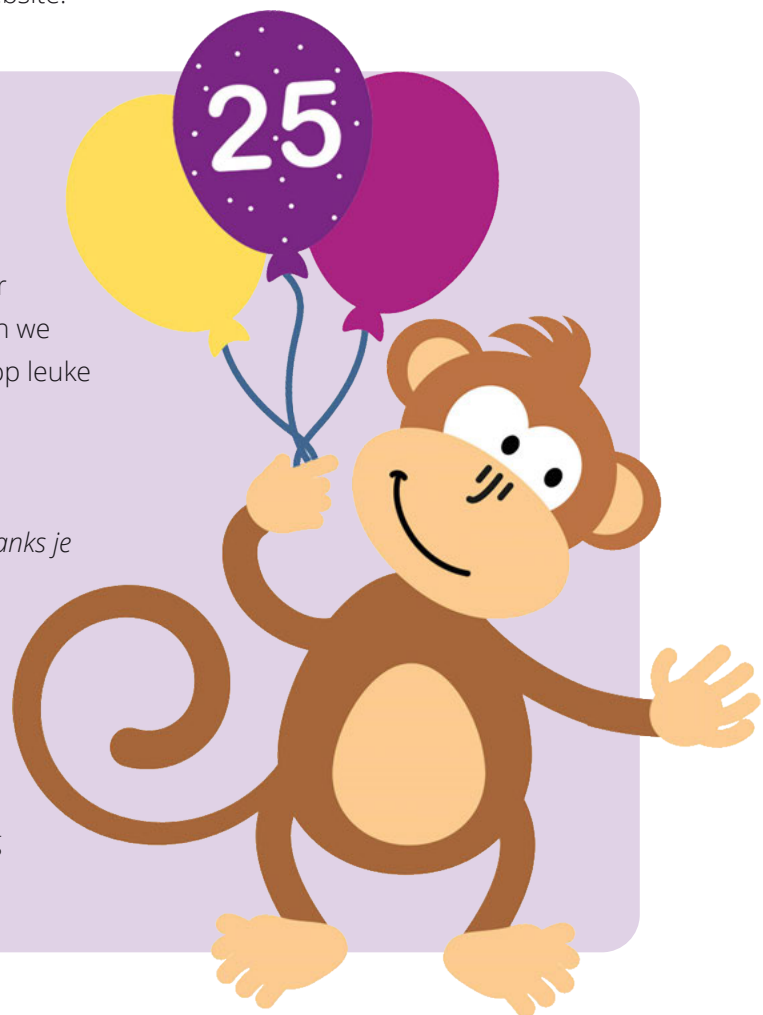
## Tijd voor een feestje!

In 2023 is het 25 jaar geleden dat de Jeugdreuma Vereniging Nederland werd opgericht. Tijd dus voor een feestje! Zonder al te veel te verklappen, kunnen we al wel zeggen dat we komend jubileumjaar een hoop leuke en speciale dingen gaan organiseren.

### Matty vraagt hierbij jouw hulp:

*E-mail Matty wat jij altijd al eens wil doen, met of ondanks je jeugdreuma. Waar wil jij Matty graag mee naar toe nemen? Of wat zou jij graag willen krijgen van Matty om iets makkelijker of leuker te maken in jouw leven?*

Misschien gaat jouw idee wel werkelijkheid worden. Mail het naar [magazine@jeugdreuma-vereniging.nl](mailto:magazine@jeugdreuma-vereniging.nl) De leukste ideeën ontvangen ook nog eens een goedgevulde goodiebag.



## Mijn toekomst - jouw ervaring

In het project 'mijn toekomst jouw ervaring' komen kinderen en jongeren met jeugdreuma samen om belangrijke vragen aan elkaar te stellen en ervaringen te delen. Want wie weet er nu beter het antwoord op vragen als: *Wat als ik nou niet elke dag naar school kan? Kan ik wel studeren straks, of gewoon werken?*

Dit project doen wij samen met Youth-R-Well en onderzoekers van het Amsterdam UMC. Doel is kinderen en jongeren inzicht te geven in hun toekomst. En wie kan er nu beter een kijkje in de toekomst geven dan jongeren en (jong)volwassenen met jeugdreuma die al een stapje verder zijn?

De eerste twee bijeenkomsten zijn inmiddels achter de rug en vervolgonthoetingen staan gepland om zoveel mogelijk vragen en antwoorden te verzamelen. Ook gaan we samen met kinderen en jongeren kijken hoe we al die antwoorden en misschien wel tips en tricks het best kunnen vormgeven. Via TikToks? Een strip?

We zijn nog steeds op zoek naar vragenstellers die mee willen denken en doen.  
Ben jij tussen de 8 t/m 18 jaar? Meld je dan nu aan via [s.duijs@amsterdamumc.nl](mailto:s.duijs@amsterdamumc.nl).

## Matty wil spelen

Speciaal voor onze jongste leden is het voorleesboekje 'Matty wil spelen' uitgebracht. Want hoe leg je uit wat jeugdreuma is als je kind nog maar drie of vijf jaar oud is? Hoe moet je begrijpen waarom je benen soms niet willen spelen?

Onze mascotte Matty vertelt in korte makkelijke zinnen hoe hij samen met zijn Mammy ontdekte dat hij jeugdreuma had en wat dat nou eigenlijk betekent.

Al onze leden van zes jaar en jonger hebben

ons nieuwe voorleesboek deze zomer opgestuurd gekregen. Binnenkort wordt het ook naar de grote ziekenhuizen toegestuurd voor in de wachtkamer en nieuwe leden tot en met zes jaar krijgen hem ook automatisch bij aanmelding.



