

REUMA MAGAZINE VOOR EN DOOR REUMAPATIËNTEN

VERBINDING, BEWEGING EN INFORMATIE

*Reuma
Vereniging
Oldenzaal,
Dinkelland,
Losser*

IN DEZE UITGAVE O.A.:

- Aanpassing en verschijningsdata reuma magazine
- Onderzoek naar vroegdiagnose
- Meer informatie over een drogemonst
- Aanmelding jaarlijkse Barbecue 2026

MEI 2026
50e jaargang

SPONSOREN



Fysiotherapie
Lanen & De Jong

UMOOOVE
INTELLIGENTE
BEWEEGZORG



KOFFIEBAR GOUD

KOFFIE | THEE | SMOOTHIES

GROOTESTRAAT 30A | 7571 EL OLDENZAAL | E: INFO@KOFFIEBARGOUD.NL

INHOUDSOPGAVE

<i>Hoofdstuk</i>	<i>Pag.</i>
Voorwoord	4
Bestuur	6
Algemene Informatie	7
Contactpersonen	8
Ledeninformatie	9
Mededelingen	10
Gedicht	11
Promotieonderzoek	12
Droge mond	14
Medicatie en infectie	17
Inschrijfformulier lidmaatschap	18
Online nep apothekers	20
Recept	22
Leuke, verrassende weetjes & Sudoku	24
Onderzoek naar vroegdiagnose	26
Slaapstoornissen	31
Aanmelding Barbecue	33
Programma 2026	34

VOORWOORD

Beste leden,

De maand mei brengt altijd een gevoel van vernieuwing met zich mee. De natuur staat in bloei, de dagen worden langer en er ontstaat weer wat meer ruimte om naar buiten te gaan en elkaar te ontmoeten. Juist in deze tijd merken we hoe belangrijk verbondenheid, beweging en onderlinge steun zijn – zeker wanneer je leeft met reuma.

Met dat in gedachten kijk ik met een warm gevoel terug op onze recente ledenvergadering. Het was bijzonder om zoveel van jullie te mogen verwelkomen. We hebben op een open en betrokken manier met elkaar van gedachten gewisseld over waar we als vereniging staan en waar we naartoe willen. Die betrokkenheid maakt onze vereniging sterk.

Sinds die bijeenkomst is ons bestuur weer op volle sterkte, en daar zijn we blij mee. We heten Marella Wildermuth-Snijders van harte welkom als algemeen bestuurslid. Zelf mag ik inmiddels officieel de rol van voorzitter vervullen – een taak die ik met veel betrokkenheid en vertrouwen oppak. Samen kunnen we weer met volle kracht vooruit.

Die energie hebben we meteen benut door vooruit te kijken naar de rest van het jaar. Er staat weer een mooi programma klaar, met onder andere de barbecue, de vrijwilligersochtend en zelfs het kerstdiner – ook al lijkt dat nog ver weg.

Noteer de data alvast in je agenda, zodat je niets hoeft te missen.

Dit boekje is er voor en door ons allemaal. Met verhalen, informatie en activiteiten hopen we elkaar te blijven ondersteunen en inspireren.

Voor nu wens ik jullie een fijne, zonnige en ontspannen zomer toe, met momenten van rust, kracht en positiviteit.

Ik hoop jullie de komende tijd weer in grote getale te mogen ontmoeten.

Alda Dekker

Voorzitter

Namens het bestuur van de Reumavereniging



BESTUUR

Voorzitter:

Alda Dekker

Tel. 06 - 2390 0736

email: alda@dekkerhbb.nl

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

Alda Dekker

Tel. 06 - 2390 0736

email: alda@dekkerhbb.nl

Redactie boekje & Algemeen bestuurslid:

Marian Eekers

Tel. 06 - 1433 9118

e-mail: marian@eekers.nl

Algemeen bestuurslid:

Marella Wildermuth-Snijder

Tel. 06 - 2835 6084

e-mail: marellasnijder@outlook.com

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
---	----------------------

Onze hartelijk dank aan de fysiotherapeuten voor hun inzet en goede begeleiding bij de hydrotherapie-en Bechterew groepen.



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

CONTACTPERSONEN

Stelt u bezoek van één van onze onderstaande contactpersonen op prijs, dan kunt u hen bellen. 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

Losser en Overdinkel

Jacquélien 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 A.J.Oranen te Losser
Mevrouw L. Hoogerhuis te Borne

**ZIE KUNST IN
HET OUDER WORDEN**

**TEKEN
NIEUWE RIMPELS
IN JE ZELPORTRET**

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

The logo for Loesje, featuring the word "Loesje" in a stylized, handwritten script. The letter "L" is large and loops around the "o", and the "e" has a long, horizontal tail that underlines the word.

