

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

FEBRUARI 2025
49e jaargang

SPONSOREN



KOFFIEBAR GOUD

KOFFIE | THEE | SMOOTHIES

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

INHOUDSOPGAVE

<i>Hoofdstuk</i>	<i>Pag.</i>
Bestuur	4
Algemene Informatie	5
Voorwoord	6
Contactpersonen	8
Ledeninformatie & Gedicht	9
Agenda jaarvergadering 1 april 2025	10
Verslag jaarvergadering 2024	11
Voetzorg voor mensen met reuma	14
Inschrijfformulier lidmaatschap	16
Blijf in beweging	18
Recept	22
Wat is reactive arthritis	24
Rij veilig met geneesmiddelen	26
Medicijntekort	28
Programma 2025	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
---	----------------------

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!

VOORWOORD

De mooiste momenten in het leven komen vaak van de simpelste dingen.

Beste lezers,

In deze uitgave van ons boekje, de 1ste dit jaar, wil ik graag terugblikken op het afgelopen jaar. Ondanks het feit dat het kerstbuffet door een gering aantal deelnemers werd bezocht, heeft Rudy met zijn team opnieuw een voortreffelijk kerstbuffet verzorgd. Alles was uitstekend georganiseerd en het koor Ontroerend Goed creëerde een geweldige sfeer.

Het afgelopen jaar was voor ons als Bestuur een spannend jaar. We vroegen ons af of we het wegvallen van de vaste jaarlijkse subsidie van ReumaNederland zouden kunnen opvangen met voldoende financiële giften van andere instanties.

Gelukkig kunnen we nu met trots melden dat onze inspanningen voor 2025 voldoende financiële middelen hebben opgeleverd. Tijdens de jaarvergadering zullen we dit uitgebreid toelichten.

De jaarvergadering vindt plaats op 1 april a.s. in café De Boom in Oldenzaal en begint om 19.30 uur. Het jaarverslag en de volledige agenda vindt u elders in dit boekje. Uw aanwezigheid en input zijn van groot belang, en we kijken ernaar uit om met u in gesprek te gaan en onze bevindingen te delen.

Naast de jaarvergadering willen we dit jaar ook nog één, mogelijk twee, thema-avonden organiseren. Deze avonden zullen in het teken staan van interessante en relevante onderwerpen.

We hopen u binnenkort meer details te kunnen geven over deze bijeenkomsten. We zijn van mening dat deze avonden een geweldige kans bieden voor verbinding en het delen van kennis en ervaringen binnen onze vereniging.

Wij verwelkomen u graag op onze jaarvergadering en hopen op een succesvol en inspirerend jaar samen!

Met hartelijke groeten,

Mieke van Druten,
Voorzitter/Secretaris



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. Moes te Denekamp

GEDICHT

Laten we vrede dromen
alsof oorlog niet bestaat
en er nergens doden vallen,
nergens iemand iemand haat

Laten we de stilte dromen
harde woorden niet verstaan,
alsof haast en drukte wijken,
er geen straaljagers bestaan.

Laten we de ruimte dromen
brede stranden, wijde zee,
verre luchten, velden bloemen,
en de wind brengt toekomst mee.

Laten we de liefde dromen
warm en sterk en licht en zacht.
Laat de liefde in ons komen
bij ons blijven, dag en nacht.

Bron: Margreet Spoelstra

AGENDA JAARVERGADERING 1 APRIL 2025

1. Opening om 19.30 uur
2. Herdenken overleden leden
3. Verslag jaarvergadering 2024
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag penningmeester en kascontrole
6. Bestuurssamenstelling: geen wijzigingen
7. Huldiging jubilarissen, :
Mevrouw J.T.A.Bakker-de Vries en
mevrouw T.M.J. Korfage-Meyerink
8. Activiteiten 2025
9. Rondvraag/sluiting



VERSLAG JAARVERGADERING 2024

Verslag van de jaarvergadering van de RPV Oldenzaal, Dinkelland, Losser van dinsdag 5 maart 2024.