**MATTY WIL SPELEN.  
MAAR HEEL GEK,  
ZIJN BENEN WILLEN NIET.  
DIE ZIJN HEEL MOE.**



# Familiedag

*In april 2022 was het eindelijk weer zo ver na twee jaar: een hele fijne familiedag óp locatie. En wat voor één. In het Archeon gingen we op ontdekking in de verschillende tijdperken. Terwijl de kinderen al genoten van het park, startten de ouders de dag met de algemene ledenvergadering. We namen afscheid van bestuurslid Jan, gaven Yvonne, Maaïke en Aschwin een warm welkom in ons bestuur en bespraken de plannen van de vereniging. Daarna was er de tijd om met het hele gezin verder te genieten van het park.*



*Er werden zeepjes, kaarsjes  
en zelfs vuur gemaakt.*





# Jolie Minken



**Jolie houdt wel  
van een beetje  
avontuur én...  
taartjes eten**

*De 10-jarige Jolie Minken woont met moeder Sonja, vader Ivo en broertje Tom van zes jaar in Leiden. Ze heeft poly-articulaire JIA. De diagnose werd bij haar vastgesteld toen ze 1,5 jaar oud was. Jolie is met de ziekte opgegroeid, maar dat weerhoudt haar er niet van om leuke dingen te ondernemen. Dit is het verhaal van... Jolie.*

**– door Bart van der Linden**

Jolie, haar ouders en broertje zijn net een dagje naar het strand geweest. Het is nog zomervakantie en buiten is het heet. Ideaal weer om een dagje aan de kust te vertoeven. Jolie blijkt een echte waterrat te zijn. Sonja: "We gaan vaak naar het strand van Katwijk. Jolie houdt van zwemmen en bodyboarden, maar ook van koprollen en handstands maken in het water." Dat wil zeggen: als het lichaam van Jolie het toelaat. Want er zijn ook perioden dat het minder gaat, de ziekte vertoont bij haar een grillig patroon. De ene dag gaat het goed, de andere dag heeft ze meer last van haar gewrichten.

## Diagnose

De jeugdreuma openbaarde zich bij Jolie dus al op heel jonge leeftijd. Sonja: "Op een ochtend in januari bleek dat Jolie ineens niet meer kon lopen en niet meer op haar benen kon staan. We hebben toen de huisarts gebeld, die dacht dat ze een onschuldige ontsteking in haar heup had die vanzelf over ging. Daarna kon ze wel weer een beetje staan en leek het beter te gaan, maar uiteindelijk zijn we naar het ziekenhuis doorverwezen. Heel toevallig kwamen we bij een reumatoloog in opleiding die dienst had en aan haar knie ging voelen. Zij constateerde dat deze warm was en dacht aan een ontsteking. Vervolgens zagen ze op een echo vocht in de knie en is er een punctie genomen. Toen is het balletje gaan rollen. Jolie heeft onderzoeken gehad en we zijn gestart met allerlei medicatie."

Sonja en Ivo merkten al een tijdje daarvóór dat het niet goed ging. Sonja: “Jolie was ‘s nachts vaak wakker. We denken dat dit waarschijnlijk door de pijn kwam. De eerste nacht dat wij na twee maanden weer door sliepen, had ze een injectie gehad in de knie en daarna kreeg ze een spalk. Het was natuurlijk heel erg schrikken toen we de diagnose hoorden.”

*“We kregen snel adequate zorg, daar hebben we erg mee geboft”*

Jolie kwam via het Alrijne ziekenhuis bij het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Sonja: “Daar waren we heel blij mee. We kregen snel adequate zorg, daar hebben we erg mee geboft.” Ze vervolgt: “Jolie heeft toen ze vier jaar was ook last gekregen van ontstekingen in haar linkeroog (uveïtis).” Regelmatig gaat ze op controle bij de oogarts in het LUMC. Ze kan wel alles zien en draagt geen bril of lenzen.

### Medicatie

In de loop der jaren heeft Jolie veel medicatie geslikt voor de reuma én haar ogen. Van naproxen, ibuprofen en diclofenac, tot sulfasalazine, Methotrexaat en Humira. Sonja: “Omdat de oogdruppels niet genoeg hielpen, moesten we over op Methotrexaat en daarbij Humira prikken. Dit sloeg gelukkig goed aan en de oogontsteking verdween. Dat hebben we in injectievorm gebruikt tot ze 9 jaar was. Eind 2021 hebben we afgebouwd en zijn we gestopt met alles omdat ze al twee jaar klachtenvrij was. Maar toen begon de ellende toch vrij snel weer in volle hevigheid. Ze heeft in totaal denk ik zes weken niet kunnen lopen en de oogontsteking was ook gelijk weer terug. We zijn in maart dit jaar weer met alles opgestart en ook weer met een injectie in de

knie, gelukkig hielp dat gelijk weer. Toen we op de koffie avond hoorden van het gebruik van lege capsules zijn we overgestapt op Methotrexaat tabletten, die we in de lege capsules doen. Dit was een hele goede tip. Als ik dat tien jaar eerder had gehoord....” Jolie: “Zonder capsules smaakten de pillen bitter en vies.”



Wat minder vies smaakt zijn de taartjes. Dat behoeft enige uitleg. Jolie: “Na elk ziekenhuisbezoek gaan we taartjes eten. Ik neem dan meestal een muffin.” Sonja: “Dat hoort er echt bij.” Ivo: “Jolie bezoekt het ziekenhuis een keer in de drie maanden als het goed gaat en als het lukt de afspraken te combineren. Voor de oogarts moeten we vaak een aparte afspraak maken.”

*“Na elk ziekenhuisbezoek gaan we taartjes eten”*

### Vrije tijd

Ondanks dat Jolie niet lang en ver kan lopen, zit ze zeker niet stil. Jolie: “Ik doe aan musical en daarvan hebben we twee keer per jaar een uitvoering.” Sonja: “Ze zit op de Leidse Balletschool.” Jolie: “Verder spreek ik graag met vriendinnen af en vind ik het leuk om te knutselen. We wonen ook naast een speeltuin, daar speel ik vaak.” Ze zit op school in groep 7.



Sonja: "Wel in een heel oud gebouw, zonder lift. En dat is bij de buitenschoolse opvang ook zo, dat is wel jammer." Jolie: "Als ik last heb dan begrijpen mijn klasgenoten me wel. Ik gebruik dan ook krukken." Sonja: "Zolang het goed blijft gaan, houden we het alleen bij krukken." Jolie: "Bij gymles kan ik wel meedoen, maar bij tikkertje weer niet."



Ook met de weekenden van de Jeugdreuma Vereniging is Jolie mee geweest. Jolie: "Twee keer ben ik meegegaan. Dat was heel leuk, ik heb ook twee vriendinnen. We gingen lasergamen, zwemmen en deden een speurtocht. En we zijn naar Batavia Stad geweest." Met haar ouders en broertje ging ze eerder dit jaar met de trein op vakantie naar Parijs. Jolie: "Toen ben ik op de Eiffeltoren in een rolstoel naar boven gegaan. En we zijn ook nog in Disneyland geweest."

## *"Op de Eiffeltoren ging ik in een rolstoel naar boven"*

Jolie doet op dit moment niet mee onderzoeken of studies die betrekking hebben op haar ziekte.