MEDEDELINGEN

Beste leden,

In onze ledenvergadering hebben wij met u allen de discussie gevoerd over het belang en de noodzaak van ons reumaboekje. Deze discussie hebben wij voortgezet in onze bestuursvergadering en als bestuur hebben we toch besloten het aantal uitgaven per jaar aan te passen.

Vanaf dit jaar zal het boekje niet langer vier keer maar twee keer per jaar verschijnen. En dan kiezen wij voor een voorjaars- en najaarseditie.

Hieronder een aantal redenen waarom wij deze keuze gemaakt hebben:

- Met name door de sterk gestegen kosten
- Onze doelstelling is onze reumavereniging financieel gezond te houden
- Het wordt steeds moeilijker om vernieuwende wetenschappelijke en reuma-gerelateerde onderwerpen aan te bieden
- Het samenstellen van het boekje een zeer arbeidsintensief proces is.

Vanzelfsprekend blijven wij u voorzien van alle nodige en relevante informatie, bij voorkeur via de website, whatsapp en e-mail, hetgeen voor u betekent dat het noodzakelijk is om u gegevens up to date te houden.

Wijzigingen kunt u altijd snel doorgeven via het contactformulier op de website.

Wij hopen op jullie begrip voor dit besluit en danken jullie voor jullie betrokkenheid.

Met vriendelijke groet,

Namens het bestuur,
Alda Dekker, voorzitter

GEDICHT

Teken van liefde

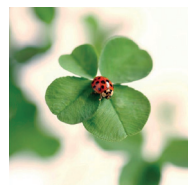
meer dan ooit roept de wereld om woorden
meer dan ooit zoekt de mensheid naar zin
meer dan ooit vraagt de aarde om aandacht
meer dan ooit valt de duisternis in

meer dan ooit is er kans om te breken
meer dan ooit klopt de eenzaamheid aan
meer dan ooit zijn de dagen onzeker
meer dan ooit is de wereld ontdaan

meer dan ooit speelt verdeeldheid ons parten
meer dan ooit zijn we stuurloos, bekoeld
meer dan ooit is het einde zo tastbaar
meer dan ooit het gemis zo gevoeld

meer dan ooit tonen moedige mensen
onbevreesd hun ware gezicht
meer dan ooit vraagt de wereld om warmte
meer dan ooit vraagt de aarde om licht

meer dan ooit is er plaats voor bezinning
meer dan ooit pleit de tijd voor fatsoen
meer dan ooit is een uiting van liefde
't beste wat je ooit voor een ander kan doen



Tanja Helderman
uit: Binnen hartbereik | uitgeverij Palmslag
www.tanjahelderman.nl

Promotieonderzoek naar hergebruik van bestaande medicijnen bij artrose

Ongeveer 1,5 miljoen mensen hebben te maken met artrose en door de vergrijzing zal dit aantal de komende jaren verder toenemen, met stijgende zorgkosten als gevolg. Vandaag promoveert Michelle Heijman op onderzoek naar het hergebruiken van bestaande medicijnen voor artrose. Michelle promoveert aan de Sint Maartenskliniek op haar onderzoek naar medicijnen die oorspronkelijk voor andere aandoeningen zijn ontwikkeld, maar mogelijk ook kunnen bijdragen aan de behandeling van artrose.

Beperkingen van huidige behandelingen

Huidige behandelingen bij artrose zijn vooral gericht op het verminderen van pijn en klachten. Het ziekteproces zelf wordt daarmee niet geremd. Er is daarom behoefte aan nieuwe behandelopties. Het ontwikkelen van volledig nieuwe medicijnen is echter een langdurig en kostbaar traject.

Hergebruik van bestaande medicijnen

Het hergebruiken van bestaande medicijnen krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht. Van de ongeveer 20.000 medicijnen die wereldwijd beschikbaar zijn, zijn er tot nu toe slechts zo'n 50 onderzocht op hun effect bij artrose.

Colchicine

Een voorbeeld uit het onderzoek is colchicine, een medicijn dat al jarenlang wordt gebruikt bij de behandeling van jicht. De resultaten laten zien dat langdurig gebruik samenhangt met een lager risico op het krijgen van een nieuwe knie- of heupprothese. Ook lijkt langdurig, consequent en recent gebruik gepaard te gaan met een lager risico op het krijgen van een diagnose knie- of heupartrose.

Van onderzoek naar praktijk

Of en hoe dergelijke behandelingen uiteindelijk in de praktijk toegepast kunnen worden, hangt af van verschillende factoren. Patiënten noemen onder andere snelle goedkeuring door autoriteiten, maatschappelijke kosten, vergoeding vanuit de basisverzekering en zorgvuldige controle op werking, veiligheid en dosering per patiënt.

