

December 2020 - 30e Jaargang ISSN 2211-2820

't STEUNSTJE



 **Reuma
patiënten
vereniging
Arnhem e.o.**

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

www.editoo.nl

Indien onbestelbaar: Glenn Millerstraat 34, 6836 DV Arnhem

Inhoudsopgave

- 3 - Agenda en Activiteiten
- 4 - Gelrepas wordt een app
 - Schilderen tekenen iets voor mij?
- 5 - Van de bestuurstafel / ledenadministratie
- 6 - IM An Deurloo
 - Hogere zorgpremie... Overstappen?
- 7 - Donderdag... inloopmiddag!
- 8 - Artrose is een serieuze gewrichtsziekte
- 9 - Bart van den Bemt over JAK-remmers
- 11 - Belangrijke informatie en data
 - De penningmeester vraagt...
- 12 - Uitzending gemist?
- 13 - Bericht van de verpleegkundige
- 14 - Uitnodiging nieuwjaarsbrunch
 - Aanmeldformulier nieuwjaarsbrunch
- 15 - Stress... ongezond voor je mond
 - Nieuw! Nieuwsbrieven
- 16 - Ontmoeting met jongste lid
- 18 - Kerstpuzzel
- 19 - Aanmeldformulier Lidmaatschap

Over de verenigingsleden

In de afgelopen periode hebben zich als nieuw lid aangemeld:

Mw. C.M.T van Leeuwen, Arnhem
Dhr. Jansen, Velp
Mw. H.J. Klein-Liethof, Velp

We heten u van harte welkom, en ontmoeten u graag bij een van onze activiteiten.

Als verenigingslid is ons ontvallen:

Mw. E.A. Dekker, Arnhem
Mw. M.G.T. Hamink-Janssen, Varsseveld
Mw. A. Deurloo-Rietbergen, Arnhem

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte en steun bij het verwerken van het verlies van hun dierbare.

Colofon

Bestuur

C. v den Oord	Voorzitter	06-38240084
E. Liet	Secretaris	06-51994829
G. v Beukering	Penningmeester	06-51343493
T. Schoonen	Bestuurslid	06-23456160
S. Vergeer	Notulist	
R. Könning	Bestuurslid	
J. de Wijk	Bestuurslid	

Secretariaat:

Everlien Liet
Groen van Prinstererstraat 38
6882JL Velp
Tel: 06-51 99 48 29
secretariaat@reuma-arnhem.nl

Penningmeester:

Geert van Beukering
Tel.nr. 06-51 34 34 93 (na 18.00 uur)
Iban: NL79INGB0003736784
t.n.v. RPV Arnhem e.o.
penningmeester@reuma-arnhem.nl

Ledenadministratie en aan- en afmeldingen Activiteiten:

Antwoordnummer 2622, 6800 WJ Arnhem
Tel.nr. 06-22 34 09 42
ledenadm@reuma-arnhem.nl

Redactie 't Steuntje:

Ria Könning
Chris Maijer
Carrie de Vries

Eindredactie & Vormgeving:

Maria Pompe (waarnemend)
Hans Drost
redactie@reuma-arnhem.nl

Activiteitencoördinator:

Corrie van den Oord Tel. 06-38 24 00 84

Webredactie: www.reuma-arnhem.nl

Janny Kortenhof
mail: webredactie@reuma-arnhem.nl

De redactie behoudt zich het recht voor de aangeleverde teksten zo nodig aan te passen.

Omslag: Van 2020 naar 2021 door de poort van

Agenda 2021

Afmelden voor activiteiten bij de ledenadministratie op telefoonnummer 06-22 34 09 42 of op ledenadm@reuma-arnhem.nl.

Nieuwjaarsbrunch 2021 uitgesteld

Webinar ism Rijnstate
Uitstapje naar Arcen
Algemene Ledenvergadering

Nieuwe datum nog onbekend

maart / april 2021 Nadere info volgt
zaterdag 10 april 2021
zaterdag 8 mei 2021

Beweegactiviteiten

Bechterew-oefengroep

Helaas is door maatregelen ivm corona nog niet duidelijk wanneer 's Kooningsjaght haar deuren weer kan openen. Indien de beperkingen opgeheven zijn, kunt u wekelijks op donderdagavond van 19.30 tot 21.00 uur terecht. Alleen voor leden en op afspraak.

Locatie: Siza 's Kooningsjaght, Koningsweg 8, Arnhem.

Inlichtingen: mw. Mia Hilstra 026 - 361 25 57

Schilder- en tekengroep

Wekelijks op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur van september t/m april.

Locatie: De Oosthof, Kinderkamp 9, 6825 JA Arnhem

Inlichtingen: mw. Elvira Klink 026 - 311 41 36 of 06 - 40 22 35 31

Zwemmen

Wekelijks op de vrijdagochtend van 11.00 - 12.00 uur. In de zomervakantie geen zwemmen.

Locatie: Biljoenbad, Gruttostraat 3, Velp.

Inlichtingen: Everlien Liet tel.: 06-51 99 48 29

Revalidatie Plus, Duurzaam beter leren bewegen onder begeleiding in zwembad De Grote Koppel, Olympus 29, 6832 EL Arnhem.

Nu ook in zwembad Valkenhuizen Beukenlaan 23, 6823 MA Arnhem. Inlichtingen: Zwembad De Grote Koppel, 026 -321 02 54, info@sportinarnhem.nl

Inloopmiddag

Iedere derde donderdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur van september t/m juni.

Locatie: De Oosthof, Kinderkamp 9, 6825 JA Arnhem

Inlichtingen en aanmeldingen bij Trudy Schoonen, tel.: 06-23 45 61 60,

mail: inloop@reuma-arnhem.nl.

Tai Chi Tao

Tai Chi Tao op drie locaties:

- Duiven: per 01-01-2021 bij de Liemers Harmonie Duiven, Visserlaan 39, 6921 WZ Duiven; maandagochtend van 10.00-11.00 uur.
- Arnhem Presikhaaf in de Oosthof, donderdagochtend van 11.15 uur tot 12.15 uur.
- Arnhem Rijkerswoerd in De Pas; dinsdagmiddag van 13.45 -14.45 uur.

U kunt in overleg met de docente instromen.

Informatie over Duiven en de Oosthof José Bugter 026 - 311 40 77.

Informatie over Rijkerswoerd De Pas bij Brigitta D'Apice 026 - 381 00 98.

Beweeggroep Huissen

Op de woensdagmorgen van 11.30 uur tot 12.30 uur bij Medisch Centrum Stadswal, Van Voorststraat 1. Meer informatie is te krijgen bij de ledenadministratie, telefoon 06-22 34 09 42 of e-mailadres ledenadm@reuma-arnhem.nl



Gelrepas wordt een app

Geen bonnenboekje waar je kortingsbonnen moet uitknippen om korting te krijgen. Vanaf 1 januari 2021 wordt de Gelrepas een app. Deze app geeft altijd up to date informatie over alle activiteiten waar je met de Gelrepas aan mee kunt doen. Korting krijgen met de Gelrepas kan dan veel makkelijker, zonder gedoe met bonnetjes. Ook voor de deelnemende gemeenten scheelt het veel administratieve rompslomp, terwijl het aanbod voor de inwoners veel beter en meer divers wordt.

Bij de nieuwe Gelrepas krijgen pashouders een persoonlijk tegoed om in te zetten voor alle activiteiten binnen het programma. De hoogte van dat tegoed hangt af van je leeftijd. Er waren tot nu toe twee leeftijdscategorieën (kinderen en volwassenen), nu zijn dat er vijf, waaronder 0-4 jaar. Zo kunnen ook de allerjongste inwoners van de pas gebruik maken. Dat was tot nu toe nog niet mogelijk. Ook de website [gelrepas.nl](http://www.gelrepas.nl) wordt verbeterd en gebruiksvriendelijker. De pas zelf wordt helemaal digitaal. Er komt een telefonische hulplijn voor wie vragen heeft over de pas en hoe de Gelrepas-app werkt.