Sonja: "We volgen het wel, zo hebben we informatie opgevraagd over voeding. Is er wetenschappelijk bewijs of bepaalde voedingsmiddelen wel of geen invloed hebben?" Overwegen ze om nu mee te doen aan bepaalde onderzoeken? Sonja: "Nee, dat is aan Jolie als ze wat ouder is. Het is wel door mijn gedachten gegaan, maar ze moet al zoveel. Het is ook lekker om nu gewoon kind te zijn."

### **Publiciteit**

Ze zijn als gezin betrokken bij de Jeugdreuma Vereniging. Zo is Jolie dus al met andere kinderen op pad geweest tijdens de weekenden. Sonja: "We lezen ook het magazine en voor ons als ouders is het ook goed om met andere ouders te spreken over jeugdreuma. We zitten dan weer niet op social media, maar hebben wel een appgroep met ouders." Jolie is niet wars van een beetje publiciteit, zo zat ze al eens in het Jeugdjournaal. Jolie: "En tijdens het Archeonweekend vroegen ze of ik wilde meedoen aan een interview voor het magazine." Sonja: "Ze vindt het onwijs leuk dat ze daar in komt."

Op dit moment gaat het goed met Jolie. Sonja: "Ze heeft wel wat restklachten, maar geen ontstekingen. Wel heeft ze vaak last van haar knie. Lopend naar de buitenschoolse opvang en terug én daarnaast bijvoorbeeld slagbal spelen is te veel." Ondanks dat probeert Jolie zo goed als mogelijk met haar ziekte om te gaan en er niet te veel aan te denken. Dit doet ze door leuke activiteiten te doen, naar school te gaan én... af en toe een taartje te eten.

*De vrijwilligers van de vereniging dragen met veel plezier bij aan een leuker leven voor kinderen en jongeren met jeugdreuma. Ze zetten zich in op allerlei manieren: op de evenementen, op social media én achter de schermen.*

*Maak kennis met enkele van onze vrijwilligers!*

### **Lisanne Guitink (vrijwilliger evenementen)**

"Ik ben bij de Jeugdreuma Vereniging terechtgekomen doordat ik vanaf mijn achtste jaar altijd met de weekenden ben mee geweest. Toen ik achttien jaar werd ben ik doorgegaan als vrijwilliger. Na een stop van ongeveer vijf jaar wil ik het graag weer oppakken. Mijn kracht is mijn open en vrolijke karakter, waardoor ik mij makkelijk meng tussen de verschillende leeftijdsgroepen. Ik ben trots op de vereniging omdat het een veilige plek heeft gecreëerd voor kinderen met reuma door middel van de



vele activiteiten en lotgenoten weekenden. Als kind zijnde is het heerlijk om even niet uit te hoeven leggen waarom je moe bent, of waarom je bepaalde dingen niet kan. Iedereen snapt het. Het heeft ook voor vriendschappen gezorgd die na jaren nog steeds bestaan. In mijn vrije tijd dans en lees ik graag en doe ik leuke dingen met mijn vrienden. Mijn wens

voor de vereniging is dat alle huidige en toekomstige leden, jong en oud, de vereniging als een steun en toeverlaat kunnen zien met alle lotgenoten, maar ook een plek waar je even niet aan de reuma hoeft te denken en gewoon lekker jezelf kunnen zijn."

### **Anneke Spaan (vrijwilliger ledenadministratie)**

"Ik ben bij de Jeugdreuma Vereniging terechtgekomen doordat mijn kleindochter jeugdreuma heeft. Maar ook omdat ze iemand nodig hadden voor de ledenadministratie en ik tijd over had. Mijn kracht ligt bij de administratie van de ledenadministratie, dat kan ook financieel zijn. Ik ben trots op de vereniging doordat ze vaak activiteiten organiseren en regelmatig iemand uitnodigen om uit te leggen wat jeugdreuma is en wat de gevolgen daarvan zijn. Voor nieuwe ouders is dat zeer belangrijk. In mijn vrije tijd sport ik graag, maar ik bridge ook. Daarnaast zit in het bestuur van de VvE en doe de administratie van Bouwgein: dat is huttenbouw voor kinderen. Ook vind ik het leuk om spirituele cursussen te doen. Mijn wens voor de vereniging is dat deze lang mag blijven bestaan en dat er genoeg vrijwilligers opstaan die dit mogelijk maken."





Samen  
zorgen voor  
beweging

# ReumaNederland is er voor jou

Wil je meer weten over een reumatische aandoening, een specifieke behandeling of hoe je beter kunt omgaan met reuma? Op onze website vind je alle relevante informatie zoals:

- betrouwbare **medische informatie**
- informatie over het **dagelijks leven met reuma**
- nieuws en **activiteiten**
- **ervaringen uitwisselen**

Kijk op **reumanederland.nl** of volg ons op Facebook

# Tips van en voor leden

Op social media vroegen wij om tips over hulpmiddelen. Naast een rolstoel, loopfiets of krukken zijn er natuurlijk nog veel meer hulpmiddelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Bas, Jady en Maaïke delen graag hun tips met jullie. - door Annelies Hoekstra



**Naam:** Maaïke Hoogeweegen

**Leeftijd:** 21 jaar

**Tip:** Ergonomisch mes, ergonomische kaasschaaf, multi grip opener en lapje voor grip om flessen te openen.

“Altijd als ik ga koken gebruik ik deze ergonomische keukenspullen. Bij de kaasschaaf en het mes staat het handvat omhoog, zodat je een zaagbeweging maakt. Daarmee hoef ik mijn vingers, handen en polsen minder te belasten. Met de multi grip opener en het lapje kan ik makkelijker flessen en potten open maken. Ik hoef dan zelf niet te knijpen met mijn handen en ik heb meer grip. Omdat ik in een studentenhuus woon is het extra fijn om deze spullen te hebben. Zo kan ik bijna alles zelf doen rondom koken en ben ik niet zo afhankelijk van anderen.”







**Naam:** Bas van Dijk

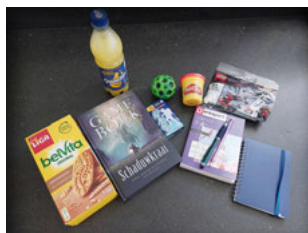
**Leeftijd:** 14 jaar

**Tip:** EHBO-tasje bij vermoeidheid

"Buiten de gewone hulpmiddelen zoals mijn rolstoel en elektrische fiets, gebruik ik ook als hulpmiddel een EHBO-tasje bij vermoeidheid. Dit is een tasje vol met spulletjes die mij helpen te rusten en te ontspannen als ik moe ben. Als mijn lijf moe is en ik even niet goed weet hoe ik kan rusten, kijk ik in het tasje. Vaak vind ik dan wel iets wat ik op dat moment nodig heb, bijvoorbeeld om iets te doen of iets te drinken."



