

***Reuma
Vereniging
Oldenzaal,
Dinkelland,
Losser***

MEI 2024
48e jaargang

SPONSOREN



Beumer

Fysiotherapie

Scholtinkstraat 185 | 7581 GM Losser

053 - 5381552 | info@fysio-beumer.nl

www.fysio-beumer.nl



INHOUDSOPGAVE

<i>Hoofdstuk</i>	<i>Pag.</i>
Bestuur	4
Algemene Informatie	5
Voorwoord	6
Contactpersonen	8
Ledeninformatie	9
Spierreuma	10
Gedicht	13
Gezonder dan ik dacht	14
Afbouwen langdurig opiatengebruik	16
Inschrijfformulier lidmaatschap	18
Recept	20
Afvallen is belangrijk	22
Jichtmiddel Colchicine	26
Vitamine B6 en Zenuwschade	28
Programma 2024	30



Het drukken van dit boekje is verzorgd door: **DRUKKERIJ PPS**

BESTUUR

Voorzitter/ Secretaris:

Mieke van Druten

Tel. 06 - 5474 3219

email: drutenvan@hotmail.com

Ledenadministratie:

Marian Veldhuis-Kamphuis

Tel. 06 - 1269 6397

email: mariangerardveldhuis@hotmail.com

Penningmeester/Secretaris:

Harry Kamphuis

Tel. 074 - 2916 826

email: kamphuis.h@kpnmail.nl

BANKREKENING : NL40 RABO 0169 103 897

T.N.V : REUMA VERENIGING OLDENZAAL, DINKELLAND, LOSSER
--

Website beheer & Algemeen Lid

Alda Dekker

Tel. 06 2390 0736

email: alda@dekkerhbb.nl

Redactie boekje & Algemeen Lid:

Marian Eekers

Tel. 06 - 1433 9118

e-mail: marian@eekers.nl

Als u informatie heeft die voor onze leden belangrijk zou kunnen zijn kunt u die opsturen naar de redactie van dit boekje. Heeft u op of aanmerkingen dan zijn deze ook altijd van harte welkom.

ALGEMENE INFORMATIE

Beëindigen lidmaatschap:

schriftelijk opzegging vóór 1 december van het lopende jaar bij het secretariaat.

Contributie:

Lidmaatschap :	€ 50,00 per jaar
Bijdrage Hydrotherapiegroep:	€ 35,00 per kwartaal
Bijdrage Bechterew-oefengroep:	€ 60,00 per kwartaal

Coördinator fysiotherapeuten:

Haydi Bodde, Fysio-praktijk Berghuizen	Tel. 0541 – 66 22 66
---	----------------------

Coördinatoren oefengroepen:

Bechterew - groep: Jolanda ter Huerne	Tel. 06 – 1697 8038
--	---------------------

Hydrotherapie Losser: Marian Veldhuis (maandag)	Tel. 06 – 1269 6397
--	---------------------

Hydrotherapie Losser: Jaqueliën Kip (zaterdag)	Tel. 053 – 5387 893
---	---------------------

Hydrotherapie Denekamp: Fenny Horstman	Tel. 0541 – 52 13 48
---	----------------------

Dank u wel

Ook willen we alle fysiotherapeuten bedanken voor hun inzet en goede therapie bij hydrotherapiegroepen en de Bechterew-oefengroep.



Wij wijzen u er nogmaals op dat de jaarlijkse contributie en de hydrotherapie door de meeste zorgverzekeraars vergoed worden!

VOORWOORD

“Als het regent in mei, is april voorbij”.

Dat klopt als een bus Het is een van de weinige spreuken die elk jaar uitkomen. Ik hoop, net als velen met mij, dat het koude en gure weer van april snel voorbij zal zijn.

In mei valt dit boekje weer bij u op de deurmat. Zoals bekend vond onze jaarvergadering plaats op 5 maart jl. In deze vergadering hebben wij o.a. gesproken over de financiële toekomst van onze vereniging en dat het bestuur doende is om gelden te verwerven.