Promotieonderzoek

Het promotieonderzoek van Michelle Heijman biedt nieuwe inzichten in hoe bestaande medicijnen mogelijk een rol kunnen spelen in de behandeling van artrose en draagt bij aan het zoeken naar sneller beschikbare behandelopties voor een groeiende patiëntengroep.

Bron: St, Maartenskliniek febr 2026



Geneesmiddelen en ouderen: een wankel balans.

Droge mond door antihistaminica

De lente komt eraan: meer zon, meer buiten zijn en genieten van het voorjaar. Voor veel mensen betekent dit helaas ook een toename van allergische klachten zoals hooikoorts.

Antihistaminica kunnen deze klachten verlichten, maar ze hebben soms vervelende bijwerkingen. Eén daarvan is een droge mond. Een klacht die niet alleen hinderlijk is, maar ook gevolgen kan hebben voor de gezondheid van de mond.

Veelgebruikt medicijn

Antihistaminica worden door veel mensen gebruikt, vooral bij allergieën en hooikoorts. Daarnaast worden ze ook voorgeschreven bij reisziekte, misselijkheid, hoestklachten en draaiduizeligheid. Mensen met een chronische aandoening, zoals reuma, gebruiken vaak meerdere medicijnen tegelijk. Juist dan is het belangrijk alert te zijn op bijwerkingen zoals een droge mond.

Er bestaan veel verschillende antihistaminica. Afhankelijk van de klachten zijn ze verkrijgbaar als tablet, neusspray of oogdruppels. Sommige middelen zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek, drogist of supermarkt, andere alleen op recept via de huisarts.

Eerste en tweede generatie

Antihistaminica worden onderverdeeld in middelen van de eerste en de tweede generatie.

- Eerste generatiemiddelen zoals meclozine, chloorcyclizine en cinnarizine geven wat vaker bijwerkingen.
- Tweede generatiemiddelen zoals cetirizine en loratadine worden vooral gebruikt bij hooikoorts en allergieën en geven meestal minder bijwerkingen.

Het verschil in bijwerkingen is te verklaren doordat middelen van de eerste generatie makkelijker in de hersenen kunnen komen.

Hoe ontstaat een droge mond?

Antihistaminica kunnen een droge mond veroorzaken doordat ze de werking van acetylcholine remmen. Deze stof is belangrijk voor de speekselproductie. Hierdoor wordt er minder speeksel aangemaakt, wat kan leiden tot een droge mond. Dit komt vooral voor bij antihistaminica van de eerste generatie, maar kan ook optreden bij andere antihistaminica.

Klachten bij een droge mond Een droge mond kan meer veroorzaken dan alleen dorst. Je kunt last krijgen van:

- een plakkerig of droog gevoel in de mond;
- moeite met praten, slikken of eten of een andere smaakbeleving;
- Ook andere medicijnen kunnen de speekselproductie verminderen. De combinatie van verschillende medicijnen vergroot het risico op deze klachten.

Gevolgen voor de mondgezondheid

Speeksel is belangrijk voor het beschermen van tanden en kiezen. Bij een tekort neemt de kans op gaatjes toe. Ook kunnen een slechte adem, smaakveranderingen en infecties in de mond ontstaan. Dat komt omdat de natuurlijke balans van bacteriën verstoord raakt. Bij aanhoudende klachten is het verstandig om een tandarts of mondhygiënist te raadplegen voor extra controle en advies.

Wat kun je zelf doen?

Bij een droge mond kunnen de volgende tips helpen

- neem regelmatig kleine slokjes water;
- stimuleer speeksel door te kauwen of zuigen;
- kies voor suikervrije en niet-zure producten;
- vermijd suikerrijke snacks en dranken. Bij ernstige klachten kan kunstspeeksel, in de vorm van een spray of gel, verlichting geven.
- Bijwerkingen van medicijnen moeten altijd worden besproken met de arts of apotheker. Zeker bij langdurig medicijngebruik is het belangrijk om ook aandacht te hebben voor de mondgezondheid. Door tijdig actie te ondernemen kan schade aan tanden en slijmvliezen worden voorkomen.

Bron: reumamagazine



Onderzoek: moet je stoppen met medicatie tijdens een infectie?

Uit het promotieonderzoek van Merel Opdam van de Sint Maartens-kliniek blijkt dat patiënten met reumatische aandoeningen hun afweerbeïnvloedende medicijnen in de meeste gevallen veilig kunnen blijven gebruiken tijdens een infectie. Het doorgebruiken of tijdelijk onderbreken van deze medicijnen tijdens een infectie geeft vergelijkbare uitkomsten; we zagen geen grote verschillen. Bij een infectie zoals griep of milde COVID-19 lijkt het dus veilig om door te gaan met de reumamedicatie. Het infectierisico verschilt wel per medicijn; JAK-remmers en rituximab kunnen het risico op infecties iets verhogen. Het onderzoek is uitgevoerd omdat hierover nog weinig bekend was.