"Ik gebruik dit tasje bijvoorbeeld op scoutingkamp. Als de andere kinderen nog bezig zijn met een activiteit die voor mij te lang is, pak ik iets uit het tasje. Zo voel ik mij minder alleen en minder verdrietig als ik niet alles mee kan doen."

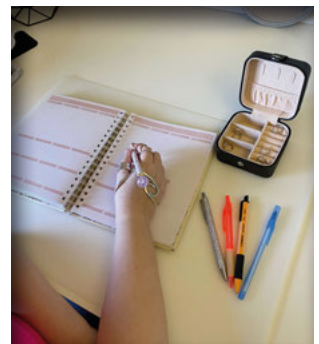


**Naam:** Jady Maijen

**Leeftijd:** 18 jaar

**Tip:** Dikkere pennen en silversplints

"Bij proefwerken op school wissel ik vaak mijn pennen af, die verschillen in zwaarte en dikte. Zo staan mijn vingers niet steeds in dezelfde houding. Als ik last heb van mijn vingers doe ik ook mijn silversplints aan tijdens het schrijven en typen. Dit zorgt ervoor dat mijn vingers niet overstrekken, zodat ik er minder last van krijg. De silversplints zijn speciaal voor mij aangemeten door een orthopedisch specialist, nadat ik verwezen was door de reumatoloog en revalidatiearts."



## Tips over scharen

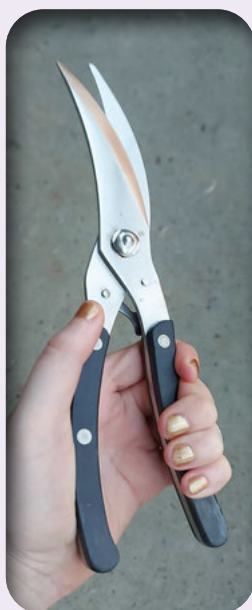
Ook op de besloten facebookgroep van de vereniging worden regelmatig tips uitgewisseld over hulpmiddelen. Zo ook over scharen:

- Om minder kracht te hoeven zetten wordt er door kinderen gebruik gemaakt van een 'normale' kinderschaar, maar dan met een veer. Deze schaar opent zichzelf, zodat alleen de knijpbeweging hoeft te worden gemaakt.



- De zogeheten lusschaar wordt ook aangeraden door meerdere ouders. Dit is een schaar zonder opening voor je vingers, dat scheelt soms al pijn. De hefboom is wat groter en ook deze gaat vanzelf open.

- Ook het knippen van etenswaren bij het koken is een tip van één van onze leden. Gebruik bijvoorbeeld een kruidenschaar of vleesschaar als het snijden niet lukt.



jeugdreumavereniging



**I'm SO  
AWESOME  
EVEN MY IMMUNE  
SYSTEM CAN'T GET  
ENOUGH OF ME**



x\_melanieeee\_ en 29 anderen vinden dit leuk  
jeugdreumavereniging Laten we het maar op deze manier bekijken 😊

#fridayfun #friyay #fridayquotes #fridayfunday  
#jeugdreuma #reuma #jia #jeugdreumavereniging  
#autoimmunedisease #autoimmuunziekte  
#autoimmune

Vertaling: Ik ben zo geweldig, zelfs mijn  
immuunsysteem krijgt niet genoeg van mij.

2 dagen geleden

Wist je dat we ook op instagram te vinden zijn?  
Gericht op jongeren plaatsen we quotes en  
tips.



# Handtherapeut Marielle Gatsma:



*“Als je weet wat de behandeling jou op moet leveren, is het makkelijker om naar dat doel toe te werken.”*

*Misschien herken je het wel, na een periode van veel ontstekingen kun je allerlei klachten in je lijf ervaren: pijn bij het dichtknopen van een blouse, bij het schrijven van een opdracht voor school, bij het sporten, of instabiliteit van je gewrichten. Jouw arts kan je daarvoor doorverwijzen naar een therapeut, maar hoe gaat het er eigenlijk aan toe als je bij zo'n therapeut komt?*

**- door Esther Blanken**

Marielle Gatsma werkt al ruim tien jaar als ergo- en handtherapeut waarvan zeven jaar bij revalidatiecentrum Reade in Amsterdam. Vooral in haar functie als handtherapeut ziet ze veel kinderen en jongeren met jeugdreuma met klachten aan hun handen of vingers. “Als handtherapeut zie ik eigenlijk alles van onder de elleboog tot aan de vingertoppen.” We spraken Marielle over wat je kan verwachten als je naar een handtherapeut wordt doorverwezen, wat voor soort behandelingen er zijn, maar ook hoe dat een beetje leuk blijft.

Naar het reuma revalidatiecentrum waar Marielle werkt, worden vooral kinderen en jongeren doorverwezen met een complexere zorgvraag dan normaal. “Wanneer je bijvoorbeeld moeite hebt met staan of lopen ga je naar een fysiotherapeut. Wanneer je daar moeite mee hebt én daarom bijvoorbeeld niet goed kunt functioneren op school kan een reumatoloog of revalidatiearts

je naar ons revalidatiecentrum doorverwijzen. Wij werken met multidisciplinaire teams van onder andere fysio- en ergotherapeuten, psychologen en maatschappelijk werkers. Door deze manier van werken kunnen we een vraag van verschillende kanten bekijken.”

*“Wij werken met multidisciplinaire teams”*

“Ik zie vooral veel kinderen en jongeren tussen de 10 en 18 jaar. Ze komen meestal bij mij terecht wanneer ze al langere tijd klachten hebben. Dat kan komen omdat ze door hun jeugdreuma op een andere manier bewegen dan normaal, hun pen op een andere manier vasthouden bijvoorbeeld, of veel krachtiger bewegen.”