Naast de gemeente Dinkelland hebben wij nu ook van twee andere instanties een mooie eenmalige financiële bijdrage mogen ontvangen. Wij zijn hen daarvoor zeer erkentelijk.

Verder is er gesproken over de te houden jaarlijkse activiteiten. Hiervoor zijn tijdens de vergadering een aantal ideeën ingediend. Het bestuur gaat hiermee aan de slag.

Wij hebben het voornemen een activiteitendag in september van dit jaar te plannen. Zodra hierover mee bekend is zullen wij u dat laten weten.

In de jaarvergadering hebben wij afscheid genomen van Tineke Bonte. Zij is 18 jaar secretaris geweest van onze vereniging. Het bestuur heeft haar bedankt voor haar enorme inzet. Hier hoorden cadeaus en bloemen bij. Tevens heeft het bestuur besloten om Tineke erelid te maken.

Verder laat ik u nu reeds weten dat wij ons jaarlijkse kerstbuffet hebben gepland op dinsdag 17 december 2024. Meer info hierover vindt u t.z.t. in dit boekje.

In dit boekje verder nog belangrijke andere artikelen en leuke feitjes. Alvast veel leesplezier en een mooie zomer toegewenst.

Met hartelijke groeten,

Mieke van Druten,
Voorzitter/Secretaris



Erelid : Tineke Bonte-de Bruijn

CONTACTPERSONEN

Als u het op prijs stelt om een bezoekje van ons te krijgen, belt u dan naar één van de onderstaande contactpersonen. Ook nieuwe leden worden door hen verwelkomd.

Oldenzaal

Joke Bakker

Tel. 0541 - 51 53 38

Fenny Horstman

Tel. 0541 - 52 13 48

Ria Hofsté

Tel. 0541 - 51 86 89

Lossen en Overdinkel

Jacqueline Kip

Tel. 053 - 538 78 93

Diny Regtop

Tel. 06 - 5784 9066

Ineke Koiter

Tel. 06 - 3050 4875

Dinkelland

Ria van Hoogmoed

Tel. 0541 - 35 34 76

De Lutte

Aaltje Thole

Tel. 0541 - 55 22 71

Deurningen, Weerselo, Rossum & omgeving

Zie contactpersonen Oldenzaal

Indien u geen gehoor krijgt, wilt u dan contact opnemen met de leden-administratie: Marian Veldhuis, tel. 06 - 1269 6397.



LEDEN INFORMATIE

Ereleden:

Prof. Dr. J.J. Rasker,
Mevrouw T. Bonte - de Bruijn
De heer M. Hövels
De heer B. Vreriks

Nieuwe leden:

Mevrouw M. Wildermuth	te Enschede
Mevrouw E. Bolgholz	te Bentheim
Mevrouw F. Eekers	te Ootmarsum

Overleden leden:

Dhr. H. Kinkelder te Losser



Wij wensen zijn nabestaanden heel veel sterkte en kracht toe.

*Daarom hebben wij
die handen en die armen
om als het koud wordt rond het hart
elkaar te verwarmen*



Meer behandelingen voor mensen met spierreuma

Mensen met spierreuma of polymyalgia rheumatica (PMR), zoals de ziekte officieel heet, hebben weinig te kiezen als het om de behandeling van hun aandoening gaat. Prednison is tot nu toe het meest gebruikte middel dat artsen inzetten om de ziekte te bestrijden. Daar lijkt nu verandering in te komen.

Aatke van der Maas, reumatoloog in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen, vertelt over de hoopvolle resultaten van onderzoek naar rituximab bij de behandeling van spierreuma

Volgens Van der Maas zijn extra mogelijkheden bij de behandeling van spierreuma dringend nodig. "Nu krijgen mensen met spierreuma soms jarenlang prednison, dat bij langdurig gebruik ernstige bijwerkingen kan geven. Denk aan botontkalking, diabetes, een verhoogde kans op infecties, en hart- en vaatziekten. We weten uit onderzoek dat behandeling met lage doseringen prednison goede resultaten kan hebben, maar als arts en patiënt wil je graag een keuze kunnen maken uit verschillende behandelingen."