Aanwezig: 27 leden

Afwezig met kennisgeving: 11 leden

1. Opening

Mieke van Druten opent de vergadering met allen welkom te heten. Wel een bijzondere avond nu we los zijn van ReumaNederland

2. Herdenking van de overleden leden

Met een minuut stilte worden de volgende overleden leden herdacht: Mevrouw Olde Benneker, mevrouw Zuidhof, mevrouw in 't Veld, de heer Mulrain, mevrouw Brummelhuis, de heer Oolderink en de heer Huisman.

2a Bestuur

Hierna wordt het bestuur aan de leden voorgesteld.

Mieke van Druten, voorzitter

Tineke Bonte, secretaris tot en met vandaag.

Marian Veldhuis, 2e secretaris en ledenadministratie

Harry Kamphuis, penningmeester

Marian Eekers, aspirant bestuurslid

Alda Dekker, aspirant bestuurslid

3. Verslag van de jaarvergadering van 2023

Wordt ongewijzigd vastgesteld.

3a Verslag van de extra ledenvergadering van 31 oktober 2023.

Wordt ongewijzigd vastgesteld.

4. Verslag van de secretaris van de activiteiten van 2023

Wordt vastgesteld.

5. Verslag van de penningmeester

De financiële stukken worden uitgereikt. De penningmeester geeft toelichting op de resultatenrekening van 2023 en de begroting van 2024. Het bestuur is bezig gelden te verwerven en dat lukt al aardig. Deze gelden zijn nog niet allemaal in deze stukken verwerkt.

Verslag van de kascommissie

De commissie, bestaande uit mevrouw Ten Thije en mevrouw Dekker was erg tevreden over het financiële beheer. Applaus en de penningmeester wordt decharge verleend.

6. Instellen nieuwe kascommissie

De oude commissie wordt bedankt. Nieuwe commissie: mevrouw Wessels en de heer Hanter.

7. Bestuurssamenstelling

Alda Dekker en Marian Eekers komen het bestuur versterken. Applaus. Mieke van Druten, Marian Veldhuis en Harry Kamphuis blijven nog aan.

8. Huldiging jubilarissen

Mevrouw Kienhorst is 40 jaar lid. Zij wordt in het zonnetje gezet met prachtige bloemen en een attentie. Zij wordt bedankt voor haar enthousiasme rond de verloting, bingo etc.

9. Toekomst RPV

Het in stand houden van de vereniging staat voorop. Daarvoor moeten gelden worden gezocht. Nieuw bloed in bestuur is ook prettig en we gaan flyers ontwikkelen om ook jongeren bij de vereniging te betrekken. Er zijn al wat gelden binnen gekomen en binnenkort gaan leden bij Jumbo statiegeld innen. Er staan nog allerlei acties op stapel.

10. Activiteiten 2024

De beweegactiviteiten lopen goed. Er worden enquêteformulieren uitgedeeld om te kijken wat de leden voor activiteiten leuk zouden vinden. De oogst is groot en divers. Het bestuur gaat er mee aan de slag. Ook naar de middag of avond kijken.

10 a. Afscheid Tineke Bonte

Tineke neemt na 18 jaar afscheid als secretaris en treedt dus uit het bestuur. Zij wordt door de voorzitter in het zonnetje gezet en bedankt voor haar inzet. Dit gaat gepaard met een prachtig bloemstuk, het erelidmaatschap van de vereniging en nog een etentje met het bestuur. Enigszins geëmotioneerd dankt Tineke voor deze hulde. Zij heeft het secretariaat altijd met veel plezier gedaan. Ze wenst de vereniging nog een hele goede toekomst.

Hierna wordt Rudy van de Boom in het zonnetje gezet en bedankt voor alle goede zorgen in de afgelopen jaren. Hopen nog vele jaren bij hem te gast te zijn. Rudy ontvangt een prachtig boeket en een mooie attentie.