Voordat de behandeling begint, gaat Marielle met haar cliënten en hun ouders in gesprek. “Als eerste probeer ik boven tafel te krijgen waar je last van hebt, wanneer dat gebeurt en waarom dat voor jou een probleem is. Dat laatste vind ik heel belangrijk. Wil je bijvoorbeeld op school je toets kunnen maken of kunnen gamen zonder pijn? Als je weet wat de behandeling jou op moet leveren, is het makkelijker om naar dat doel toe te werken. Door zelf of samen met je ouders mee te denken over dat doel, heb je zelf ook meer controle.” Daarnaast vindt ook lichamelijk onderzoek plaats, doen de spieren en gewrichten wat ze moeten doen, en bekijkt Marielle eventueel röntgenfoto’s en/of echo’s om te beoordelen of er schade is.

houdt het oefenen ook een beetje leuk. Een paar jaar geleden had ik bijvoorbeeld een jongen in behandeling die heel graag hockeyde, maar last had van een instabiele pols. Hij moest trainen om in de juiste stand zijn pols te belasten en dat is echt millimeterwerk. Wat goed werkte was dat hij dit op het hockeyveld tijdens de training of op rustigere momenten in de wedstrijd gewoon kon doen.”

Hoewel ouders het niet altijd goed vinden, geeft Marielle ook wel eens het advies om dat op school te doen. “Tijdens een saaie les op school kun je best eens met je pen of toetsenbord wat oefenen.”

## *“Het is belangrijk om realistische doelen te stellen”*

Op basis van het gesprek en het lichamelijk onderzoek volgt er een behandelplan. Dat is altijd maatwerk en voor iedereen weer anders. “Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een ontsteking, kan het zijn dat er eerst rust nodig is. Dan gebruiken we een spalk of een brace. Zeker overdag wanneer je veel beweegt moet je die dan dragen, ‘s nachts mag de spalk of brace af tenzij het bijvoorbeeld pijn doet om je deken omhoog te trekken, dan kan het juist verstandig zijn om hem om te houden. Ook raden we het gebruik van een spalk of brace soms aan wanneer je je gewrichten veel belast, bij het sporten bijvoorbeeld.” Toch is Marielle wel terughoudend met het gebruik van spalken en braces. “Als je een spalk of brace draagt gebruik je je spieren er omheen niet en verliezen die kracht. We leggen de focus liever op het leren om op een goede manier je gewrichten te belasten. Wanneer het niet hoeft, gebruiken we ze dus liever niet.”

Wanneer je weer gaat opbouwen na een periode van ontsteking en rust of er sprake is van een instabiel gewricht, gaat Marielle met je trainen. “Het liefst bedenk ik dan oefeningen die aansluiten bij jouw hobby’s of interesses, dat

Helaas kan je soms nog zo veel oefenen en er maximaal voor gaan, maar lukt het toch niet om je doel te bereiken. Wanneer je de jeugdreuma maar niet onder controle krijgt met medicijnen en er veel schade is, zijn doelen soms niet haalbaar. “Dat zijn vervelende gesprekken om te voeren. Je kan wel vier uur achter elkaar willen gamen, maar veel en lang dezelfde bewegingen achter elkaar is gewoon niet goed. Het is daarom belangrijk om realistische doelen te stellen en er met iemand over te praten wanneer het tegenzit. Bij het revalidatiecentrum kunnen we dan doorverwijzen naar een psycholoog of maatschappelijk werker, maar het kan ook al helpen om er met iemand in je omgeving over te praten. En wees er open over, zeg tegen je vrienden dat je best even kan gamen maar dan een half uurtje pauze moet nemen en wat anders moet doen.”

Maar wanneer het wel lukt om samen de doelen te bereiken, is dat fantastisch. “Ik vind het leukst aan mijn werk om mee te denken over wat kinderen en jongeren willen en moeten kunnen en hoe we dat voor elkaar gaan krijgen. Wanneer dat dan lukt, bijvoorbeeld voor het eerst in jaren weer een paardenstaart kunnen maken, geeft dat een enorme kick.”



# Evenementen

*In het voorjaar van 2022 waren de weekenden voor de kinderen in de leeftijd 5-10 en 10-13 jaar weer een feestje! We bezochten met beide groepen Batavialand, waar we er op los puzzelden, met water speelden én natuurlijk het mooie schip bekeken. In het thema 'boeven en zeerovers' vervolgden we het weekend. We zochten piraten, een papegaai en boeven tijdens een vossenjacht! Tijdens beide weekenden hadden we prachtig weer, waardoor we heerlijk buiten konden eten en spellen konden spelen.*

## 5-10 jarigen







*Tijdens het 5-10 jarigen weekend kropen we in onze joggingbroek en onesies op de bank voor een heerlijke filmavond... terwijl de ouders met elkaar ervaringen uitwisselden op een terrasje.*







## 10-13 jarigen







*Puzzelen met een grote groep is nog best lastig, maar de kist ging gelukkig open!*





# Van Goochelaar tot Illusionist

*In 2016 verscheen het allereerste Leuker Leven magazine. Justin Huiskens (21) vertelde daarin over jeugdreuma en over zijn hobby illusionisme. Ook trad hij al eens op tijdens onze infodag. Hoe is het nu met hem? - door Aniek Wegner*



Van kleins af aan ondervond Justin klachten van de jeugdreuma. "Ik was drie jaar toen we naar het ziekenhuis gingen en ben onder behandeling gebleven tot mijn 15<sup>e</sup> jaar. Ik merk nu nog wel dat als ik een grote show heb gehad, mijn benen zwaar zijn en zeer kunnen doen maar gelukkig heb ik er verder geen last meer van."

Justin is samen met zijn broer het illusionistenduo Roy en Justin. "Roy is er mee begonnen, hij wilde iets kunnen wat niemand anders deed. Hij werkte eerst altijd met assistenten maar die konden niet altijd oefenen, dus toen vroeg hij of ik een keer wilde helpen. In 2014 zijn wij Nederlands kampioen junioren geworden, het is een beetje uit de hand gelopen. Nu treden we op door heel Nederland. Dit seizoen vieren wij ons 10-jarig bestaan."



Naast dat ze op locatie optreden, hebben ze een eigen theater in Aalsmeer. “We treden wekelijks op, meestal twee á drie keer in het weekend. Dinershows, high teas, kinderfeestjes, het kan allemaal in ons magische theater. We komen ook veel buiten de deur, we gaan dan met onze bus of met onze vrachtwagen op pad. We komen op bruiloften, bedrijfsfeesten en veel op scholen. Zo maken we een hoop mee, twee weken geleden hebben nog op een school opgetreden. Er zitten dan twee keer 400 kinderen in de zaal, die geen idee hebben hoe je iets voor elkaar krijgt.”

het EK weer in Italië plaats, het kriebelt wel weer een beetje.”