Risico's verschillen iets per medicijn

Biologicals en JAK-remmers zijn medicijnen die reumatische ontstekingsziekten behandelen en over het algemeen veilig en effectief zijn. Patiënten die JAK-remmers gebruiken, hebben een iets hoger infectierisico dan patiënten die biologicals gebruiken en de kans op gordelroos is iets groter. Voor rituximab blijkt uit het onderzoek dat een lagere dosering het risico op infecties verlaagt in vergelijking met hogere doseringen. Bij ongeveer 20% van de rituximab-gebruikers komen verlaagde antistoffen voor, wat kan zorgen voor een iets hoger risico op infecties. Daarnaast zijn er geen aanwijzingen dat specifieke medicijnen of bepaalde reumatische aandoeningen het risico op ernstige COVID-19 verhogen. .

Waarom dit onderzoek belangrijk is

Het onderzoek is uitgevoerd omdat nog weinig bekend was over het gebruik van afweerbeïnvloedende medicijnen tijdens infecties en over het risico op infecties. Patiënten en artsen hadden hier vaak vragen over, waardoor het belangrijk was om duidelijkheid te scheppen

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 19.30 tot 21.30 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

Hoogleraar Farmacie Bart van den Bemt wist niet wat hij meemaakte. Onlangs typte hij op google 'Enbrel kopen' en later 'Ritalin kopen' in. Binnen twee muisklikken kon hij beide geneesmiddelen zonder recept in zijn winkelwagen doen, en afrekenen. Alsof hij een boek bestelde bij www.bol.com.

Niet zonder risico's

Uiteraard weet ik als apotheker, dat het onverstandig is om buiten officiële apotheken receptgeneesmiddelen online te bestellen. Dus ik blokkeerde de bestelling meteen. Je weet bij een onofficiële internetapotheek niet wat je koopt. Toch kopen steeds meer mensen hun geneesmiddelen (zoals slaapmiddelen, afslankmiddelen en pijnstillers) via deze webshops. En dat is niet zonder risico's.

Dit najaar luidde de Inspectie voor de Volksgezondheid de noodklok. Steeds vaker krijgen zij meldingen binnen van mensen die ziek worden na het gebruik van geneesmiddelen die zijn besteld bij een onofficiële online apotheek. Helaas loopt het soms nog slechter af. Er zijn al tientallen sterfgevallen bekend van mensen die zijn overleden door het gebruik van geneesmiddelen die via een onofficiële apotheek digitaal zijn besteld.

Het is niet voor niets dat voor sommige geneesmiddelen een recept nodig is

Het klinkt heel aantrekkelijk: geneesmiddelen via internet bestellen zonder dat je er een recept voor nodig hebt. Je hoeft dan niet naar de dokter, het is soms goedkoper en het geneesmiddel wordt zo bij je thuisbezorgd. Je bespaart ook de wandeling naar de apotheek. Maar een receptgeneesmiddel is niet voor niets een receptgeneesmiddel.

Bij receptgeneesmiddelen is het belangrijk dat een arts eerst kijkt of dit geneesmiddel wel echt het beste is voor de aandoening die je hebt, waarna een apotheker kan kijken of het geneesmiddel veilig te gebruiken is in combinatie met andere geneesmiddelen die je gebruikt. Ook geeft de apotheker instructies hoe je het geneesmiddel het beste kunt gebruiken. Een receptgeneesmiddel vraagt dus om begeleiding van een arts én apotheker.

Toch kun je receptgeneesmiddelen makkelijk bestellen via internet, zonder dat er begeleiding van een arts of apotheker aan te pas komt. Zo bestelde de Consumentenbond bij 12 internetapotheken in binnen- en buitenland 20 receptmedicijnen zonder doktersvoorschrift, zoals antibiotica, slaap- en kalmeringsmiddelen en kankermedicijnen. Uiteindelijk werden er 16 medicijnen bezorgd vanuit alle kanten van de wereld. Toen de Consumentenbond de inhoud van deze geneesmiddelen liet analyseren, bleek dat de meeste geneesmiddelen niet de juiste hoeveelheid geneesmiddel bevatten: soms zat er te weinig geneesmiddel in terwijl er in andere gevallen zelfs te veel geneesmiddel in de tabletten of injecties zat.