Twee studies naar rituximab

Van der Maas is betrokken bij twee studies naar rituximab bij spierreuma. Ook loopt er in de Sint Maartenskliniek een onderzoek waarin direct na de diagnose PMR met methotrexaat (MTX) wordt gestart.

Mensen met spierreuma krijgen nu alleen methotrexaat als ze ondanks een hoge dosering prednison opvlammingen krijgen. Kunnen we deze mensen dan niet beter al vanaf de start methotrexaat of rituximab erbij geven? Dat zijn we nu aan het onderzoeken."

De onderzoekers kozen voor rituximab omdat dit middel met een eenmalig infuus kan worden gegeven. Bovendien heeft onderzoek uitgewezen dat B-cellen een rol lijken te spelen bij spierreuma en rituximab schakelt de B-cellen tijdelijk uit. Het onderzoek van de Sint Maartenskliniek richt zich op de vraag of één infuus rituximab de spierreuma gedurende langere tijd tot rust kan brengen, waarbij de prednison veel sneller afgebouwd wordt dan normaal.

47 PMR-patiënten deden mee met een eerste kleine studie. Zij hadden óf net de diagnose gehad, óf hadden de ziekte al langer, en het lukte niet om de prednison af te bouwen zonder opvlamming van de spierreuma. De helft van de deelnemers kreeg een infuus met 1.000 mg rituximab. De andere helft kreeg een placebo (nep-middel).

Rustige ziekte bij helft van de deelnemers

Van der Maas: "In de groep die rituximab kreeg, lukte het bij ongeveer de helft van de deelnemers om binnen 21 weken de prednison af te bouwen zonder dat de spierreuma opvlamde. In de placebogroep lukte dit maar bij 21% van de deelnemers. We zagen ook een grotere afname in ziekteactiviteit in de rituximab-groep.

Wat verder opviel was dat de mensen die rituximab hadden gekregen, veel minder lang stijf waren in de ochtend dan de mensen uit de controlegroep.

We hebben de deelnemers na de toediening van het infuus een jaar lang gevolgd. En we zagen dat het effect van rituximab behouden bleef. Bij iets meer dan de helft van de rituximab-gebruikers was de ziekte na een jaar nog steeds rustig zonder prednison.

"Dit succes is aanleiding voor Van der Maas om de studie te herhalen in meerdere behandelcentra met grotere aantallen patiënten. Zij kreeg hiervoor subsidie van onder andere ZonMw en ReumaNederland.

Behalve de Sint Maartenskliniek doen het Radboud UMC in Nijmegen, Gelre ziekenhuizen en Rijnstate in Arnhem mee. In 2024 zullen het UMC Groningen en de Ziekenhuisgroep Twente (ZGT) ook aansluiten. In deze laatste twee centra loopt nog meer PMR-onderzoek.

Bron: Reumamagazine jan. 2024



De winter is voorbij

Er komen overal in het rond
de mooiste bloemen uit de grond
In blauw en paars, en geel en rood
en katjes langs de sloot
vergeten is het wintertij
want de winter is voorbij
Het grote zingen vangt weer aan
je hoort het dappere vinkje slaan
de koekoek praat zo mooi op maat
de merel zingt nog laat
de duif is ook van de partij
want de winter is voorbij
De dieren hebben veel te doen
in al dat tere jonge groen
elk graaft een hol of bouwt een nest
elk diertje doet zijn best
't is druk, druk in bos en wei
want de winter is voorbij
de winter is voorbij

Bron: Willem Wilmink

GEZONDER DAN IK DACHT

Gezond eten is niet zo eenvoudig als het lijkt. Dagelijks worden we in verleiding gebracht. ***80% van de reclames richt zich op ongezonde producten. Slechts 13% van de supermarkt-producten valt binnen de schijf van vijf en 91% van het aanbod van horecaketens is onverantwoord.***

Desondanks leefde ik tot de diagnose diabetes type 1 van mijn kinderen in de veronderstelling dat ik gezond at. Ik at vijf boterhammen per dag en 's avonds was er een warme maaltijd met vlees, groenten, aardappels, rijst of pasta.