Groter aanbod

Eerder bleek al dat het bereik van de Gelrepas zeer goed is. De meeste inwoners die recht hebben op een Gelrepas, hebben er een. Maar niet iedereen gebruikt de pas. Met een vernieuwd en groter aanbod van activiteiten en meer keuzevrijheid, hopen de deelnemende gemeenten dat nóg meer inwoners de pas zullen gebruiken. De Gelrepas zorgt ervoor dat inwoners die wat minder te besteden hebben, mee kunnen blijven doen aan allerlei activiteiten. Dat helpt om te voorkomen dat ze in een sociaal isolement terecht komen.

Gelrepas is gratis

De Gelrepas bestaat ruim 25 jaar en is inmiddels een begrip in Arnhem en de regio. De Gelrepas is er speciaal voor mensen die weinig inkomsten hebben en daardoor vaak te weinig geld voor activiteiten zoals een dagje uit, het volgen van cursussen, bezoek aan theater of concert of lid worden van een sportvereniging. Met de pas krijgen ze korting op vele sociale, sportieve, culturele en educatieve activiteiten. De Gelrepas is gratis.

Een Gelrepas aanvragen

Vanaf 1 januari kun je de nieuwe Gelrepas

aanvragen via www.gelrepas.nl. Daar is ook het aanbod van activiteiten te vinden. De pas is beschikbaar in de gemeenten Arnhem, Duiven, Renkum, Rheden, Rozendaal, Westervoort en Zevenaar. Iedere gemeente hanteert daarbij eigen criteria voor het aanvragen van de pas.
Bron: Gemeente Arnhem



Schilderen/tekenen... Iets voor mij?

Al jaren bestaat er een teken-/schildergroep die elke maandagochtend van september tot en met april actief is.

Meestal wordt het eerste halfuur gebruikt voor een kleine opdracht, waarna je een eigen werk gaat uitvoeren. Dat werk is jouw eigen keuze waar je zolang als nodig is of zolang als je wilt aan werkt. Je brengt je eigen materiaal mee en kiest zelf voor een onderwerp.

Onze docente Adri begeleidt ons bij het tekenen schilderwerk.

Samen met Adri wordt er een of twee maal per jaar een museum bezocht en we sluiten die dag meestal af met een etentje.

Ook als je nooit getekend of geschilderd hebt, kun je deelnemen. Er zijn enkele plaatsen vrij in onze groep. Kom een keer langs om te ervaren of het wat voor je is.

Meld je nu alvast aan. Dan krijg je bericht zodra de groep weer start na de corona-stop.

Aanmelden en info bij: Mevrouw Elvira Klink Tel 026-311 41 36 of mob 06-40 22 35 31

Namens de teken-/schildergroep,
Marian Verberne, deelnemer

Van de bestuurstafel

Dit is al weer het laatste nummer van het jaar. Hierin vindt u de uitnodiging voor de Nieuwjaars-brunch en we kijken verder het nieuwe jaar in. Maar eerst een terugblik.

Ook dit jaar zijn ons weer enkele trouwe leden ontvallen. In januari hebben we afscheid genomen van Inge Drost en in juni is Willy Bronmeijer ons ontvallen. Verderop in dit blad vindt u het overlijdensbericht van mevrouw An Deurlo. We hebben hen gemist, maar we dragen hen in ons hart.



2020 is gestart met de gezellige Nieuwjaarsbrunch bij Zalencentrum Wieleman. Maar toen sloeg de griep toe en later de nog veel vervelender corona. Velen van ons hebben dat persoonlijk ondervonden en dat was geen pretje. De daaruit voortvloeiende maatregelen hebben ons allen getroffen.

Zo goed en zo kwaad als maar mogelijk was heeft het bestuur de activiteiten geregeld en gelukkig konden er in de periode met minder strenge regels nog enkele doorgaan. Daar is dan ook met volle teugen van genoten. Ik denk dan aan de brunch bij Golfbaan Welderen waar iedereen heerlijk in het zonnetje van het samenkomen en de lekkere hapjes heeft genoten. Daarna ging de boel weer op slot en moesten we de activiteiten weer annuleren. Weg gezelligheid...

Nu we in september weer voorzichtig zijn opgestart (voor zo lang als het duurt) gaan we verder met de afronding van dit jaar en de organisatie van activiteiten in 2021.

Voor het nieuwe jaar hebben we een mooi programma samengesteld met uitstapjes en samenkomsten waarbij we ook enkele activiteiten hebben toegevoegd. Voor sommige locaties van beweegactiviteiten hebben we een nieuwe ruimte kunnen vinden. U kunt hierover lezen op pagina 3. Alles gaat door onder voorbehoud van de richtlijnen van het RIVM.

Het opzetten van een hydrotherapiegroep of -groepen in het nieuwe Biljoenbad te Velp is een project dat vooral door Everlien en Geert wordt gedragen. Het zal binnenkort van start gaan.

Verder gaan we proberen de vereniging in ons hele werkgebied meer bekendheid te geven en we hopen op suggesties van jullie kant hoe we dit op een plezierige manier kunnen doen.

Ook kan ik jullie vertellen dat een zeer gewaardeerd lid en oud bestuurslid van ons, namelijk Hans Drost, 't Steuntje weer gaat vormgeven en redigeren. Hij neemt deze taken van Maria over die zich op een andere manier met 't Steuntje gaat bezig houden. Het bestuur is hier erg blij mee.

Ik hoop dat jullie fijne feestdagen hebben en we zien elkaar gezond terug in het nieuwe jaar.

De voorzitter
Corrie van den Oord

Nieuwe ledenadministrateur

Wegens gezondheidsproblemen heeft Marjolein ter Weijden de ledenadministratie overgedragen aan Saskia Vergeer. Ook haar werkzaamheden voor het Biljoenbad in Velp heeft ze opgezegd. Deze zullen nu door Everlien Lief worden verricht. Wij wensen Marjolein veel beterschap en hopen haar nog vaak bij de diverse activiteiten te zien.

We danken haar voor haar inzet in het bestuur en de ledenadministratie.
Corrie van den Oord, voorzitter bestuur RPVA

In memoriam An Deurloo

Op 30 oktober is ons ontvallen mevrouw An Deurloo. An was al heel lang lid van onze vereniging. Samen met haar man zaliger was ze altijd aanwezig op de creatieve soos op woensdag in de Weldam en de Oosthof. Toen we weer op donderdag naar de Oosthof terug gingen, moest An afhaken in verband met haar hulp die op donderdag kwam helpen. Dit vond ze erg naar.

Verder was An altijd aanwezig bij de uitstapjes naar Sanadome en Arcen. Tijdens haar ziekte heeft ze nog aan onze vereniging gedacht en haar creatieve materialen aan de vereniging geschonken. An was een sterke vrouw met een uitgesproken mening, die we wel zullen missen

Wij hebben haar helaas in verband met corona niet de laatste eer kunnen bewijzen, maar we houden haar in gedachten zoals we haar voor ons zien. We wensen de familie heel veel sterkte met dit verlies.

Het bestuur van RPV Arnhem

"zo moe, zo moe, ik ga naar mijn maatje toe"

Maanden gingen strijdend voorbij, tranen vloeiden en liefde werd gedeeld.
In rust ben je naar je maatje gegaan.