11. Rondvraag/sluiting

De voorzitter deelt nog mee dat Harry Kamphuis en zij voorlopig het secretariaat waar zullen nemen. Verder zal in het boekje een opmerking worden opgenomen dat elk jaar een nota wordt gemaakt van contributie etc. Die kosten kan men wellicht bij de zorgverzekering terugkrijgen. Bij sommige instanties minder boekjes brengen.

Hierna sluit de voorzitter de vergadering met dank aan de leden voor de positieve inbreng.

Het ga jullie allen goed!

Losser, 11 maart 2024
Tineke Bonte

VOETZORG VOOR MENSEN MET REUMA

Meer dan 70 procent van mensen die bekend zijn met reuma, krijgt te maken met voetproblemen. Als gevolg van reuma kunnen er stand- of functieafwijkingen in de voeten ontstaan. De podotherapeut kan u helpen om deze klachten te voorkomen of verminderen.

Podotherapeutisch onderzoek

Een bezoek bij de podotherapeut begint altijd met een onderzoek naar stand- en functieafwijkingen in de voet, knie en/ of heup. Tevens wordt er gekeken naar de doorbloeding in uw voeten en kijken we of er sprake is van neuropathie (verminderd gevoel als gevolg van zenuwschade). Als er sprake is van vaatlijden en/of neuropathie, kan dit een verhoogd risico zijn op het ontstaan van wonden, met een mogelijke amputatie als gevolg.

Op basis van de onderzoeksbevindingen en uw hulpvraag wordt er samen met u een behandelplan opgesteld. Het behandelplan kan bestaan uit een drukontlastende therapie, het geven van een schoenadvies of het aanmeten van een op maat gemaakt hulpmiddel, zoals een orthese of steunzolen.

Op basis van het podotherapeutisch onderzoek wordt tevens bepaald in welk zorgprofiel u valt. Vanaf zorgprofiel 2 wordt het aangeraden om periodiek een voetbehandeling bij de medisch pedicure uit te laten voeren om uw voeten in optimale conditie te houden. Deze behandelingen krijgt u vergoed vanuit de basisverzekering. Mocht dit in uw situatie wenselijk zijn, dan kan de podotherapeut dit voor u inregelen.

Korte lijnen voor optimale zorg

Om u zo goed mogelijk van de juiste zorg te voorzien, werken de podotherapeuten van **Voetencentrum Wender** nauw samen met verschillende specialisten.

Dit wordt gedaan tijdens gezamenlijke spreekuren met specialisten in het ziekenhuis en in samenwerking met orthopedisch schoentech-
nici, medisch pedicures en schoenadviseurs. Zo bundelen we onze
krachten om u de beste zorg te bieden.

Dankzij korte communicatielijnen kunnen we snel overleggen en
doorverwijzen wanneer dit nodig is.

Medisch pedicures: wanneer er sprake is van een zorgprofiel 2 of ho-
ger, komt de medisch pedicure in beeld. De medisch pedicure voert
voetbehandelingen uit om uw voeten in optimale conditie te houden.

Orthopedisch schoentechnici: wanneer uw voeten baat hebben bij
een aanpassing van uw schoenen of schoeisel op maat, kunnen we
in overleg met u contact opnemen met de orthopedisch schoentech-
nicus.

Schoenadviseurs: de schoenadviseur in een gespecialiseerde
schoenwinkel helpt u bij het vinden van confectieschoenen die vol-
doen aan uw eisen en die van de podotherapeut, zoals voldoende
ruimte, goede pasvorm, schokdemping en drukverdeling.

Specialisten: tijdens gezamenlijke spreekuren in het ziekenhuis wer-
ken we nauw samen met medisch specialisten, zoals orthopeden,
reumatologen en vaatchirurgen. Deze samenwerking zorgt voor een
efficiënte toepassing van uw zorg.

Meer weten?

Bent u bekend met reuma en heeft u voetproblemen, neemt u dan
contact met ons op.

Tel : 085 580 93 96

Website : www.podotherapeut.nl

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

Bewegen met reumaklachten is vaak goed mogelijk. Misschien vraag je je af waar je goed aan doet. Lees hoe je veilig in beweging kunt blijven.