Afhaalmaaltijden waren door mijn reuma soms bittere noodzaak, Chinees was dan een gezond alternatief. Ik was me onbewust van het feit dat ik continu ten prooi viel aan verleidingen en dat mijn eten vol zat met toevoegingen en verborgen suikers.

Dat veranderde door de ziekte van de kinderen. Het dwong mij om etiketten te lezen want die informatie had ik nodig om de dosering van de insuline te berekenen.

Boodschappen doen duurde drie keer zo lang. Ik ontdekte dat een ander merk van eenzelfde product een andere samenstelling kan hebben. Het bleek dat vlees-producten vol zitten met zout, suiker en emulgatoren.

Uiteindelijk besloten we, voor de gezondheid van de kinderen, suikervrij te eten en de koolhydraten te verminderen. Ik ging koken met verse seizoen producten, zaden en pitten bestel ik online en vlees haal ik bij een natuur-slager. Koken met verse producten betekent langer in de keuken staan, meer snijden, kneden en bakken.

Ik ontdekte handigheidjes die koken makkelijker maken De verse producten zijn veel gezonder dan ik ooit had verwacht en dagelijks geniet ik van hun rijke volle smaak, geur en kleur.

Bron: Reumamagazine dec 2023



Ledenadministratie
Marian Veldhuis-Kamphuis
Griekenlandlaan 143
7577 TA Oldenzaal
Tel. 06 – 12 69 63 97
e-mail: mariangerardveldhuis@hotmail.com

**Reuma
Vereniging
Oldenzaal,
Dinkelland,
Losser**

**INSCHRIJFFORMULIER LIDMAATSCHAP
REUMAVERENIGING OLDENZAAL, DINKELLAND, LOSSER**

Incassant ID: NL 16 ZZZ 400732340000

IBAN nummer Reumavereniging: NL 40 RABO 0169 103 897

Achternaam:		m / v
Voorletters/voornaam:		
Geboortedatum:		
Adres:		
Postcode		
Telefoon		
email-adres:		
IBAN nummer:		
Reumatische aandoening:		

Wenst deel te nemen aan:

- ☐ Bechterew-oefengroep op de Losserhof te Losser (woensdag van 20.00 tot 22.00 uur)
- ☐ Hydrotherapie-oefengroep Denekamp zwembad Dorper Esch (zaterdag van 9.00 tot 10.00 uur)
- ☐ Hydrotherapie-oefengroep Losser zwembad Brilmansdennen (zaterdag van 8.45 tot 9.45 uur)
- ☐ Hydrotherapie-oefengroep Losser zwembad Brilmansdennen (maandag van 18.15 tot 19.15 uur)
- ☐ Lid (neemt niet deel aan een oefengroep)

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Reumavereniging Oldenzaal, Dinkelland, Losser doorlopende incasso opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens contributie inning en/of bijdragen voor hydrotherapie of Bechterew therapie en uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van de Reumavereniging.

Datum inschrijving:

.....

Handtekening:

.....



Contributie:

Lidmaatschap

Bijdrage hydrotherapie-oefengroep

Bijdrage Bechterew-oefengroep

€ 50,00 per jaar
€ 35,00 per kwartaal
€ 60,00 per kwartaal

Prijswijzigingen voorbehouden

Afbouwen van langdurig opiatengebruik bij reumapatiënten

In onze voortdurende zoektocht naar verbetering van kwaliteit van zorg en behandelingen voor reumapatiënten, loopt er een project dat we met u willen delen.

Bij de behandeling van reuma is er eigenlijk geen rol voor opiaten (morfine preparaten). Toch valt het op dat er nog steeds reumapatiënten zijn die deze middelen langdurig gebruiken. Waarschijnlijk kunnen deze patiënten beter afbouwen.

In dit artikel leggen we u graag uit waarom dit zo is en hoe u dit het beste kunt doen.