An Deurloo – Rietbergen

weduwe van Dick Deurloo

* Arnhem, 13 mei 1940 † 30 oktober 2020

Ingrid en Baldwin
Jeroen
Evelien en Wouter
Peter en Chantal

Er is gelegenheid tot afscheid nemen op donderdag 5 november van 19.00 tot 19.30 uur in
uitvaartcentrum Kramer, Weg langs de begraafplaatsen 3 te Arnhem.

De besloten crematieplechtigheid zal worden gehouden op vrijdag 6 november om 15.15 uur. Indien
u de plechtigheid online wilt volgen kunt u zich hiervoor aanmelden vóór donderdag 5 november
18.00 uur via een mail naar Ingrid. U krijgt van tevoren de inlogcode toegestuurd.

Om de doorstroom tijdens het afscheid nemen te versnellen, vragen wij u om uw herinneringen
aan onze moeder naar Ingrid te mailen. Er is gelegenheid tot condoleren, op afstand.

Correspondentieadres:
Ingrid Cornelisse
Middenlaan 48, 6869 VR Heveadorp
ingridh48@hotmail.com

In plaats van bloemen wilde An graag een gift aan het KWF Kankerbestrijding
NL23RABO 0333 777 999 o.v.v. familie Deurloo-Rietbergen.



Hogere zorgpremie: overstappen zorgverzekering?

Vergelijk op prijs én inhoud

Alle zorgverzekeraars hebben de premie voor hun basisverzekering bekend gemaakt. Verreweg de meesten deden dit pas op de laatste dag, 12 november. Nu alle premies bekend zijn, kun je de basisverzekeringen met elkaar vergelijken en eventueel overstappen naar een voordeligere. De premies stijgen tussen de negen en drie euro per maand, dus met een overstap kun je mogelijk geld besparen.

Zorgbehoefte

De basisverzekering dekt alle basiszorg, zoals huisarts en ziekenhuis. De overheid bepaalt de inhoud van de basisverzekering. Deze is dus bij iedere verzekeraar hetzelfde. Wil je ruimere dekking, bijvoorbeeld meer fysiotherapie of de tandarts, dan heb je een aanvullende verzekering nodig. Bepaal daarvoor eerst welke zorg je denkt nodig te hebben. Dat kun je doen aan de hand van je zorggebruik van de afgelopen jaren. Zet op papier wat je in ieder geval nodig hebt.

Eigen risico

De basisverzekering kent een eigen risico van 385 euro. Je kunt dit vrijwillig verhogen met maximaal vijfhonderd euro. Grofweg verlaagt dat de premie met zo'n tweehonderdvijftig euro per jaar.

De huisarts en de huisartsenpost vallen niet onder het eigen risico. Een hoger eigen risico is vanzelfsprekend alleen zinvol als je weinig tot geen zorgkosten maakt.

Collectief

Veel verzekeraars bieden aan collectieven een korting op de premie van maximaal vijf procent. Een collectief is een verzekering via de werkgever, via de sportclub, de patiëntenvereniging of een andere groep. Naast de korting van het collectief biedt de verzekeraar vaak ook een eigen aanvullende verzekering. Dat is niet per definitie voor iedereen de beste verzekering.

Keuzevrijheid

Met een duurdere restitutieverzekering heb je

maximale keuzevrijheid. In principe krijg je de rekening van iedere zorgverlener vergoed. Met een natura verzekering krijg je de zorg volledig vergoed bij alle zorgverleners die een contract hebben met de zorgverzekeraar. De meeste naturaverzekeringen hebben contracten met de meeste zorgverleners. Controleer altijd voordat je een verzekering kiest of er contracten zijn met zorgverleners bij je in de buurt. Op de site van de zorgverzekeraar staat een overzicht van de gecontracteerde zorgverleners. Is er geen contract dan moet je een deel van de rekening zelf betalen.

De voordeligste zorgverzekeringen zijn de budgetverzekeringen. Dit zijn bijzondere naturapolissen, die met weinig zorgverleners een contract hebben. Je loopt dus het risico dat er geen

contract is met het ziekenhuis in de woonplaats of regio. Controleer dit vooraf. Overigens: spoedeisende hulp wordt altijd volledig vergoed, contract of geen contract.

Vergelijken

Als je je wensen op papier hebt, kun je met een vergelijkingssite op internet (Consumentenbond, Pricewise, Independer, Zorgkiezer) de voordeligste verzekeraar zoeken die bij je past. Kijk of het prijsverschil met je huidige verzekering de moeite waard is om over te stappen. Loont een overstap, sluit dan voor 31 december de nieuwe verzekering af. De nieuwe verzekeraar zorgt ervoor dat de oude verzekering wordt opgezegd.

Bron(nen) Zorgwijzer

Donderdag... inloopmiddag!

Hier ziet u de agenda voor eind 2020 en het voorjaar 2021. Tijdens deze inloopmiddagen kunt u zo binnen lopen. Een kop koffie drinken, met iets bezig gaan wat u van huis heeft meegenomen of meedoen aan de workshop.

Voor zo'n workshop moet u zich wel van te voren opgeven. Wij willen graag van te voren weten wat we moeten inkopen voor hoeveel deelnemers. Wie zich niet opgeeft kan niet meedoen.

U kunt zich opgeven bij Trudy Schoonen 06-23 45 61 60 of per mail: inloop@reuma-arnhem.nl.

Wij hopen u ook in het nieuwe jaar weer te zien in de Oosthof, Kinderkamp 9 in Arnhem.

De activiteitencommissie

Corrie, Trudy, Ria en Judith

INLOOPMIDDAG AGENDA voorjaar 2021

Datum			Kosten
17 dec 2020	kersttaart met bloem en blad leuk voor op de kersttafel! Een kersttaart gaan we maken met bloemen , blad , kerstballetjes en andere versiersels		€ 8,00 / € 10,00
21 januari		sieraden maken met een emailleventje Poeder op koper strooien. De oven in en wachten op het resultaat	€ 8,00 / € 10,00
18 februari	corsages maken met bloemen Bloemschikken in het klein met draad, blad en bloemetjes		€ 5,00

Artrose is een serieuze gewrichtsziekte ...met grote gevolgen



'Dat artrose slijtage is, daar moeten we vanaf. Artrose is een serieuze gewrichtsziekte met grote gevolgen voor heel veel mensen.' Dit zegt reumatoloog en artroseprofessor Margreet Kloppenburg van het LUMC. Als behandelaar van mensen met artrose ziet Margreet Kloppenburg wat artrose betekent. 'Pijn, veel pijn en stijfheid waardoor je niet goed beweegt. Artrose zorgt ervoor dat dagelijkse dingen heel moeilijk worden.

Margreet Kloppenburg mag zich met recht artroseprofessor noemen. Zij behandelt niet alleen mensen, maar doet ook veel onderzoek naar artrose. Dat er niets aan artrose te doen is, klopt niet volgens haar. 'Medicijnen die artrose genezen zijn er niet, maar wel behandelingen die de klachten verminderen en ervoor zorgen dat je kan blijven leven en werken.'

Negatieve spiraal

Margreet Kloppenburg benadrukt dat artrose meer is dan kraakbeen dat slechter wordt. 'Onze gewrichten, denk aan een knie, een enkel of een schouder, zijn veel meer dan een paar botten met een laagje kraakbeen erop. Bij artrose wordt je hele gewricht ziek. Het bot onder het kraakbeen verandert, er kunnen uitsteeksels gaan groeien. Er is een slijmvlieslaagje dat kan gaan ontsteken waardoor je gewricht dik en warm aanvoelt. En doordat bewegen moeilijk en pijnlijk wordt, gaan mensen vaak ook echt minder bewegen. Dan kom je echt snel in een negatieve spiraal terecht, waarbij je spierkracht snel afneemt en je klachten alleen maar erger worden.'