In het kort:

- Bepaal samen met een fysio- of oefentherapeut wat jouw gewrichten aankunnen.
- Let op je grenzen, bouw rustig op, en zoek de balans tussen bewegen en rust.
- Beweeg licht intensief voor soepelheid en ontspanning. Een voorbeeld is bewegen in warm water.
- Beweeg matig intensief voor een betere conditie. Een voorbeeld is wandelen.
- Overleg met je behandelaar als je een intensive sport wilt doen. Bijvoorbeeld als je wilt hardlopen.

Begrijpen wat je kunt

Wat kunnen je gewrichten hebben

Als je reuma hebt, is het belangrijk dat je blijft bewegen. Maar je wil niet te veel van je gewrichten vragen. Want dan krijg je misschien meer klachten. Je gewrichten moeten het bewegen of sporten dus aankunnen. Dit heet de belastbaarheid van je gewrichten.

Wat bij jou de belastbaarheid is, ligt aan de conditie van je gewrichten. Hoeveel last je hebt van ontstekingen. Een fysio- of oefentherapeut kan je helpen om te bepalen wat jouw gewrichten aankunnen. Dit staat trouwens niet vast. Je gewrichten kunnen steeds meer aan, als je je spieren versterkt. Want sterke spieren ondersteunen je gewricht.

Hoe sterk zijn je spieren?

Beweeg je een tijdje minder door reumaklachten? Dan worden je spieren zwakker. Door regelmatig te bewegen, versterk je je spieren. Sterke spieren geven jouw gewrichten steun en zorgen voor een betere schokdemping. Je gewricht kan daardoor meer hebben.

Hoe is je uithoudingsvermogen?

Als je even minder beweegt, krijg je misschien minder uithoudingsvermogen. Je bent bijvoorbeeld sneller buiten adem. Regelmatig bewegen helpt om een beter uithoudingsvermogen te krijgen. Uithoudingsvermogen heet ook wel conditie.

Praktische tips voor beweging

Bij bewegen denken mensen vaak aan sporten of groepslessen. Maar alle beweging telt. Ook naar de supermarkt lopen of tuinieren. Te lang zitten is voor niemand goed. Maak jij van bewegen een gewoonte? Dan zijn hier drie handige tips.

Let op je grenzen

Luister naar je lichaam en ga niet over je grenzen heen. Verander regelmatig van houding als je beweegt. Doe ook niet te veel in één keer. Bespreek met je fysio- of oefentherapeut wat je gewrichten aan kunnen.

2. Begin rustig

Bouw het bewegen of sporten langzaam op. Je kunt bijvoorbeeld steeds meer bewegingen maken, steeds langer bewegen, of steeds zwaarder bewegen. Een fysio- of oefentherapeut kan je helpen met rustig opbouwen.

3. Rust goed uit

Verdeel de momenten dat je beweegt of sport over de week. Zo voorkom je overbelasting van je gewrichten. Je lichaam krijgt de tijd om te herstellen. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen bewegen en rust.

Hulp van professionals

Als je gaat bewegen of sporten met reuma, is het slim om een fysio- of oefentherapeut te zwat je kan doen als je veel last hebt van de reuma.

Deze kijkt bijvoorbeeld samen met jou naar:

- wat je gewrichten aankunnen.
- hoe je uithoudingsvermogen is.
- hoeveel spierkracht je hebt.
- welke vorm van bewegen of sporten bij je past.
- hoe vaak en hoe zwaar je kan bewegen.

Licht, matig of intensief bewegen?

Je kan beweging indelen in drie groepen: licht, matig en zwaar. Kies een vorm van bewegen die bij je past. Zo zorg je dat je gewrichten het aankunnen.