Over hun avontuur is een documentaire gemaakt. “Op ons YouTube kanaal is de documentaire te vinden, je ziet vanaf het begin tot het eind hoe wij het EK hebben beleefd. Kijktip dus!”

Inmiddels hebben ze nieuwe dromen “Onze grote droom is een tour door Nederland maken, wellicht daarna door naar Duitsland en verder. Wij willen echt groot worden.”

Justin heeft ook tips voor kinderen die geïnspireerd zijn geraakt om illusionist te worden.



## *“Ik zie altijd nieuwe kansen en uitdagingen”*

In 2016 vertelde Justin in Leuker Leven over hun droom om Nederlands kampioen te worden van de senioren. “In 2017 hebben we meegedaan, we zijn toen 4<sup>e</sup> geworden. Vervolgens hebben we een hele nieuwe act in elkaar gedraaid, hiermee zijn we in 2019 eerste geworden! Dat was een grote droom die uitkwam. Omdat we Nederlands kampioen waren, mochten we ook naar het Europese kampioenschap toe in Barcelona. Met ons hele team zijn we met vrachtwagens en al die kant op gereden. Het was spannend om mee te maken en het niveau lag daar zó ontzettend hoog. Wij zijn 4<sup>e</sup> geworden. Eigenlijk wil je in de top 3 eindigen zodat je op het podium belandt, maar de ervaring op zich was al zo veel waard, heel bijzonder om mee te maken. Over twee jaar vindt

“Begin klein, koop een kaartspel, ga trucjes oefenen, doe een show voor je papa en mama. Leer nieuwe trucs en dan komt het allemaal vanzelf!”

Justin heeft zich nooit laten tegenhouden door de jeugdreuma. “Ik vind het belangrijk om te laten zien. Je kan nog zo ziek zijn geweest, maar als je iets wil ga er gewoon voor en laat jezelf zien! Je kan alles bereiken wat je wil, kijk maar naar mij anders had ik hier ook niet gezeten. Het maakt mij niet uit welke dag het is, ik ben altijd vrolijk en enthousiast en zie altijd nieuwe kansen en uitdagingen. Ik heb ook moeilijke tijden gekend, dus geniet ik van elke dag en ga mijn dromen achterna. Ik ben gestart als goochelaar, nu ben ik een illusionist!”



# Bram staat zijn mannetje op het rugbyveld

*Bram (10 jaar) woont samen met zijn moeder, baardagamen, katten en hond in Middelburg. Bram speelt fanatiek bij rugbyclub EZRC Oemoemenoe. - door Melanie Feijtel*

## Je bent in je vrije tijd graag bezig met je hobby, wat doe je voor sport?

"Ik rugby bij de club EZRC Oemoemenoe in Middelburg. EZRC staat voor Eerste Zeeuwse Rugby Club.



Ik heb eerst een tijdje aan waterpolo gedaan, maar dat was toch niet helemaal mijn ding. Ik miste de competitie en de uitdaging. We hadden namelijk nooit wedstrijden en ik ben wel voor een wedstrijdje te porren. Toen kwamen we ergens de rugbyclub tegen en heb meteen een proeftraining aangevraagd. Ik was gelijk verliefd op deze sport en begon meteen bij de 'Benjamins'."

## Wat is er zo bijzonder aan rugby?

"Bij rugby denk je snel aan een ruige sport, gevaarlijk en gebroken botten, maar het tegendeel is waar. Het is juist een heel sociale sport, echt een teamsport. Ze zoeken een plek die bij je past." De moeder van Bram vult aan: "Bram zijn plek is prop. Dit betekent dat je samen met twee andere spelers de eerste rij in de scrum vormt. Je staat dan met de schouders tegen elkaar en ook nog tegen de tegenstanders aan, waarna de bal opnieuw in het spel wordt gebracht. Zij moeten het vooral van hun kracht en hardheid hebben en zijn vaak even breed als lang. In de line-out zullen de props ook vaak de springers ondersteunen om ze op te tillen."

## "Ik ben wel voor een wedstrijdje te porren"

## Jeugdreuma en rugby, klinkt inderdaad in eerste instantie best wel ruig. Hoe kwamen jullie er eigenlijk achter dat er sprake is van jeugdreuma?

"Ik liep een keer mee met de avondvierdaagse, na een paar dagen ging ik wat moeilijker lopen. Ik kreeg een dikke knie, maar zocht er eerst niks achter. We dachten dat het van het wandelen kwam. Toen het toch erger werd, zijn we naar de fysio gegaan. Deze gaf oefeningen mee, maar de

pijn en zwelling werd niet minder. We zijn naar verschillende artsen geweest en ik heb twee jaar met die dikke knie gesukkeld. Toen kwam er uiteindelijk uit dat ik jeugdreuma heb."

### Hoe combineer jij rugby met je jeugdreuma?

"Door eerlijk te zijn tegen mijn trainer/coach en teamgenoten en aan te geven wat vandaag wel of niet gaat. Zo blijft het voor iedereen duidelijk wat mij wel of niet lukt. Ook heb ik een goede fysio die mij voor een wedstrijd tapet. Ondanks mijn reuma wil ik niet anders behandeld worden en ik word ook gewoon getackeld in het ruige spel. Ik sta mijn mannetje in de scrum."

*"Ondanks mijn reuma wil ik niet anders behandeld worden"*

### Kan iedereen deze sport beoefenen?

"Ja, ik denk dat dat kan. Als je handen en voeten het doen, dan moet dat lukken. Maar je moet wel goed tegen vieze handen en vieze kleren kunnen, want schoon blijf je niet tijdens een training of wedstrijd. Voor de wedstrijd komen we bij elkaar en heeft de coach nog wat bemoedigende woorden. Dan even de handen op elkaar en roepen '1-2-3 OEMIE!'."

### Hoe vaak ben je aan het rugbyen?

"Ik train 2 keer in de week. Nu ik bij de mini's zit, speel ik om de week een wedstrijd. We rijden daarvoor het hele land af, van Den Bosch tot Rotterdam! Bij mooi weer trainen we op het badstrand in Vlissingen, en spelen we ook beachrugby wedstrijden door het land."