Een grotere kans

Waarom iemand artrose krijgt, is lang niet altijd duidelijk. 'Dat is bij artrose net zoals bij veel andere vormen van reuma', zegt reumatoloog Kloppenburg. 'Uit onderzoek blijkt vooral dat er omstandigheden zijn waardoor je een grotere kans op artrose hebt. Eén is ouder worden. Naarmate we ouder worden, wordt de kans op artrose gewoon groter. Overbelasting door werk of sport is een risicofactor. Of een trauma, waardoor je een gewricht beschadigt. En wat we zeker niet moeten vergeten, is overgewicht. Hoe je het ook wendt of keert, te veel kilo's kunnen ervoor zorgen dat je meer kans hebt op artrose.'

Ontstekingen spelen een rol

Volgens Margreet Kloppenburg wordt steeds duidelijker dat ontstekingen een rol spelen bij het ontstaan van artrose. 'Het lichaam wil schade

repareren. Denk aan een wondje dat heelt. Bij het repareren komen er ontstekingsstoffen vrij. Alleen lukt repareren niet zo goed in een gewricht. Kraakbeen dat alleen al met het ouder worden iets in kwaliteit achteruitgaat, wordt niet gerepareerd. Maar de ontstekingsstoffen zijn er wel en ze tasten het gewricht verder aan. Wij wetenschappers denken dat artrose zo kan ontstaan en erger worden.'

'Iedereen aan een kunstgewricht? Dat is niet de oplossing voor artrose'

Er zijn behandelingen

Wat je vaak hoort over artrose is dat er niets aan te doen is. Daar is Margreet Kloppenburg het hartgrondig mee oneens. 'Er zijn wel degelijk behandelingen. Nee, er is geen medicijn dat artrose remt. Maar er zijn medicijnen tegen de pijn en echte behandelingen die helpen bij de klachten van artrose. Denk aan fysiotherapie, en dan met name het versterken van je spieren en pezen. Ergotherapie voor de handen. Er zijn braces die je gewrichten ondersteunen. En als het nodig is, zijn er operaties om een gewricht vast te zetten of te vervangen door een kunstgewricht.'

Grote volksziekte als we niks doen

In Nederland worden nu al 1,5 miljoen mensen getroffen door artrose. 'En dat worden er alleen maar meer. Als we niets doen, wordt artrose echt een volksziekte', zegt Margreet. 'Ik zie gelukkig heel veel gebeuren in onderzoek: we begrijpen steeds meer over het ontstaan van artrose en bijvoorbeeld over pijn. Er worden veel bestaande medicijnen onderzocht en nieuwe medicijnen, speciaal voor artrose. Daar zullen nieuwe behandelingen uitkomen. Tot die tijd denk ik dat we mensen met artrose zo goed mogelijk moeten helpen bij wat er nu aan te doen is. Begeleiding bij bewegen, gezond gewicht. Want iedereen aan een kunstgewricht? Nee, dat is niet de oplossing voor artrose.'

Bron: ReumaNederland

JAK-remmers bij reumatische ziektes

Door Bart van den Bemt

Wat hebben januari en reuma met elkaar te maken? De Romeinse god Janus! Deze god was de god van het openen en sluiten. Daarom werd de eerste maand van het jaar naar hem vernoemd. Maar wat is dan de link met reumatoïde artritis? Dat is een relatief nieuwe groep geneesmiddelen, die onder andere bij reumatoïde artritis en artritis psoriatica worden gebruikt: de janus-kinase remmers. Deze middelen, vaak gewoon JAK-remmers genoemd, hebben hun naam om twee redenen te danken aan Janus. De eerste is de chemische structuur (janus kinase heeft als molecuul twee vrijwel identieke kanten, net zoals de god Janus twee gezichten had), de tweede reden het werkingsmechanisme. Hoe dat precies zit, en hoe effectief en veilig deze middelen zijn, staat beschreven in dit artikel.

Ondanks het feit dat de JAK-remmers tofacitinib (Xeljanz®) en baricitinib (Olumiant®) al enige jaren als tabletten verkrijgbaar zijn, is er dit jaar veel belangstelling in de media voor deze middelen. Dat komt door de introductie dit voorjaar van een derde JAK-remmer (upadacitinib (Rinvoq®)), maar vooral omdat dit najaar het Nederlands/Vlaams bedrijf Galapagos JAK-remmer nummer vier op de markt brengt: filgotinib (Jyseleca®). Dat is niet onopgemerkt gebleven in de media, ook al omdat dit middel in Amerika nog niet goedgekeurd is. Een teleurstelling voor Galapagos.

Afweersysteem te scherp afgesteld

Reumatische aandoeningen worden veroorzaakt doordat ons afweersysteem ontregeld is. Normaal gesproken doet ons afweersysteem (ook wel immuunsysteem genoemd) keurig zijn werk. Het speurt constant of er in ons lichaam vreemde, ziekteverwekkende dingen aanwezig zijn, zoals bacteriën, virussen en schimmels. Zodra ons afweersysteem in de gaten heeft dat ons lichaam binnengedrongen wordt door deze indringers, activeert het afweersysteem allerlei lichaamscellen. Sommige lichaamscellen gaan direct op de ziekteverwekker af en proberen deze te doden, bijvoorbeeld door de ziekteverwekker op te eten. Andere afweercellen maken antistoffen. Als er in ons lichaam een ziekteverwekker wordt gesignaleerd, dan wordt een compleet leger aan immuun-cellen geactiveerd. Bij reumatoïde artritis staat het afweersysteem 'te scherp' afgesteld en valt het niet alleen ziekteverwekkers aan, maar ook onze eigen gewrichten. Hierdoor ontstaat er een immuunreactie in het gewricht, waardoor er ontsteking en schade ontstaat.

Cytokines

Het leger aan afweercellen 'praat' met elkaar. Zo kan een afweercel die hard aan het werk is

om een ziekteverwekker te bestrijden, stofjes uitscheiden om nog meer afweercellen te activeren. Andersom kan ook: als de ziekteverwekker bijna bestreden is, kunnen afweercellen stofjes uitscheiden om de afweerrespons te verminderen. Deze boodschapperstofjes om het immuunsysteem harder of zachter te zetten noemen we cytokines. Bekende cytokines zijn tumor necrose factor alfa en interleukine zes.

Wanneer een cytokine overzwemt van afweercel naar afweercel, moet het worden opgevangen door de andere afweercel. Hiervoor hebben afweercellen een soort antennes. Zodra er een cytokine op de antenne aan de buitenkant van de afweercel gaat zitten, komt janus kinase in actie. Janus kinase merkt dat er een cytokine op de antenne aan de buitenkant van de cel zit en geeft vervolgens het signaal door naar de binnenkant van de afweercel. De afweercel komt in actie. Net zoals de Romeinse god Janus over het openen en sluiten ging, bepaalt janus kinase of een signaal van een cytokine de cel binnen mag komen.

Wanneer janus kinase wordt geremd door JAK-remmers, komt het signaal van het cytokine niet door bij de afweercel. De afweer wordt afgeremd en de ontsteking neemt af. De klachten van mensen met ontstekingsreuma worden minder.

Effect

Twee van de vier JAK-remmers zijn al enkele jaren in de handel in Europa. Er is dan ook best veel ervaring met JAK-remmers. Daarnaast zijn er behoorlijk wat omvangrijke wetenschappelijke studies gedaan met de vier verschillende JAK-remmers. En wat blijkt? De JAK-remmers lijken bij reumatoïde artritis minstens even effectief als anti-TNF biologicals zoals adalimumab. Pijn, zwelling, ochtendstijfheid en vermoeidheid worden minder en ook de schade aan de gewrichten wordt geremd. Daarnaast lijken de JAK-

remmers ook effectief bij onder andere artritis psoriatica en ziekten van de darm die met ontsteking gepaard gaan.