Bron: reumamagazine jan 2026



RECEPT

Quinoa met rode biet

Lekkere goed gevulde maaltijdsalade op basis van quinoa met geroosterde zoete aardappel, geitenkaas en noten. Een mooi kleurrijk en gezond feestje op je bord.

Ingrediënten:

250 gr rode biet

150 gr quinoa

1 appel

1 handje walnoten

50 gr geitenkaas

1 handje rucola

250 gr zoete aardappel

Dressing:

1 eetlepel honing

3 eetlepels sinasappelsap

1 eetlepel thijm (gedroogd)

Scheutje olijfolie

Peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200° graden.
- Schil optioneel de zoete aardappel(s) en snijd ze in blokjes.
- Meng met een eetlepel olie en breng op smaak met een beetje peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat en rooster ze in ca. 15 tot 20 min gaar. Kook ondertussen ook de quinoa gaar.
- Snijd de gekookte bieten in blokjes en snijd de appel in dunne partjes.

- Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Giet de quinoa af en voeg de dressing toe.
- Schep ook de zoete aardappel, rode biet, rucola, walnoten, appel en geitenkaas er voorzichtig door. Serveer lauwwarm of koud.
- Tips: voor de dressing gebruikte ik de olijfolie van Mr. Verna met sinaasappel. Deze maakt het extra lekker.
- Als hoofdgerecht kun je er nog bijvoorbeeld falafel, stukje kip of een (vega)burger bij eten.

Eet smakelijk



LEUKE, VERRASSENDE WEETJES & SUDOKU

Hier zijn enkele leuke en verrassende weetjes over de wereld en het menselijk lichaam:

- **Menselijk Lichaam:** Je bent 's ochtends langer dan 's avonds. Niemand kan met open ogen niezen, en vrouwen knippen twee keer zo vaak met hun ogen als mannen.
- **Algemeen:** De oudste boom ter wereld is meer dan 4700 jaar oud. In de Sahara valt op sommige plekken nog geen half glas water per jaar.
- **Nederland:** Nederlanders zijn met gemiddeld 184 cm (mannen) en 170 cm (vrouwen) de langste mensen ter wereld.

Extra weetje:

Plassen onder de douche bespaart jaarlijks zo'n 4400 liter water.

Gelukkiger

Ouderen (65+) zijn gelukkiger dan vaak gedacht, waarbij de leeftijd tussen 65 en 79 jaar vaak als de gelukkigste levensfase wordt gezien. Nederland telt in 2024 ruim 3,7 miljoen mensen ouder dan 65 jaar, en dit aantal stijgt. Ouderen blijven ook steeds langer actief en wonen zelfstandig.

Verrassende feiten over ouder worden:

- "De ware tragedie van het ouder worden is niet dat we oud worden, maar dat onze ziel jong blijft".
- "Hoe ouder de viool, hoe zoeter de muziek".
- "Je stopt niet met lachen als je oud wordt, je wordt oud als je stopt met lachen
- **Gelukkigste fase:** Uit onderzoek blijkt dat mensen tussen de 65 en 79 jaar over het algemeen het gelukkigst zijn.
- **Minder stress:** Oudere mensen ervaren vaak minder stress en maken zich minder druk om onbenulligheden dan jongeren.
- **Betere emotionele balans:** Naarmate men ouder wordt, neemt het vermogen om emoties te reguleren toe, wat leidt tot een positievere levenshouding.

- Sociaal actief: Ondanks toenemende eenzaamheid bij sommigen, zijn veel ouderen zeer sociaal actief en hechten ze meer waarde aan diepgaande relaties.
- Levenservaring: Ouderen beschikken over een enorme hoeveelheid 'gecrystalliseerde intelligentie'-kennis en ervaring opgebouwd over een heel leven.
- Ouderdom komt met gebreken: Fysiek gezien neemt de spiermassa af en worden botten brozer, wat de noodzaak voor beweging benadrukt.
- Vallen: Vallen is een groot risico; in Nederland komt gemiddeld elke 5 minuten een oudere op de spoedeisende hulp.
- Oud zijn is geen straf, het is een voorrecht dat niet iedereen krijgt

SUDOKU

Vul de lege vakjes in met de cijfers 1 t/m 9.

Elk cijfer mag één keer voorkomen in elke rij, elke kolom en elk blok (3x3).

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



Een gezonde geest houdt je in beweging! 

De oplossing van de Sudoku puzzel is te vinden op de website: <https://www.reumaverenigingtwente.nl>

ONDERZOEK NAAR VROEGDIAGNOSE

Sneller opsporen van reuma betekent eerder behandelen, en dat is cruciaal voor het verloop van de ziekte. Daarom financiert ReumaNederland onderzoek naar vroege signalen in het lichaam, betere herkenning door artsen en een efficiëntere doorverwijzing. Een overzicht van lopende projecten.