### Wat heb je nodig om te rugbyen?

"Een rugbybal om mee te spelen en een beetje om je tanden te beschermen. Je hebt ook hele sterke kleren nodig die strak om je lijf zitten, zodat ze moeilijk scheuren en anderen je minder makkelijk



kunnen vastgrijpen. Je hebt ook nog een scrumcap nodig. Die cap beschermt je oren en je hoofd tegen schade, dit kun je bij de scrum snel oplopen. Daarnaast heb je nog rugbyschoenen nodig, deze lijken een beetje

op voetbalschoenen maar dan met een extra nop. Deze nop zorgt ervoor dat je minder makkelijk wegglijdt als iemand je duwt of als jij iemand duwt. Handig dus bij de scrum, de maul (staand worstelen om de bal) of de ruck (worstelen om de bal op de grond, meestal na een tackle)."

*"Je moet goed tegen vieze handen en vieze kleren kunnen"*

### Wat is het leukste dat je tijdens het beoefenen van je sport hebt meegemaakt?

"We hadden een toernooi in Hoek van Holland samen met de Benjamins. Hier zijn we 2e van de poule geworden! Ook heb ik daar een tof T-shirt en een mooie rugbybal gescoord. Ik ben er erg trots op dat ik deze sport uitvoer en hoop nog een heleboel andere kinderen enthousiast te krijgen om te gaan rugbyen. Ik droom over de top."

**1-2-3 OEMIE!!**





# PUZZELS

## Hulpmiddelen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | S | B | X | D | X | M | I | Z | X | H | D | N | D | H | C | Q | F |
| Q | M | B | V | O | E | R | W | G | R | O | Z | S | I | U | H | T | S |
| M | E | Z | E | L | F | R | E | D | Z | A | A | M | H | E | I | D | Q |
| Q | R | M | M | D | Z | O | R | G | W | I | N | K | E | L | V | T | J |
| I | G | V | L | E | K | D | I | X | U | D | O | R | Q | W | F | T | N |
| V | O | T | V | R | A | G | E | N | I | F | B | F | X | K | X | E | O |
| V | T | I | I | A | Y | D | R | Y | X | T | J | T | D | P | R | U | N |
| P | H | O | G | W | E | B | W | I | N | K | E | L | Y | E | H | N | D |
| M | E | U | F | S | S | K | J | L | S | L | O | S | T | B | E | E | E |
| E | R | B | N | M | R | D | J | K | O | J | O | S | M | C | T | Z | R |
| N | A | B | E | I | O | L | D | R | Y | O | I | P | J | L | J | E | S |
| S | P | Z | K | D | U | Z | U | Q | R | U | P | I | V | B | O | I | T |
| E | E | I | K | D | C | G | R | M | L | G | J | F | Q | G | O | V | E |
| N | U | W | U | E | G | L | V | X | V | K | F | U | I | M | P | D | U |
| O | T | N | R | L | D | A | E | Z | D | H | J | K | C | E | U | A | N |
| E | X | A | K | E | F | W | N | E | W | S | L | I | R | X | T | F | I |
| O | T | K | J | N | E | P | Y | T | C | A | Q | V | E | J | B | S | N |
| N | H | U | L | P | B | B | Q | D | P | R | Q | B | O | R | W | X | G |

ADVIEZEN

HULP

LUISTEREN

ONDERSTEUNING

WEBWINKEL

DURVEN

KRUKKEN

MENSEN

THUISZORG

ZELFREDZAAMHEID

ERGOTHERAPEUT

LOOPFIETS

MIDDELEN

VRAGEN

ZORGWINKEL

## Missende letters

Lukt het jou om alle verdwenen letters terug te plaatsen in het goede vakje?

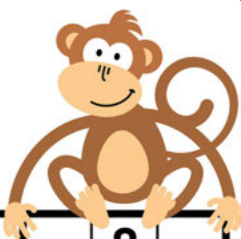
Als je alle letters hebt teruggezet zal er van boven naar beneden het oplossingswoord te lezen zijn.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | O |   | H |   | L | E | N |   |
|   |   | H | U |   | E | N |   |   |
|   |   | O | L | S |   | O | E | L |
| L | O | O |   | F | I | E |   | S |
|   |   | W |   | O |   |   |   |   |
|   | E | D | I | C |   |   | I | E |
|   |   | O |   | O | L | O | O | G |
| V | E |   | G | O | E |   | E | N |
|   |   |   | B | E | G |   | I |   |
|   |   |   |   | L | I | E | F |   |
| O |   |   | H | O |   |   | I | E |
|   |   | S |   |   | E | N | W | E |
|   |   |   |   |   |   |   |   | K |
|   |   |   |   |   |   |   |   | E |
|   |   |   |   |   |   |   |   | N |

De verdwenen letters zijn:

A, R, T, P, D, M

## Sudoku



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 3 | 2 | 9 |   | 8 |   |
| 9 |   | 3 |   |   |   | 2 |   | 1 |
|   | 6 |   |   |   | 8 |   |   |   |
|   | 7 | 8 | 5 | 9 |   | 4 |   |   |
| 5 |   | 1 |   |   |   | 9 |   | 7 |
|   |   | 9 |   | 6 | 7 | 1 | 5 |   |
|   |   |   | 1 |   |   |   | 2 |   |
| 8 |   | 4 |   |   |   | 3 |   | 6 |
|   | 9 |   | 6 | 3 | 5 |   |   |   |

## Prijsvraag



Matty vindt het leuk om een cadeautje weg te geven! Doe mee aan de opdracht en wie weet bij jij de winnaar van deze mooie legpuzzel. Stuur je

foto op naar:

[magazine@jeugdreumavereniging.nl](mailto:magazine@jeugdreumavereniging.nl)

### Opdracht:

Stuur een foto in van jou met jouw hulpmiddel dat jou helpt weer iets heel fijs te kunnen doen!





# Vertrouwen op je hulpmiddelen

*Zo na een lange, warme zomer vol met festivals, optredens en leuke uitjes met het gezin keert de rust nu weer terug. De kinderen zijn weer naar school en ik ga er even voor zitten om deze column voor jullie te schrijven.*



Hulpmiddelen gebruikte ik vroeger als kind veel wanneer ik last had van mijn gewrichten, eigenlijk gedurende de hele basisschooltijd. Om mijn knieën had ik regelmatig zwachtels, voor mijn elleboog droeg ik als het nodig was een mitella, ik droeg hoge schoenen om mijn enkels te ondersteunen en voor mijn polsen had ik speciale braces. Met uitzondering van de braces voor mijn polsen droeg ik de andere dingen niet iedere dag. Dat zorgde bij klasgenootjes wel voor verwarring. Als ik met een mitella op school kwam, dachten ze “hé wat heeft hij gedaan”, om de volgende dag weer zonder naar school te komen.