En de bijwerkingen?

Omdat de JAK-remmers, net zoals andere biologicals, het afweersysteem wat minder laten werken, kunnen er meer infecties ontstaan. Behalve luchtweg- en blaasinfecties gaat het vaker dan gemiddeld om gordelroosinfecties. Gordelroos wordt door hetzelfde virus veroorzaakt als waterpokken. De kans dat je gordelroos krijgt, is klein, maar komt bij JAK-remmers wel vaker voor in vergelijking tot de biologicals: ongeveer 2-4% van de mensen die een jaar lang JAK-remmers gebruiken, krijgt gordelroos. JAK-remmers kunnen ook de bloedwaarden iets veranderen. Zo kunnen bepaalde cholesterol- en leverenzymwaarden verhoogd zijn. Regelmatige bloedcontroles zijn daarom aan te bevelen.

Omdat deze middelen nog niet zo lang in de handel zijn als biologicals, moet er nog meer onderzoek naar bijwerkingen op de lange termijn gedaan worden. Denk aan het effect van JAK-remmers op hart- en vaatziektes.

Voor wie?

Gelukkig beschikt de reumatoloog tegenwoordig over heel wat biologische- en niet biologische reumaremmers. Doorgaans wordt gestart met methotrexaat. Jarenlange ervaring met dit middel leert dat de balans tussen effectiviteit en bijwerkingen gunstig is. De nieuwe JAK-remmers mogen daarom ook alleen maar worden ingezet nadat methotrexaat, of een andere klassieke reumaremmers, geprobeerd is.

Daarna gaat de reumatoloog op zoek naar een middel dat het beste bij jou past. Allereerst wordt

gekeken naar de balans tussen effectiviteit en veiligheid van de verschillende geneesmiddelen. Er lijken (op grond van de huidige gegevens) geen grote verschillen te zijn tussen de verschillende biologicals, JAK-remmers en andere reumaremmers. Als een bepaald reumageneesmiddel al jarenlang wordt gebruikt, kijkt de arts ook naar de ervaring daarmee. Er is waarschijnlijk meer bekend over (zeldzamere) bijwerkingen. Ook zal de arts meewegen welke middelen al gebruikt zijn, of het geneesmiddel het liefst als tablet (JAK-remmers) of als injectie (biological) gegeven dient te worden en of er andere persoonlijke redenen zijn om voor een bepaald geneesmiddel te kiezen. Als er geen grote voorkeur is voor een bepaald middel wordt gekeken naar de prijs. Op dit moment zijn de JAK-remmers nog relatief duur in vergelijking tot de andere biologicals.

Samenvattend

De JAK-remmers bieden de reumatoloog extra effectieve geneesmiddelen om ontstekingsreuma te behandelen. De JAK-remmers zijn geen injecties maar tabletten. Meer onderzoek naar bijwerkingen op de lange termijn is nodig, om definitief de veiligheid van de JAK-remmers te beoordelen.

Bron: ReumaMagazine, nr. 8 december 2020

Bart van den Bemt

is apotheker van de Sint Maartensapothek in Nijmegen. De Sint Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.



Gezellige inloopmiddag op 15 oktober. En daarna met zelfgemaakte bloementaart naar huis...

Belangrijke informatie en data

Het volgende 't Steuntje verschijnt in de week van 8 februari 2021.
De sluitingsdatum voor kopij is uiterlijk: 25 januari 2021.

Medisch adviseur

Mw. Drs. C.M.A. De Gendt, reumatoloog

Reumaverpleegkundigen

Ziekenhuis Arnhem 088 - 0055400

Ereleden

Mevr. M.M.E. Leenders-Daansen, MAARN

Mevr. G.S. Manheim-de Graaf, ARNHEM

Mevr. M.G.G. van Meegen, VORDEN

Zieken

Kent u leden die al geruime tijd ziek zijn of in het ziekenhuis liggen? Vertel het ons. Bel even met de ledenadministratie 06-22 34 09 42

Reuma Patiënten Vereniging Arnhem e.o. op internet

website: <http://www.reuma-arnhem.nl>

twitter: <http://twitter.com/#!/ReumaArnhem>

facebook: www.facebook.com/RPVArnhem

whatsapp: 06-22 34 09 42

Lidmaatschap

Tijdens de ALV van 11 mei 2017 is de jaarlijkse contributie voor leden vastgesteld op € 24,50 en voor gezinsleden op € 20,50. Deze bedragen gelden vanaf 1 januari 2018.

Bij betaling in januari via automatische incasso of wanneer u zelf de contributie voor eind januari overmaakt op rekening NL79 INGB 0003 7367 84, betaalt u als lid € 20,50 en als gezinslid € 16,50. Partnerdonateurs betalen € 11,25 en voor 'gewone' donateurs is de minimumbijdrage € 25,- per jaar.

ATTENTIE:

De meeste zorgverzekeraars vergoeden de kosten van het lidmaatschap en sommige beweegactiviteiten. Zie daarvoor de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering.

Volgende Incassodata:

Elke maand rond de 25ste incasseren we de bijdragen voor de diverse activiteiten waar u behoudens annulering wegens corona aan deelneemt.

Wij verzoeken u voor voldoende saldo zorg te dragen.



De penningmeester heeft graag...

...dat u aan de ledenadministratie doorgeeft wanneer u, bijvoorbeeld door ziekte, **langdurig** afwezig zult zijn bij een activiteit waar u aan deelneemt en ook meldt dat u na deze onderbreking weer aanwezig bent. Zo kan de incasso en facturering door bijzondere omstandigheden worden gestopt en herstart. U kunt de ledenadministratie hierover mailen:

ledenadm@reuma-arnhem.nl of bel met de activiteitencoördinator Corrie van den Oord: 06-38 24 00 84. Stelt u ook de coördinator van uw activiteit hiervan op de hoogte aub.



Pom RT helpt u op weg!

Onze deskundige adviseurs nemen de tijd om samen met u de geschikte fiets of oplossing te vinden.

En heeft u wat meer vertrouwen nodig?

Wij werken nauw samen met ervaren fietsdocenten. Zij kunnen u helpen het veilig fietsen in het verkeer weer onder de knie te krijgen.

Weer veilig fietsen?

Pom RT is leverancier van een breed scala aan speciale fietsen.

“Maak vrijblijvend een afspraak, bel 024-3659550”

Pom Revalidatietechniek B.V. • Hengstdal 3 • 6574 NA Ubbergen • Telefoon (024) 3659 550 • revalidatietechniek@pomnijmegen.nl • www.pomrevalidatietechniek.nl

Uitzending gemist?

Op 9 december was er een uitzending van Dokters van Morgen over reuma op NPO1 te zien:

Hoe kan het eigenlijk dat de een wel reuma krijgt en de ander niet? En kun je via leefstijl deze ziekte de kop indrukken?

We volgen een jaar lang deelnemers die meedoen aan een wetenschappelijk onderzoek van reuma-expertisecentrum Reade in Amsterdam. De reuma- en artrose patiënten slikken jarenlang medicijnen en proberen met een nieuwe leefstijl daar vanaf te komen. Heeft dit effect op hun ontstekingsziekte?



Via www.npostart.nl kunt u dit programma terugkijken.

Het webinar van Rijnstate en ReumaZorgNederland was helaas slechts tot 15 december opnieuw te bekijken. Maar in maart of april kunt u zelf deelnemen aan het webinar wat uw eigen vereniging samen met Rijnstate organiseert. Meer informatie volgt.