Opiaten geen duurzame oplossing voor pijnmanagement bij reuma

Het is van belang om te begrijpen dat langdurig gebruik van opiaten geen duurzame oplossing is voor pijnmanagement bij reuma. Het afbouwen van opiaten kan echter een uitdagend proces zijn.

Wij helpen u hier graag mee op weg. Hoe?

Morfine is minder verslavend dan Oycodon

In de Sint Maartenskliniek willen we onjuist, langdurig gebruik van zware pijnstillers – opiaten – voorkomen. Uit onderzoek blijkt dat Morfine waarschijnlijk minder verslavend is. Daarom hebben we ons beleid voor acute pijn aangepast. Morfine heeft de eerste keus in plaats van oxycodon. Als morfine onvoldoende werkt of te veel bijwerkingen geeft, dan zijn buprenorfine en oxycodon de tweede en derde keuze.

Momenteel loopt er bij de Sint Maartenskliniek een groot wetenschappelijk onderzoek naar het verschil tussen oxycodon en morfine met betrekking tot verslavingsrisico

Op tijd afbouwen van zware pijnstillers, hoe dan?

Omdat het afbouwen van opiaten een uitdagend proces kan zijn, willen we benadrukken hoe belangrijk het is om dit proces te bespreken met uw arts en apotheker. Samen kunnen zij een plan opstellen dat is afgestemd op uw specifieke behoeften en omstandigheden, met als doel om het opiaten gebruik af te bouwen.

Uw welzijn staat voorop en het afbouwen van opiaten kan een belangrijke stap zijn naar een betere kwaliteit van leven met uw reuma.

Bron: St Maartenskliniek (maart 2024)



RECEPT

Wil je een gezond en verantwoord ontbijt?

Deze gezonde bananensplit is heerlijk en erg leuk om een keer zelf te maken. Ga dus lekker aan de slag en varieer vooral met dit recept. Wil je de granola voor dit recept zelf maken, dan heb ik een lekkere variant voor je. *“Zie bereidingswijze”* De Banaan bevat veel magnesium en is daardoor erg voedzaam. Ideaal om de dag mee te beginnen voor een lekker en gezond ontbijtje, dus ga lekker aan de slag met deze gezonde bananensplit.

Een gezonde bananensplit met vers fruit

De ingrediënten:

- 1 banaan
- 100 ml volle kwark
- 75 gr Granola
- 50 gr frambozen
- 50 gr bosbessen
- 5 gr munt
- 1 el cacaonibs
- 1 el ahornsiroop



De bereidingswijze

Snijd de bananen in de lengte doormidden. Schep de kwark in het midden er overheen. Garneer met munt, bosbessen, frambozen, cacaonibs en ahornsiroop en bestrooi de granola erover. Serveer op een bordje met een lekkere kop koffie en thee.

Granola met noten is een heerlijk ontbijt dat je gemakkelijk zelf kunt maken. Je kunt verschillende soorten noten gebruiken, zoals amandelen, walnoten, pecannoten of hazelnoten. Het maakt niet uit wat je in huis hebt, je kunt altijd variëren en experimenteren met je eigen smaak. Granola met noten is niet alleen lekker, maar ook gezond.

Noten bevatten veel eiwitten, vezels, gezonde vetten en mineralen. Ze geven je energie en houden je lang verzadigd. Granola met noten kun je combineren met yoghurt, melk of plantaardige dranken. Je kunt er ook vers fruit of gedroogd fruit aan toevoegen voor extra zoetheid en vitaminen. Met dit recept maak je een flinke hoeveelheid granola die je kunt bewaren in een weckpot of een luchtdichte doos. Zo heb je altijd een voorraadje van deze knapperige en smaakvolle ontbijtgranen.

Bron: Luukskitchen

Afvallen is belangrijk voor mensen met reuma

De helft van de volwassenen is te zwaar. En nog eens 1 op de 7 Nederlanders heeft zelfs ernstig overgewicht (obesitas).