Hoe krijgen we reuma sneller in beeld

Sneller opsporen van reuma betekent eerder kunnen starten met behandelen. Die aanpak lijkt gunstig voor het verloop van reumaklachten, weten we uit onderzoek. Hoe krijgen we reuma sneller in beeld? Een extra uitdaging daarbij is dat patiënten hun klachten wél moeten opmerken en kunnen duiden, en dat de huisarts deze vervolgens weet te herkennen, zodat de patiënt kan worden doorgestuurd.

Onderzoek richt zich daarom op verschillende facetten: van de kleinste veranderingen die in een voorstadium van de ziekte plaatsvinden in bloed en gewrichten tot educatie van zowel patiënten als zorgverleners.

Welke cellen en eiwitten spelen een rol

Voordat er zichtbare gewrichtsontstekingen zijn, vinden er in het bloed en het afweersysteem al wel immunologische veranderingen plaats. Welke cellen en eiwitten spelen een rol in die vroege fase van reumatische ziekten? En: zijn er zogeheten biomarkers waarmee je kan voorspellen of iemand met nog onduidelijke gewrichtsklachten ook daadwerkelijk reuma krijgt.

Efficiënte reumadiagnostiek

Voor mensen met vormen van artritis is snelle doorverwijzing naar een reumatoloog heel belangrijk. Maar voor patiënten zónder deze ontstekingsziekte wil je verwijzen naar dure ziekenhuiszorg juist voorkomen. Reumatologen zien regelmatig patiënten die zij niet zouden moeten of hoeven zien.

En omgekeerd worden patiënten die wél ontstekingsreuma hebben, soms heel laat of helemaal niet doorverwezen. Ook onderzoek naar efficiënte diagnostiek én een goede organisatie van de zorg is kortom heel belangrijk.

Mond biedt schat aan informatie over gezondheid, ziekten, ook reuma. Wist je dat de mond een schat aan informatie bevat over je algehele gezondheid? Alleen al aan de samenstelling van ons speeksel kun je van alles aflezen. Tandvleesontstekingen of een droge mond kunnen een teken of risico zijn voor ziekten. Maar met die kennis wordt eigenlijk nog veel te weinig gedaan binnen de gezondheidszorg. Het samenwerkingsverband OrangeHealth moet daar verandering in brengen. Van speeksel tot reuma en stamceltherapie: een leuk gesprek over een bijzonder onderzoeksproject waaraan ReumaNederland bijdraagt.

Mensen staan er misschien nauwelijks bij stil dat een gezonde mond voor het hele lichaam belangrijk is. Een gezonde mond is ook zoveel meer dan een goed uitziend gebit. Mondgezondheid gaat over smaak en kauwen, maar ook over lachen, zoenen, praten en slapen, en uiteindelijk zelfs over ziekten en gezondheid", zegt Willem Fokkema van Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam.

Een slechte mondgezondheid kan leiden tot heel veel verschillende klachten en aandoeningen. Denk dan niet alleen aan pijn, een verminderde smaak, niet goed kunnen kauwen, slikken of een slechte adem. Er wordt momenteel bovendien veel onderzoek gedaan naar mogelijke associaties tussen een ongezonde mond en systemische ziekte.

Samenwerken met de eerste lijn

“Afwijkingen in de mond, zoals tandvleesontstekingen, tandbederf of een droge mond, zouden daarom moeten worden gedeeld met de eerstelijnszorg én omgekeerd”, stelt Willem Fokkema. “En dat hebben we in Nederland nog niet goed georganiseerd. Daarom is OrangeHealth in het leven geroepen. Voor een betere en gestructureerde samenwerking tussen mondzorg en de algemene gezondheidszorg”, vertelt de programmaleider.

Kwetsbare ouderen

Het eerste, zogeheten kick off-project van OrangeHealth is dus OrangeForce. Fokkema: “Dit project is specifiek gericht op kwetsbare ouderen. Zij zijn extra gevoelig voor orale aandoeningen door onder meer gebrekkige mondhygiëne, maar ook door het gebruik van bepaalde medicatie en ziekten. En dit verhaal werkt helaas twee kanten op. Want als de mondgezondheid afneemt, neemt ook het risico op bepaalde ziekten en ongemakken weer toe. Een betere samenwerking tussen de mondzorgspecialisten en andere medische beroepsgroepen, kan op dit punt preventief werken.”