Bericht van de reuma-verpleegkundige



Inmiddels in de tweede Corona golf. En we houden ons hart vast voor na de Kerst, omdat het aantal besmettingen maar niet af wil nemen. In het ziekenhuis wordt zoveel mogelijk geprobeerd de zorg door te laten gaan, maar ook onder het personeel zijn veel zieken. Een bijzondere tijd! Op de reumapolikliniek proberen we het aantal bezoeken van patiënten zo laag mogelijk te houden. Veel afspraken zijn telefonisch en inmiddels zijn er extra beeldschermen om straks het beeldbellen te verbeteren. Misschien kennen jullie Microsoft Teams al? Dat is het programma dat gebruikt wordt om video consulten te plannen. Via inloggen in Mijn Rijnstate kom je dan bij de afspraak en in de digitale spreekkamer.

Met het bestuur van RPV Arnhem is een eerste verkenning gehouden over de mogelijkheid om een digitale bijeenkomst te houden. Het is de bedoeling dat er in maart 2020 een evenement georganiseerd wordt met Rijnstate. Om vast wat ervaring op te doen hebben we met Reumazorg Nederland een Webinar georganiseerd op 26 november. Misschien heeft iemand van u meegedaan. Er waren 40 deelnemers. Het was lastig om alle patiënten met een vorm van ontstekingsreuma (want dat was de doelgroep) persoonlijk uit te nodigen. We zoeken naar manieren om dat straks beter te kunnen doen. Gelukkig stond de aankondiging wel op de website van de RPV Arnhem.



Het programma van 26 november was geheel door ReumaZorg Nederland georganiseerd. Presentaties werden gegeven door Nienke Lesuis (reumatoloog in opleiding), Carla De Gendt (reumatoloog) en mijzelf.

Na de pauze heeft Rinie Geenen (hoogle- raar in Utrecht) zijn visie op moe- heid gepresenteerd en raadde het boekje "Moeheid aanpakken Reumatoïde artritis" aan dat hij geschreven heeft en dat gratis verkrijgbaar is.



Ik had mij in het onderwerp *Samen Beslissen* verdiept en ontdekte dat er keuzehul- pen zijn die kunnen helpen om in het gesprek met de reumatoloog en ook reumaverpleegkun- dige zo goed mogelijk tot gezamenlijke besluiten te komen. Dat is van belang om zelf zo goed mogelijk grip op aandoening en gevolgen te krijgen. Een van de manieren is om jezelf voor het consult drie vragen te stellen:

1. Wat zijn de mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden en
3. Wat is, in mijn situatie, de beste keuze?

Dit kan een kapstok zijn om met de reumatoloog bijvoorbeeld tot een besluit over medicatie te komen.

Zoek maar eens op keuzehulp "Reuma- toïde artritis" op de website van Reu- maNederland.



En nu dus, samen met jullie, aan het werk voor een goede invulling van het vragenuur/webinar/- digitale bijeenkomst in het voorjaar! Zijn er wensen of ideeën; breng ze in bij jullie bestuur, dan kunnen we er wellicht rekening mee houden met het pro- gramma.

NB: In het programma *Dokters van morgen* op 9 december om 21.30 uur op NPO1 kwam het onderwerp reuma en voeding aan bod. Dat programma is terug te zien op *Uitzending gemist*.

Rest mij jullie veel sterkte te wensen in de decem- bermaand, die ook zo heel anders zal verlopen als anders! En laten we hopen dat er met het licht van kerst ook licht komt in de Corona pandemie! Ik wens u allen, mede namens het hele reuma- team, een voorspoedig 2021!

Antoinet Verborg

Uitnodiging Nieuwjaarsbrunch 9 jan

Uitgesteld!!!



Indien de coronamaatregelen dit toestaan en dat wil zeggen als er geen beperkingen zijn van deelnemers, zullen we de Nieuwjaarsbrunch houden op 9 januari 2021. Dit gaat gebeuren zoals vanouds bij Zalencentrum Wieleman in Westervoort.

Het bestuur nodigt hierbij alle leden en gezinsleden en partnerdonateurs uit tot het bijwonen van deze eerste bijeenkomst van 2021.

PROGRAMMA

- Vanaf elf uur ontvangst met koffie of thee met een klein gebakje.
- Na de koffie opent de voorzitter de bijeenkomst met een toast op het nieuwe jaar.
- Omstreeks twaalf uur is er de heerlijke kop soep die door de dames en heren van Wieleman worden geserveerd, waarna u kunt genieten van de warme en koude brunch zoals Wieleman die altijd uitstekend voor ons verzorgd.
- Na de brunch is er een korte pauze waarin de dames van de activiteiten commissie de bingo kunnen gaan voorbereiden. We spelen weer 4 rondjes. Elk rondje kost € 0,50 per kaart dus € 2,00 voor vier rondjes. De kosten voor de bingo dient u ter plaatse te voldoen. Tijdens de pauze wordt er nog een drankje aangeboden.
- We eindigen rond 15.30 uur. Houdt u daarbij rekening met eventuele **taxi-afspraken**.

De kosten voor de Nieuwjaarsbrunch bedragen voor leden € 18,00 en voor introducees € 30,00. De kosten worden rond 25 januari geïncasseerd met een automatische incasso. Aanmelden voor de brunch kan **tot zaterdag 2 januari 2021** via het aanmeldformulier dat u hieronder in dit Steuntje vindt.

Zoals ieder jaar willen wij de mogelijkheid bieden tot het tentoonstellen van zelfgemaakte producten. Wilt u hiervan gebruik maken, meldt dit dan bij Trudy Schoonen, telefoon nr. 06-23 45 61 60.

Het bestuur

Nader bericht over nieuwe datum volgt



Aanmeldformulier Nieuwjaarsbrunch

Onderstaand lid of gezinslid (en introduc  ) meldt(en) zich aan voor deelname aan de nieuwjaarsbrunch op

zaterdag 9 januari 2021 in Zalencentrum Wieleman te Westervoort.

Naam lid / gezinslid: _____

Adres: _____

Postcode/plaats: _____ Telefoon: _____

Naam introduc  : _____

Dieetwensen: _____

De kosten voor deelname aan de nieuwjaarsbrunch bedragen voor leden en gezinsleden € 18,00 en voor introduc  s € 32,-. De incasso van de deelnamekosten vindt plaats rond 25 januari 2021.

**Dit formulier invullen en opsturen naar
Ledenadministratie RPV Arnhem, Antwoordnummer 2622, 6800 WJ Arnhem**

Stress: ongezond voor je mond

Meer gaatjes en infecties door ongezonde spanning

Een hoge bloeddruk, oververmoeidheid, hoofdpijn, moeite met slapen en een flinke zet richting burn-out: zomaar wat gevolgen van stress. Maar ook je mond heeft te lijden onder die spanning en drukte in je hoofd. En flink ook.

In de tandheelkunde is er al heel lang bekend dat er een relatie bestaat tussen stress en de vermindering van je mondgezondheid. Die connectie is terug te vinden bij uiteenlopende aandoeningen, zoals tandvlees- en kaakbot-aandoeningen, koortslippen en aften.

Minder bekend is dat stress ook effect heeft op de activiteit van je speekselklieren en op de samenstelling van je spuug. Vervelend, want speeksel speelt een belangrijke rol bij de bescherming van de weefsels in je mond en je tanden en kiezen.