Overgewicht en obesitas zijn daarmee belangrijke gezondheidsproblemen: zowel voor de individuele patiënt als voor de maatschappij. Mensen met obesitas hebben meer kans op sterfte, hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, bepaalde vormen van kanker, lage rugpijn en slaapapneu. Ook voor de maatschappij heeft obesitas enorme impact. Zo worden de kosten van obesitas voor de Nederlandse maatschappij op 79 miljard geschat. Hoogleraar Farmacie Bart van den Bemt schreef hierover in ReumaMagazine 8-2023.

Voor mensen met reuma is een gezond gewicht nog extra belangrijk. Een gezond gewicht vermindert de klachten en de gevolgen van reuma. Mensen met reuma zijn gebaat bij gevarieerd en matig eten, voldoende bewegen, stress voorkomen en goed slapen. Er komen steeds meer geneesmiddelen die het gewicht kunnen laten dalen, maar die zijn zelden een oplossing.

Wanneer is er sprake van overgewicht en obesitas?

Er zijn twee manieren om te bepalen of je overgewicht of obesitas heeft. Dat kan door jouw Body Mass Index (BMI) te berekenen. De BMI geeft aan of jouw gewicht past bij jouw lengte. De BMI wordt berekend met de volgende formule: lichaamsgewicht gedeeld door lichaamslengte in het kwadraat.

Ben je bijvoorbeeld 72 kilo en je hebt een lengte van 1 meter 70, dan is je BMI: $72/1.70^2 = 24,9$. Er zijn ook verschillende websites waar je de BMI kunt laten berekenen, zoals www.voedingscentrum.nl.

De BMI is minder geschikt voor als je heel gespierd bent, zwanger bent, borstvoeding geeft, heel lang of heel klein bent, of een Aziatische achtergrond hebt. Een BMI boven de 25 betekent overgewicht, boven de 30 wordt er gesproken van obesitas.

Een andere manier om te kijken of je overgewicht hebt, is het meten van de middelomtrek. De middelomtrek geeft een inschatting hoeveel lichaamsvet iemand heeft. Om de middel-omtrek te bepalen leg je een meetlint om de middel, precies ter hoogte waar de buik het dikst is. Er is sprake van overgewicht als bij vrouwen de omtrek van de buik groter is dan 80 centimeter of bij mannen groter dan 94 centimeter.

Overgewicht en obesitas bij reumatische aandoeningen

Bij mensen met reumatische aandoeningen is, zoals gezegd, het extra belangrijk om op het gewicht te letten. Zo hebben mensen met inflammatoire reumatische aandoeningen die overgewicht hebben, vaak meer klachten en lijken sommige geneesmiddelen ook iets minder goed te werken. Men denkt dat dit komt omdat het vetweefsel zelf ook een rol heeft in het ontstekingsproces. Ons lichaamsvet “hangt” niet passief aan ons lichaam vast, maar huisvest ook allerlei (immuun)cellen die ontstekingsstimulerende stoffjes produceren. Overgewicht zorgt dus voor nog meer ontsteking dan iemand met ontstekings-reuma al had.

Overgewicht speelt ook een belangrijke rol bij artrose.

En niet alleen omdat bij mensen die zwaar zijn, de knie- en heupgewrichten zwaarder worden belast. Want interessant genoeg treedt handartrose ook meer op bij mensen met overgewicht, terwijl bij zware mensen de handen niet meer worden belast. Ook hier speelt het vetweefsel een belangrijke rol.

Daarnaast is de glucosehuishouding van mensen met overgewicht minder goed en hebben mensen met overgewicht ook minder goede bloedvaten. Ook dit zorgt voor een verergering van artroseklachten.

Tot slot hebben mensen met reuma (vooral als de ziekte nog actief is), door hun ziekte een grotere kans op hart- en vaatziektes. Het is dan ook extra belangrijk om risicofactoren voor hart- en vaatziektes (zoals overgewicht) te verminderen.

Hoe kun je afvallen?