Prof. Floris Bikker: “Met het OrangeForce-programma willen we ervoor zorgen dat we de mond nog meer gaan gebruiken als spiegel van de algemene gezondheid. Hoe we dat willen doen? Wij gaan bijvoorbeeld onderzoeken hoe bepaalde speekselmonsters of mondspeeksel een combinatie van nuttige biomarkers bevatten die kunnen meehelpen in het screenen of monitoren van ziekten, zoals het syndroom van Sjögren, een bepaalde vorm van reuma.”

Monddroogte is een groot probleem

Floris Bikker doet zelf vooral veel onderzoek naar monddroogte. Dat is een groot probleem dat bij wel een miljoen mensen in Nederland voorkomt. Dat zijn voornamelijk ouderen.

Bij ACTA is er inmiddels een speciaal spreekuur voor deze klacht. Maar dat zou volgens de onderzoeker eigenlijk in meer delen van het land moeten. Sterker nog: "Het zou mooi zijn als alle tandartsen standaard speekselcontroles doen. Als dat regelmatig gebeurt, dan kan de tandarts zien wanneer er bepaalde afwijkingen zijn en ingrijpen."

Monddroogte betekent volgens de hoogleraar zeker niet altijd dat er sprake is van een ziekte als Sjögren. Ook bepaalde medicijnen, stress of bestraling in het hoofdhalsgebied kunnen deze klachten geven.

Reuma als modelziekte

Volgens professor Bikker is het syndroom van Sjögren eigenlijk een modelziekte voor het project dat nu loopt. Want de klinische presentatie van Sjögren loopt gemiddeld zo'n vijf tot zeven jaar achter op het ontstaan van de ziekte. Het is een lastige diagnose om te stellen, want de klachten zijn vaag. Denk aan vermoeidheid, een droge mond of droge ogen, en soms last van gewrichten. "Wat we wél weten is dat er bij Sjögren al in een vroeg stadium van alles veranderd in het speeksel. De productie van bepaalde eiwitten (mucinen) neemt bijvoorbeeld af, waardoor het speeksel wateriger wordt en sneller verdamppt. Dit zou een goede aanwijzing kunnen zijn om de ziekte sneller op te sporen."

Biomarkers in speeksel die sluimerende ziekten verraden

De hoogleraar vervolgt: "We maken nu als het ware een landkaart van de mond. Op verschillende locaties kijken we naar de samenstelling van het speeksel. Want alle speekselklieren maken weer een verschillend bouquet aan speekseiwitten. Bij mensen met Sjögren kijken we naar de veranderingen die we in het speeksel zien, en die vergelijken we met de speekselmonsters van gezonde mensen. Hopelijk hebben we in de toekomst een reeks biomarkers waarmee we al veel eerder de aanwezigheid van de ziekte kunnen aantonen."

Geurstoffen voor ouderen met monddroogte

Naast het onderzoek naar biomarkers loopt er ook een onderzoek naar geurstoffen waarmee de speekselsecretie kan worden gestimuleerd bij ouderen met monddroogte, die zichzelf niet goed meer kunnen verzorgen. "Dit gaat overigens iets verder dan een Pavlov-reactie die mensen krijgen waardoor ze spreekwoordelijk gaan watertanden. Dit gaat om stoffen die via de neus worden toegediend en aangrijpen op de zogeheten pallatinale speekselklieren. We zoeken naar stoffen die de remming van de speekselklieren kunnen tegengaan. Ofwel geurstoffen die de speekselklieren weer op gang kunnen brengen."

Bron: ReumaNederland



Slaapstoornissen komen vaker voor bij ouderen dan bij jongere volwassenen en kunnen een aanzienlijke impact hebben op zowel de fysieke als mentale gezondheid. In dit artikel bespreken we hoe huisartsen effectief kunnen omgaan met de diagnose en behandeling van slaapstoornissen bij oudere patiënten.

Het belang van slaap voor ouderen

Slaap is essentieel voor het lichamelijke en geestelijke welzijn van mensen, ongeacht de leeftijd. Voor ouderen is voldoende slaap cruciaal om processen zoals herstel, immuunfunctie en cognitieve prestaties te ondersteunen. Een goede nachtrust bestaat uit voldoende diepe slaap en REM-slaap, die belangrijk zijn voor lichamelijke en emotionele balans. Het ontbreken van kwalitatieve slaap kan leiden tot problemen zoals vermoeidheid, verminderde concentratie, prikkelbaarheid en een verhoogd risico op ongelukken.

Veranderingen in het slaappatroon bij ouderen

Naarmate mensen ouder worden, verandert hun slaappatroon. Vanaf het dertigste levensjaar begint de kwaliteit van de slaap te verminderen, met name door een afname in diepe slaap. Ouderen slapen korter en lichter, worden vaker wakker tijdens de nacht, en hebben de neiging om eerder naar bed te gaan en vroeger op te staan. Deze veranderingen leiden vaak tot het maken van dutjes overdag, wat weer invloed kan hebben op het slaappatroon.