Verminderde afweer in je mond

Je speekselklieren worden aangestuurd door je autonome zenuwstelsel, waarvan bekend is dat het zeer gevoelig reageert op stressvolle gebeurtenissen. Onderzoek van psycholoog J.A. Bosch aan de Vrije Universiteit van Amsterdam toont aan dat de veranderingen in speekselsamenstelling invloed heeft op onder andere de groei van bacterien en andere micro-organismen in je mond. Zo toonde onderzoekers aan er bij kortdurende stress een piek te zien is in de aanmaak van speekseiwit immuunglobuline A (S-IgA), dat helpt bij je afweer. Bij langduriger stressperiodes werd er juist minder van dit eiwit door de speekselklieren aangemaakt. En minder afweerstoffen verhoogt de kans op infecties in het wangslimvlies, het verhemelte en de tong. Het onderzoek wees bovendien uit dat ook andere



speekseleiwitten onder invloed van stress in hoeveelheid veranderden.

Helicobacter pylori

Dat niet alleen; stressvolle gebeurtenissen blijken ook invloed te hebben op de beschermende invloed van je speeksel. Hierdoor krijgt bij stress plaque meer kans en daarmee wordt het risico op tandbederf en tandvlees- en kaakbotziekten groter. Ook de *Helicobacter pylori* - de bacterie die verantwoordelijk is voor onder andere maagzweren - bleek makkelijker te kunnen groeien in het maag-darmkanaal.

Maagzuren

Stress verergert bovendien vaak brandend maagzuur, dat via opboeren in de mondholte terecht kan komen. Dit kan een slechte adem veroorzaken en het gebit aantasten.

Droge mond

Spanning en paniekaanvallen veroorzaken ook vaak een droge mond. Dit werkt infecties en ontstekingen in de hand. Voor een goede mondgezondheid is het dus belangrijk om niet alleen stress aan te pakken, maar er ook voor te zorgen dat je je mond extra goed verzorgt in perioden van stress.

Bron: Gezondheidsnet

Reuma Patiënten Vereniging geeft nieuwsbrieven uit!

Heeft u ze al gezien? De nieuwsbrieven over het nieuwe Biljoenbad, het uitje naar Arcen, de beweeggroep in Huissen en de Tai Chi bijeenkomsten?

Als u ervan verzekerd wil zijn dat u van belangrijke zaken op de hoogte wordt gesteld, dan kunt u zich abonneren op de nieuwsbrief. Van niet iedereen is het mailadres bekend of misschien is het gewijzigd. Geef in dat geval uw nieuwe of veranderde adres aan de ledenadministratie ledenadm@reuma-arnhem.nl door.

En wanneer u zelf iets te melden heeft aan uw medeleden, aarzel niet, de nieuwsbrief (en 't Steuntje) is er voor!

Ontmoeting met ons jongste lid...

Als je tijdens activiteiten van de vereniging om je heen kijkt, valt het op dat je over het algemeen weinig heren en jongeren ziet. Toch komt reuma ook op jeugdige leeftijd voor. Dat is een reden om op zoek te gaan naar het jongste lid van onze patiëntenvereniging en zo kom ik terecht bij Menno Groot, 22 jaar en man. Hij werkt graag mee aan een interview. (door MP)

Wil je wat over jezelf vertellen?

'Ik kom ben opgegroeid in Apeldoorn en sinds mijn achttiende woon ik begeleid in de omgeving van Arnhem omdat ik een vorm van autisme heb. Maar nu ben ik op zoek naar een zelfstandige woning. Op mijn zestiende kreeg ik de diagnose Ziekte van Bechterew. Mijn vader is chauffeur en mijn moeder is medisch secretaresse. Met hen doe ik veel samen, zoals fietsen, wandelen, tv-quizen kijken, enz. Ik heb twee oudere broers.'

Heb je ook hobby's? 'Ja, ik heb wel een brede interesse. Ik hou van voetballen en kijk ook graag naar wedstrijden van Ajax, Barcelona en het Nederlands elftal. Daarnaast ben ik ook een groot Formule 1-liefhebber. Tijdens een raceweekend kijk ik samen met mijn vader en broers naar de race. Verder vind ik het leuk om te mountainbiken. Ik hou van lekker, veel en gezond eten. Als anderen chips eten, knabbel ik op wortels.'



Hoe kwam je bij de reuma patiëntenvereniging terecht?

'Toen ik 18 was, werd na diverse onderzoeken de diagnose SPA gesteld. Mijn reumatoloog verwees me naar de Bechterew-oefengroep van Mia Hilstra. Dat was een goede gelegenheid om mezelf en mijn fysieke beperkingen beter te leren kennen. Het was wel even wennen om met hoofdzakelijk ouderen te maken te krijgen; een van de jongste deelnemers is ca 37 jaar, daar heb ik ook wel buiten de oefengroep contact mee. Ik vind de mensen erg aardig en kan van hun ervaring leren.'

Ondervind je veel beperkingen door je reuma?

'Dat valt nu wel mee. Soms heb ik een paar weken meer pijn. Inmiddels is de medicatie (Enbrel) goed ingesteld en hoef ik die steeds minder frequent te gebruiken. Vermoeidheid speelt wel een rol op belastbaarheid. Op de HAVO viel ik soms ineens in slaap, mede daardoor kon ik school niet afmaken. Geschiedenis, wiskunde en gym vind ik leuke vakken, maar voor taal moet je niet bij mij zijn. Een verhaal schrijven zal niet zo goed gaan, maar een formule-1 race verslaan, zou ik wel kunnen, vind ik zelfs leuker dan over voetbal rapporteren!

Door een jobcoach ben ik geïntroduceerd bij Sixty Fruits, een bedrijf dat vintage meubels renoveert. Daar werk ik sinds een maand parttime en dat doe ik met plezier. Hier wordt ook mijn belastbaarheid gemeten en ik kan er op den duur misschien aan de slag met de website, social media of marketing.

Wat zijn je ervaringen in deze coronaperiode?

'Doordat reizen met het OV in de lente beperkt mogelijk was, ben ik regelmatig met de mountainbike van Arnhem naar Apeldoorn gefietst. En eigenlijk zou ik meedoen met een weekend Reuma Uitgedaagd, speciaal voor jongeren tussen 16 en 25 jaar. Jammer dat dat niet door kon gaan, want dat is een goede gelegenheid te horen van leeftijdsgenoten hoe zij met hun reuma omgaan en over de dingen waar ze daardoor tegen aan lopen.

Als lid krijg je ook 't Steuntje toegestuurd. Mis je daar iets in?

'Nee hoor, ik vind de puzzels leuk, maar ik heb ze nog niet allemaal opgelost.'

Vond je het leuk om geïnterviewd te worden?

Ja zeker. Eerder had ik zeker geen interview gegeven, dan vond ik zo'n ontmoeting veel te

spannend! Dit was leuk! Enne, als er nog eens geïnterviewd moet worden voor ReumaNederland, dan doe ik het graag. Het is fijn om buiten te zijn, het is weer iets nieuws en het is nuttig.

Ik kan me haast niet voorstellen dat deze jongeman eerder contacten uit de weg ging. Het is een makkelijke prater met een open blik. Toevallig heeft hij ook Bechterew. Als ik van tevoren had geweten welke vorm van reuma hij heeft, had ik me daar wellicht beter op kunnen voorbereiden, maar nu dook ik dankzij hem dieper in de materie: op de PC ging ik op zoek naar het verschil tussen SPA en RA en daardoor vond ik een prachtige blog geschreven door Marja van Wissen: zie reumaleeft.com.

Menno, heel erg bedankt voor dit interview! Het is mij duidelijk: je beweegt genoeg en eet gezond... Nu nog een zelfstandige woning! Succes met je werk en natuurlijk hopen we op een snelle herstart van de Bechterew-oefengroep. Graag doe ik nog eens een vraaggesprek met je over je ervaringen bij Reuma Uitgedaagd, want die uitdaging ga je vast nog aan! Misschien wel online!?



Menno Groot Foto: Sander Groot

Met reuma toch een nieuwe toekomst?

Heeft u last van reuma en voelt u zich daardoor beperkt in uw dagelijks leven? Bekijk onze website voor meer informatie over onze behandel programma's.