Je kunt alleen afvallen door kleine stapjes te zetten. Een tijdje niet of weinig eten helpt op de lange termijn niet om af te vallen. Maar door, al is het maar vijf tot tien procent van jouw gewicht, af te vallen, dalen de gezondheids-risico's van overgewicht behoorlijk. De basis van afvallen is toch het minder gaan eten en meer bewegen. Het Voedingscentrum adviseert om gewicht te verliezen door middel van een gezond en volwaardig eetpatroon volgens de Schijf van Vijf in combinatie met meer bewegen. Eet hierbij voldoende groente en fruit, gebruik met name volkoren producten, neem dranken zonder suiker en gebruik vloeibare oliën en vetten.

Als je wilt afvallen is het daarnaast verstandig om 1 uur per dag actief te bewegen. Dat kan door elke dag een uur te bewegen, maar twee keer een half uur mag ook. Je kunt bij actief bewegen denken aan stevig wandelen, fietsen naar het werk of intensief huishoudelijk werk. Iedere dag actief bewegen is beter dan drie keer per week intensief sporten en de rest van de dagen weinig te bewegen.

Tot slot is het verstandig om stress te reduceren en goed te slapen. Als je last hebt van stress komt het stresshormoon cortisol vrij. Dit hormoon zorgt ervoor dat er extra suiker aan het bloed wordt afgegeven. Wanneer vervolgens ons lichaam die glucose niet verbruikt, wordt de glucose opgeslagen in (buik)vet.

Mensen die niet goed slapen, hebben overdag meer honger. Ook leidt minder goed slapen tot het vrijkomen van net de verkeerde hormonen waardoor we extra honger krijgen. Probeer daarom goed en lang genoeg te slapen.

Bron: Reumamagazine (jan 2024)



JICHTMIDDEL COLCHICINE

Het jichtmiddel Colchicine mogelijk veelbelovend bij artrose

Het eeuwenoude middel colchicine tegen jicht is waarschijnlijk effectief voor patiënten met artrose: het aantal knie- en heupvervangingen vermindert met 30%. Dat blijkt uit onderzoek van het Radboud UMC en de Sint Maartenskliniek.

Bij artrose zijn de enige behandelopties op dit moment pijnstillers en een ingrijpende operatie waarbij het gewricht wordt vervangen. De onderzoekers, die hun studie hebben gepubliceerd in *Annals of Internal Medicine*, hebben sterke aanwijzingen gevonden dat het plantenextract colchicine de ontsteking remt bij artrose. Uit eerder onderzoek van jaren geleden van de afdeling cardiologie in het Radboud UMC bij ruim 5000 hart- en vaat-patiënten bleek dat colchicine de kans op een hartinfarct, dotterbehandeling, bypass of beroerte met 30% verminderde.

Veilig medicijn

Onderzoekers van de Sint Maartenskliniek en het Radboud UMC wilden achterhalen hoeveel van de hart- en vaatpatiënten uit dit colchicine-onderzoek een nieuwe knie of heup hadden gekregen. Toen bleek dat het aantal patiënten met een knie- of heupvervanging in de groep die was behandeld met colchicine ruim 30% lager lag dan in de placebogroep. Volgens de onderzoekers is het een veilig medicijn omdat het zo oud is en de behandeling is makkelijk: eenmaal daags een tabletje, voorgeschreven door de huisarts. Colchicine is bovendien kostenbesparend omdat het maar een paar tientjes per jaar kost.

Vervolgonderzoek

Het is nog niet mogelijk patiënten met artrose te behandelen omdat gebruik is gemaakt van gegevens van een studie naar hart- en vaatpatiënten. In een vervolgonderzoek willen de onderzoekers zich specifiek richten op artrose.

Als nieuw onderzoek bevestigt dat colchicine werkt, verbetert dat de kwaliteit van leven van artrosepatiënten sterk omdat het middel in sommige gevallen een zware operatie kan uitstellen of zelfs voorkomen, aldus de onderzoekers.

Bron: Maartensmagazine 2023

Vind een beetje tijd

Tijd om te lezen,

om naar het bos te gaan

en te genieten van de stilte,

koffie te drinken met een vriend

iets nieuws te leren

om te zijn bij diegene die jij het

LIEFSTE vindt.