Slaapstoornissen: definities en oorzaken

We spreken van een slaapstoornis wanneer slaapproblemen langer dan drie maanden aanhouden en de dagelijkse functionaliteit beïnvloeden. Bij ouderen kunnen slaapstoornissen het gevolg zijn van een combinatie van factoren zoals:

- Lichamelijke problemen: Pijn, longziekten of frequente toiletbezoeken tijdens de nacht.
- Psychosociale factoren: Stress, eenzaamheid, depressie, verminderde fysieke activiteit, en minder blootstelling aan daglicht.
- Medicatiegebruik: Bepaalde medicijnen kunnen de slaap verstoren.
- Omgevingsinvloeden: Ouderen zijn gevoeliger voor geluiden en andere omgevingsfactoren tijdens de slaap.

Rusteloze Benen Syndroom (RLS)

RLS veroorzaakt een oncomfortabel gevoel in de benen, wat voornamelijk 's avonds of 's nachts optreedt en tijdelijk verlicht wordt door beweging, maar daarna weer terugkeert.

Behandeling van slaapstoornissen bij ouderen

De behandeling van slaapstoornissen begint vaak met cognitieve gedragstherapie (CGT), vooral bij insomnie. CGT richt zich op het identificeren en veranderen van negatieve gedachten en gedragingen die de slaap verstoren. Slaaphygiëne en leefstijladviezen vormen een belangrijk onderdeel van deze behandeling, zoals het handhaven van regelmatige slaaptijden, het beperken van dutjes, en het creëren van een comfortabele slaapomgeving.

Medicatie

Meer dan de helft van de patiënten die met slaapproblemen naar de huisarts gaat, krijgt slaapmedicatie voorgeschreven. Hoewel het voorschrijven van een slaappil vaak sneller is dan een gedragsmatige aanpak, blijkt op de lange termijn juist die gedragsmatige behandeling effectiever te zijn. De standaard biedt nu meer concrete richtlijnen voor de gedragsmatige behandeling van slapeloosheid.

Bron: huisartsgeneeskunde

AANMELDEN BARBECUE

WAAR:
RESTAURANT DE MOLENBERG TE REUTUM

WANNEER:
DONDERDAG 26-AUGUSTUS 2026 OM 17:00U

De bon invullen en sturen naar de penningmeester
Harry Kamphuis, Maanstraat 9a, 7553 DT Hengelo
of scan de QR Code onderaan om u online aan te melden.

AANMELDEN KAN TOT 19 AUGUSTUS (GRAAG Z.S.M. REAGEREN)

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats : _____

Neemt partner of begeleider mee: ☐ Ja / ☐ Nee

Naam partner of begeleider: _____

Hierbij machtig ik de penningmeester om éénmalig de eigen bijdrage voor de barbecue af te schrijven van mijn rekening.

Mijn IBAN-nummer is: _____

Graag dieetwensen tijdig aangeven.

Kosten leden: € 15,00 incl. 1 consumptie
Partner of begeleider € 20,00 incl. 1 consumptie



PROGRAMMA 2026

- 26 aug. Jaarlijkse Barbecue, bij Restaurant De Molenberg te Reutum
- 5 nov. Vrijwilligersochtend, bij de Cafe De Boom te Oldenzaal
- 9 dec. Kerstviering

Als er van onze vereniging evenementen en/of (informatie)-avonden worden gehouden in Café de Boom, dan beginnen deze om 19:30u en eindigen om ca. 21:30u, tenzij dit anders staat aangegeven.

Adres:

Café De Boom
Bentheimerstraat 43
7373 CW Oldenzaal.

Algemene informatie:

Onze vereniging heeft ook een website. Hier kunt u veel informatie vinden over o.a. onze activiteiten. De naam van deze website is:

<http://reumaverenigingtwente.nl>

Bij deze danken wij Bravo Beveiliging voor hun jaarlijkse sponsoring.

SPONSOREN



G&W
GezondheidsWinkel

Welkom bij jouw
GezondheidsWinkel Rozemarijn

specialist in voedingssupplementen, homeopathie, natuurlijke
huidverzorging, voeding en thee en cadeauartikelen

In Den Vijfhoek 13, 7571 DT Oldenzaal genwrozemarijn@gmail.com 0541 532 053
Gezondheidswinkel.nl

BOEKETTEN BLOEMSIERKUNST MARION ROUWARRANGEMENTEN BRUIDSARRANGEMENTEN



SPONSOREN



voetencentrum
wender

088 - 454 77 00 | podothérapeut.nl
info@podothérapeut.nl



Kosse

www.kosse.keurslager.nl