CIR revalidatie
zorg voor pijn

Contact
CIR revalidatie | Arnhem
President Kennedylaan 104
6883 AX Velp

T: 026 - 70 09 726
E: info@cir.nl
W: www.cir.nl

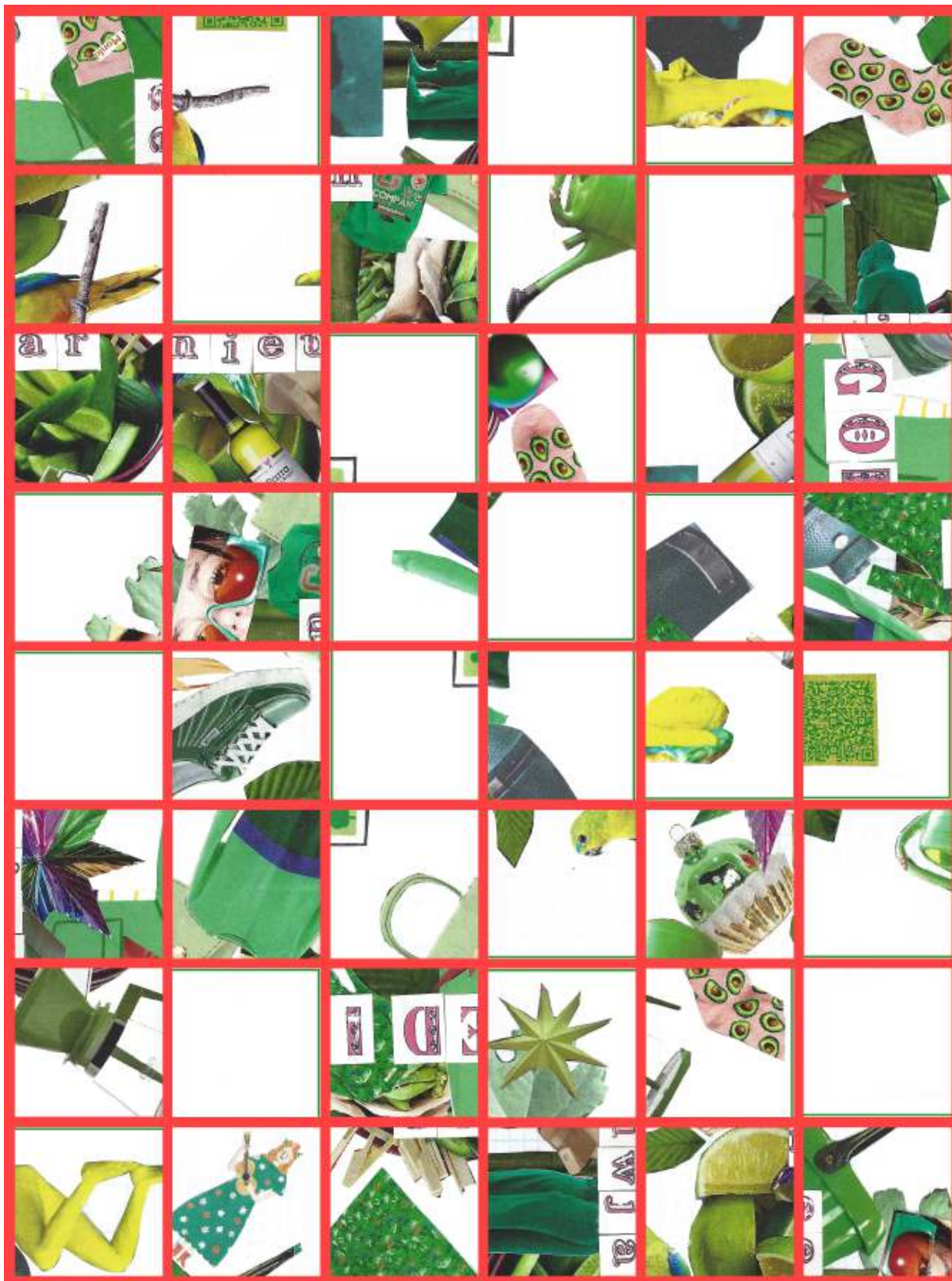


De beste wensen...

In deze tijd wil iedereen over en weer, vooral nu, via een kaart, persoonlijk of digitaal, elkaar het beste wensen voor de feestdagen en het nieuwe jaar. De activiteitencommissie dus ook.

Om deze wens te kunnen zien, moet er nog wel geknipt en gepuzzeld worden. De puzzel kan op dikker papier gekopieerd worden, zodat je hem nog een keer kunt maken of je knipt de stukjes uit het blad en plakt de opgeloste puzzel op dik papier. Probeer precies op de grens van het puzzelstukje en de rode achtergrond te knippen. Veel plezier er mee en graag tot in het nieuwe jaar!

De activiteitencommissie



AANMELDFORMULIER - LIDMAATSCHAP

Ondergetekende meldt zich aan als lid / gezinslid / donateur* van de

Reuma Patiënten Vereniging Arnhem e.o. met ingang van : _____

Naam : _____ Voorletters : _____ man / vrouw*

Roepnaam : _____ Geboortedatum : _____

Adres : _____ Huisnummer : _____

Postcode en woonplaats : _____

Telefoonnummer vast / mobiel: _____ / _____

E-mailadres : _____

Wilt u binnen de vereniging actief zijn? Ja / Nee*

Wilt u een bewijs van lidmaatschap ontvangen? Ja / Nee*

Wilt u collectant worden voor het Reumafonds? Ja / Nee* * doorhalen wat niet van toepassing is.

☐ Ik ga akkoord met de privacyverklaring (te vinden op de website of verkrijgbaar via de ledenadministratie)*

* a.u.b. aanvinken indien akkoord.

De contributie bedraagt voor leden • € 24,50 en voor gezinsleden • € 20,50, per jaar.

Bij automatische incasso of als u in **januari** zelf de contributie overmaakt, betaalt u respectievelijk
• € 20,50 of • € 16,50 • Voor donateurs is de minimumbijdrage • € 25,- per jaar.

Ondergetekende geeft hierbij toestemming aan de Reuma Patiënten Vereniging Arnhem e.o. om de verschuldigde contributie en bijdragen voor activiteiten van zijn of haar bankrekening af te laten schrijven:

DOORLOPENDE MACHTIGING SEPA



Naam : Reuma Patiënten Vereniging Arnhem e.o. tav de penningmeester

Adres : Antwoordnummer 2622

Postcode: 6800 WJ

Plaats : ARNHEM

Land : Nederland

Incassant ID : NL17ZZZ401210530000

Kenmerk machtiging:

Door ondertekening van dit formulier gaat u hiermee akkoord tot wederopzegging.

Als u het niet eens bent met een afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam : _____

Adres : _____

Postcode : _____ Woonplaats: _____

Land : Nederland

IBAN : _____

Plaats : _____ datum: _____

Handtekening: _____

**Dit formulier, volledig ingevuld, sturen naar:
Ledenadministratie RPV Arnhem e.o., Antwoordnummer 2622, 6800 WJ Arnhem
Zet uw afzender op de achterkant van de envelop svp!**

Samen naar
een beter leven
met reuma

ReumaNederland brengt iedereen in beweging met één doel: een betere kwaliteit van leven met reuma. Samen gaan we voor betrouwbare informatie, onderzoek naar betere behandelingen en aandacht voor de belangen van mensen met reuma.

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief RondReuma (8 x per jaar)
Praat mee op  en 

reumanederland.nl

- betrouwbare medische informatie
- informatie die je helpt in het dagelijks leven
- nieuws en activiteiten
- ervaringen uitwisselen