De zwachtels en braces hielpen niet met de pijn, maar zorgden wel voor versteviging en hielpen om meer kracht te kunnen zetten, bijvoorbeeld om mijn schooltas op te kunnen tillen, dat ging zonder de braces niet. Het was een beetje zoeken wat wel werkt en wat niet. Adviezen van specialisten opvolgen, maar ook zelf dingen uitproberen. Zo volgde mijn moeder een cursus masseren om me te kunnen helpen. Baat het niet, dan schaadt het niet...

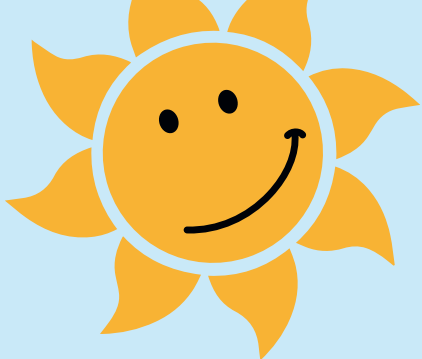
Ik kon met de zwachtels en braces stoppen omdat ik medicijnen ging gebruiken die beter aansloegen. Daardoor had ik minder last en had ik de ondersteuning niet meer nodig. Ook nu gebruik ik ze nooit meer, ook al heb ik wel last. Wat dat betreft is er ook wel wat veranderd in de medische inzichten, nu ligt de focus veel meer op het trainen van bewegen, het sterker maken van je spieren. Daarom sport ik nu lekker veel, daar heb ik ook nog eens veel plezier in! Sport of train jij ook?

In de muziek heb ik ook zo mijn ‘hulpmiddelen’: de mensen om me heen! Ik ben een zanger en schrijf ook de muziek voor de piano, maar een toetsenist kan die veel beter inspelen of een eigen draai eraan geven dan ik kan. Ik vertrouw daar in op hun deskundigheid. Eigenlijk geldt dat advies ook voor het gebruik van hulpmiddelen als je jeugdreuma hebt: vertrouw op de expertise van anderen en laat het over aan de mensen die het echt kunnen!

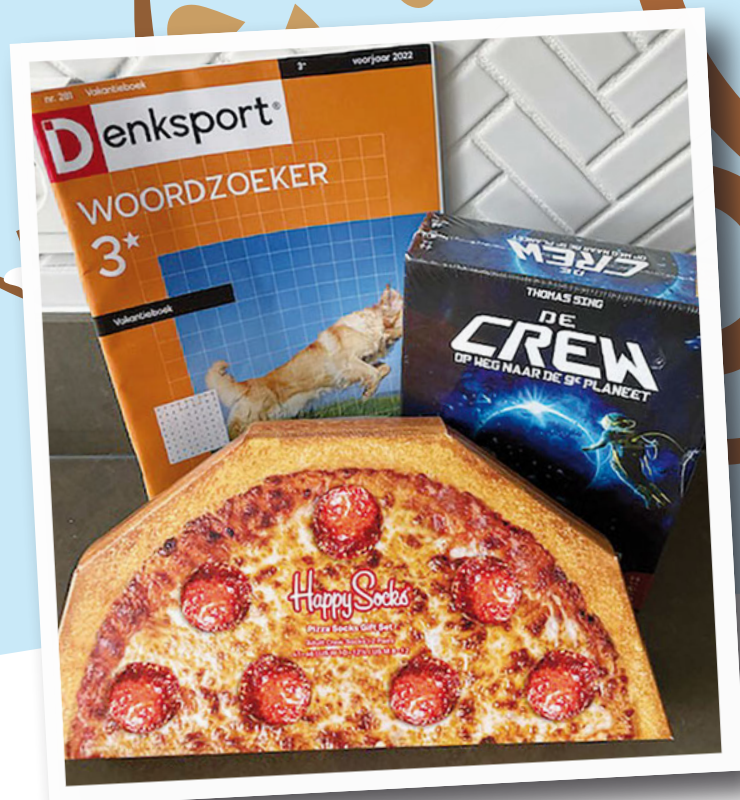
# KLEURPLAAT







# Verrassing!



## Lootje voor cadeautje

In elk magazine verloten we een verrassingspakket ter waarde van € 25,- onder onze trouwe leden.

De winnaar van deze keer is:

**Justin Mulder** (14 jaar)!

Van harte gefeliciteerd! Je krijgt je cadeau zo snel mogelijk thuisgestuurd.

*Als lid van Jeugdreuma Vereniging Nederland profiteer je van vele voordelen. Ben je nog geen lid?*

*Meld je dan nu aan via*

**[www.jeugdreumavereniging.nl](http://www.jeugdreumavereniging.nl)**

### Oplossingen puzzels

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | X | W | R | O | B | D | P | D | O | B | B | P | L | U | L | H | N |
| N | S | B | J | E | V | A | C | A | T | P | Y | E | N | E | K | J | O |
| I | F | T | X | R | I | S | L | W | S | E | W | N | E | F | A | K | E |
| N | A | U | E | C | K | J | H | D | Z | E | A | E | D | R | L | N | O |
| U | D | P | I | M | U | F | K | V | X | V | L | G | L | U | W | U | N |
| E | V | O | G | D | F | J | G | L | M | R | C | G | D | C | I | K | E |
| T | I | O | B | V | I | P | U | R | D | U | Z | U | K | D | Z | P | S |
| S | J | L | P | J | O | I | O | Y | R | L | D | O | E | I | B | A | N |
| Z | T | C | M | G | S | O | J | O | K | J | R | D | M | N | B | B | E |
| E | E | B | T | S | L | O | S | L | J | K | S | S | F | U | E | U | M |
| D | H | E | Y | L | E | K | N | I | N | B | W | E | B | W | O | G | P |
| N | U | R | P | D | T | J | T | X | Y | R | D | Y | A | I | I | T | V |
| O | E | X | K | X | F | B | F | I | F | E | N | I | A | G | E | N | V |
| N | T | F | W | D | R | O | D | U | X | D | I | X | D | K | E | L | I |
| J | T | V | L | K | E | N | I | W | G | O | R | O | Z | D | M | M | O |
| D | I | E | H | M | A | A | Z | G | D | E | F | R | E | L | E | Z | M |
| S | T | H | U | S | I | Z | O | R | G | W | E | R | O | E | B | V | O |
| F | C | H | D | N | D | N | D | X | H | X | M | I | Z | X | D | X | L |

samenwerken

Ophalen, huren, rolstoel, loopfiets, wmo, medicatie, podoloog, vergoeden, begrip, liefde, orthopedie,