Of gewoon eens even de tijd om

helemaal niets te doen

een *Tíjdje*....

VITAMINE B6 EN ZENUWSCHADE

Het gebruik van vitamines is lang niet altijd zonder risico. Dit blijkt uit de meldingen van zenuwschade die Bijwerkingencentrum Lareb regelmatig ontvangt bij het gebruik van voedingssupplementen met vitamine B6. Mede door deze meldingen is er sinds 2018 een wettelijk maximum vastgesteld voor vitamine B6.

Wat doet vitamine B6?

Vitamine B6 (pyridoxine) is een wateroplosbare vitamine. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij de stofwisseling. Ook regelt vitamine B6 de werking van bepaalde hormonen. Verder is vitamine B6 nodig voor de groei, de bloedaanmaak en een goede werking van het immuunsysteem en de zenuwen.

Ons lichaam kan vitamine B6 niet zelf aanmaken. Daarom moeten we het via ons voedsel binnenkrijgen. Vitamine B6 zit in vlees, eieren, vis, brood en graanproducten, aardappelen, peulvruchten, groente, melk en melkproducten. De meeste mensen halen voldoende vitamine B6 uit hun voeding. Om gezond te blijven is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van vitamine B6 voor mannen en vrouwen vanaf 14 jaar 1,5 milligram.

Dagdosering voor vitamine B6

Supplementen met vitamine B6 zijn in verschillende sterktes verkrijgbaar bij de drogist, apotheek en in de supermarkt. Vanaf 1 oktober 2018 staat in de Warenwet dat in supplementen niet meer dan 21 milligram vitamine B6 per dag mag zitten. Hierbij is rekening gehouden dat je ook vitamine B6 uit je voeding haalt. De maximale hoeveelheid vitamine B6 in een supplement voor kinderen is lager.

Wat als je te veel vitamine B6 binnenkrijgt?

Het is niet mogelijk om een teveel aan vitamine B6 binnen te krijgen via normale voeding. Veel (gezonde) mensen slikken vitaminesupplementen met vitamine B6 naast hun reguliere voeding. Als je een lange tijd veel vitamine B6 binnenkrijgt, kan dit soms schade veroorzaken aan de zenuwen in armen en/of benen. Dit heet perifere neuropathie. Bijwerkingencentrum Lareb ontvangt regelmatig meldingen hiervan.

De klachten zijn te herkennen aan tintelingen, een doof gevoel of pijn in handen en/of voeten. Als je met het supplement stopt kan het weken of zelfs maanden duren voordat de zenuwschade is genezen, maar klachten kunnen soms ook blijvend zijn.

Heb je klachten bij het gebruik van vitamine B6 of twijfel je of je extra vitamine B6 kunt gebruiken, bespreek dat dan met je arts of apotheker.

Dit artikel is geschreven door Gerda Weits en Corine Ekhart, werkzaam bij Bijwerkingencentrum Lareb.

Bron: Reumamagazine maart 2024

PROGRAMMA 2024

- 17 december 2024 Kerstbuffet

Als er van onze vereniging avonden worden gehouden in Café de Boom, dan beginnen deze om 19:30u en eindigen om ca. 21:30u, tenzij dit anderst staat aangegeven.

Adres:

Café De Boom
Benthemeierstraat 43
7373 CW Oldenzaal.



WILT U OOK HIER UW RECLAME
AFGEBEELD HEBBEN?

NEEM DAN CONTACT OP MET
HET SECRETARIAAT.

PIJN IN UW VOETEN?

Kom naar de podotherapeut!

De podotherapeut is specialist op het gebied van de voet en alles wat daarmee te maken heeft.

Veel voorkomende voetproblemen zijn pijn in de hiel, achillespeesklachten en tintelingen of een doof gevoel in de voet. De podotherapeut behandelt naast reguliere klachtenbeelden ook klachten bij mensen met reuma of diabetes, kinderen en sporters.

Afspraak maken?

Tel. 085 051 6595
Podotherapeut.nl



voetencentrum
wender