Licht bewegen houdt je soepel

Ben je (nog) niet zo fit, of heb je veel pijn? Probeer dan licht te bewegen. Licht intensief bewegen maakt je niet veel sterker en doet weinig voor je uithoudingsvermogen. Het houdt wel je spieren en gewrichten soepel. Daarnaast helpt het vaak om te ontspannen

Voorbeelden van licht intensief bewegen

Bewegen in en om het huis

- Tai Chi
- Yoga
- Bewegen in warm water

Matig intensief bewegen voor je conditie

Bij matig intensief bewegen ga je sneller ademen. Je krijgt het warm en je hart klopt sneller. Matig intensief bewegen is iets zwaarder dan licht intensief bewegen. Het is goed voor je hart en longen. Als je het maar regelmatig doet en lang genoeg volhoudt.

Volgens de ***Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad*** is 2,5 uur per week matig intensief bewegen genoeg. Dit kun je het beste verspreiden over meerdere dagen. Het is oké als je de richtlijn niet (elke week) haalt. Elke (extra) beweging heeft een positieve invloed op je lichaam. Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn:

- Wandelen
- Zwemmen
- Fitness
- Nordic Walking
- Fietsen

Intensief bewegen kun je het beste overleggen

Door intensief te bewegen krijg je een goede conditie en sterke spieren. Dat is fijn, maar het kan ook zwaar zijn voor je gewrichten. Het is daarom slim om te overleggen met je arts, reumatoloog, fysio- of oefentherapeut.

Bron: ReumaNed

RECEPT

Pastinaakpuree met geroosterde biet en warmgerookte zalm

Voor dit gerecht rauwe, ongekookte bieten gebruiken.

Ze moeten ongekookt zijn omdat ze worden gepoft/geroosterd in de oven. Dan krijgen ze een heerlijk vol-zoete smaak.

Ingrediënten:

300 gram bieten (rauw, ongekookt)
olijfolie
peper, zout
300 gram aardappel
300 gram pastinaak
1 eetlepel mierikswortel
0,5 bosje dille
klontje boter
scheutje melk
1 stuk warmgerookte zalm (à 125 gram)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de kontjes van de bieten en snijd de bieten in plakjes. Doe de plakjes in aluminiumfolie, besprenkel met olie en bestrooi met peper en zout. Vouw de folie dicht en pof de bietjes circa 30 minuten.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Schil de aardappelen en snijd in kwarten. Schil de pastinaken en snijd in stukjes. Kook de aardappel en pastinaak circa 20 minuten.

Hak de dille. Meng in een kom de mierikswortel met de dille en een scheutje olie. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

Giet de aardappel en pastinaak af en stoom droog. Voeg een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp tot puree. Haal de biet uit de oven en voeg de plakjes toe aan de mieriksworteldressing.

Roer goed door. Verkruiemel de warmgerookte zalm in stukjes. Verdeel de puree over borden. Verdeel er de heerlijke plakjes biet naast en verdeel er de zalmstukjes over.

Eet smakelijk!



WAT IS REACTIVE ARTRITIS

Je krijgt deze gewrichtsontsteking als reactie op een infectie

- in je darmen
- aan je urinewegen
- of aan je geslachtsorganen

Naast de gewrichtsontstekingen kunnen ook je ogen, geslachtsorganen of urinewegen ontstoken raken, of je krijgt last van huiduitslag. Het duurt gemiddeld 2 tot 4 weken na de infectie aan je darmen of urinewegen, voordat je gewrichten ontstoken raken. Meestal gaat het om je grote gewrichten zoals je knieën, polsen of enkels.

Bij reactieve artritis kan in elk gewricht een ontsteking ontstaan. Reactieve artritis is een vorm van perifere spondyloartritis.

Wat is spondyloartritis?

Spondyloartritis is een verzamelnaam voor een groep reumatische aandoeningen. Binnen deze groep vormen van reuma komt een aantal gemeenschappelijke klachten voor. Klachten zoals ontstekingen in je bekken, je wervelkolom of gewrichten van je armen of benen.

Spondyloartritis komt vaker binnen sommige families voor en bij mensen die drager zijn van het gen HLA-B27. Daarom denken we dat erfelijke aanleg een rol speelt bij het krijgen van spondyloartritis.

Axiale en perifere spondyloartritis

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen axiale spondyloartritis (axiale SpA) en perifere spondyloartritis (perifere SpA):

Bij perifere spondyloartritis raken vooral de grote gewrichten in je armen of benen ontstoken. Reactieve artritis is een vorm van perifere spondyloartritis.

Bij axiale spondyloartritis heb je vooral klachten aan je bekken en je wervelkolom. De ziekte van Bechterew is de bekendste vorm van axiale spondyloartritis.

Wie krijgt reactieve artritis?

Reactieve artritis na een infectie aan de urinewegen of darmen komt bij mannen even vaak voor als bij vrouwen.

De vorm van reactieve artritis die volgt op een infectie aan de geslachtsorganen komt vaker voor bij mannen, vooral tussen hun 20e en 40e levensjaar.

Hoe ontstaat reactieve artritis

Waarom de ene persoon een reactieve artritis krijgt en de andere niet, is onbekend. Onderzoek heeft wel aangetoond dat 70-80% van de mensen met reactieve artritis drager van het HLA-B27 gen is.

Bij gezonde mensen is dit circa 8%. Het lijkt erop dat mensen met HLA-B27 in hun bloed gevoeliger zijn om na een infectie reactieve artritis te ontwikkelen.

Bron: Reuma Ned

RIJ VEILIG MET GENEESMIDDELEN

De helft van de volwassen geneesmiddelgebruikers slikt een medicijn dat invloed heeft op de rijvaardigheid. Dit betekent dat 5,4 miljoen volwassenen afgelopen jaar één of meer geneesmiddelen hebben geslikt waar je suf van wordt, waar je concentratievermogen van vermindert of die er op een andere manier voor zorgen dat je een grotere kans hebt op ongelukken in het verkeer.

Vaak gaat het hierbij om slaap- en kalmeringsmiddelen (1,6 miljoen mensen) of om sterkwerkende pijnstillers (0,9 miljoen mensen). Bij navraag blijkt dat een deel van die mensen toch deelneemt aan het verkeer. Soms kan dat ook wel (bij bepaalde geneesmiddelen went het lichaam aan het geneesmiddel), maar soms ook is het ronduit gevaarlijk. Niet alleen als je auto rijdt, ook als je op de (elektrische) fiets stapt.

Geneesmiddelen kunnen allerlei (neven)effecten hebben waardoor het moeilijker is om deel te nemen aan het verkeer. Bij bijvoorbeeld een slaapmiddel is dat duidelijk: van een slaapmiddel word je suf. Het is logisch dat je dan niet mee kunt doen aan het verkeer. Dat is ook het geval bij geneesmiddelen waar je duizelig of slaperig van wordt of wazig van gaat zien. Maar soms is het subtieler. Denk aan geneesmiddelen waardoor je minder controle over je spieren hebt of trager reageert zonder dat je het zelf in de gaten hebt.

Vier categorieën

Om tussen de bomen het bos te vinden, worden geneesmiddelen ingedeeld in vier categorieën als het gaat om rijvaardigheid. Daartoe wordt bij mensen die het geneesmiddel hebben gebruikt, een standaard rijtest gedaan.

Er wordt gekeken naar het slingergedrag van de automobilist na inname van het geneesmiddel zoals dat ook gebeurt na inname van alcohol. Wanneer je meer dan 0,5 promille alcohol in je bloed hebt (bij beginnende chauffeurs 0,2 promille), mag je geen auto rijden.

Categorie 0:

Het geneesmiddel heeft geen invloed op de rijvaardigheid. Je kunt er gewoon mee rijden.

Categorie 1:

Je mag alleen rijden als je op dat moment geen last hebt van sufheid, slaperigheid, duizeligheid of slecht zien. De invloed van het geneesmiddel kun je vergelijken met een alcoholpercentage van minder dan 0,5 promille.

Categorie 2:

Je mag de eerste dagen/weken na start of na het verhogen van de dosis niet rijden. De invloed van het geneesmiddel kunt je vergelijken met 2 tot 4 glazen alcohol.

Categorie 3:

Je mag (doorgaans) niet rijden zolang je het medicijn gebruikt. Deze middelen hebben sterke invloed op de rijvaardigheid. Het effect van deze middelen is te vergelijken met meer dan 4 glazen alcohol.

Weet dat je strafbaar bent als je in het verkeer onder invloed bent van een middel waarvan je weet of redelijkerwijs kunt weten dat het de rijvaardigheid kan beïnvloeden.

Bron: Reumamagazine jan 2025

MEDICIJNTEKORT

Medicijntekort raakte vorig jaar 4,5 miljoen mensen

Vorig jaar kregen meer dan 4,5 miljoen mensen te maken met een medicijntekort. Apothekersorganisatie KNMP registreerde in 2024 1563 geneesmiddelen die (tijdelijk) niet leverbaar waren.

Dat aantal niet leverbare medicijnen is minder dan in 2023. Toen waren er tekorten bij bijna 2300 medicijnen. “Maar dat is zeker geen reden om optimistisch te zijn”, benadrukt Aris Prins, voorzitter van KNMP.

Reumamedicijnen

Ook reumamedicijnen waren en zijn steeds vaker minder goed beschikbaar. Voor wie medicijnen tegen reuma gebruikt, kan een tekort betekenen dat je een ander medicijn moet gebruiken.

Het kan zijn dat dit medicijn niet zo goed werkt als het medicijn, dat was voorgeschreven. Je kunt ook meer last krijgen van bijwerkingen. Het kan zelfs voorkomen dat er geen ander medicijn beschikbaar is. Medicijntekorten kunnen daarom grote gevolgen hebben voor je gezondheid en je kwaliteit van leven

Logistieke problemen

Het preferentiebeleid van de zorgverzekeraars helpt volgens Prins niet mee om tekorten te voorkomen. Zorgverzekeraars maken prijsafspraken met fabrikanten van medicijnen en apotheken moeten dan specifiek die middelen verstrekken. Anders krijgt de patiënt zijn medicijnen niet vergoed.

Zorgverzekeraars Nederland zegt dat de medicijntekorten een internationaal probleem zijn dat moeilijk is op te lossen.

Volgens de voorzitter van KPMG worden tekorten ook vaak veroorzaakt door een productieprobleem bij de fabrikant, waardoor medicijnen tijdelijk niet op de markt beschikbaar zijn. Ook zijn er logistieke problemen doordat het Suezkanaal momenteel niet gebruikt kan worden vanwege aanvallen op schepen door Houthi-rebellen. Schepen moeten omvaren en daardoor duurt het langer voor de medicijnen in Europa en Nederland zijn.

Aantrekkelijke markt

Daarnaast is het volgens Prins belangrijk dat er voor de fabrikant een aantrekkelijke markt is om de middelen op aan te bieden. “Dan moeten we er ook wel iets voor over hebben om ze te verkrijgen. Soms is een medicijn in andere landen wel beschikbaar en bij ons niet. Omdat wij er te weinig voor over hebben om dat geneesmiddel in Nederland op de markt te houden.”

Een oplossing voor de medicijntekorten zou hergebruik van medicijnen kunnen zijn, stelt het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik na een enquête onder 545 geneesmiddelengebruikers. Apothekers hebben hier hun twijfels bij omdat ze dan de kwaliteit van de medicijnen niet kunnen waarborgen.

Bron: ReumaMagazine jan 2025



PROGRAMMA 2025

- 1 april Jaarvergadering
- April / Mei Lezing Wender Voetzorg
- September / Oktober Lezing Rozemarijn Reformzaak

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 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://reumapatiëntenverenigingtwente.com>

De wereld is verward

En de mensheid wordt steeds banger

Onthoud: het kwaad schreeuwt hard

maar de liefde zingt veel langer

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

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



Kosse

www.kosse.keurslager.nl