

REUMA MAGAZINE VOOR EN DOOR REUMAPATIËNTEN

VERBINDING, BEWEGING EN INFORMATIE

*Reuma
Vereniging
Oldenzaal,
Dinkelland,
Losser*

IN DEZE UITGAVE O.A.:

- Reuma en overgang
- Obesitasmedicijnen bij reuma en artrose
- Voeding en reuma
- Grenzen en wensen bij reuma

OKTOBER 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
Obesitasmedicijnen bij reuma en artrose	12
Reuma en overgang	16
Inschrijfformulier lidmaatschap	18
Recept	20
Mededelingen	22
Gedicht	23
Najaarsprikken komen eraan	24
Voeding en reuma	26
Grenzen en wensen bij reuma	31
Programma 2026 & Sudoku	34

VOORWOORD

Beste leden,

De herfst heeft inmiddels haar intrede gedaan. De dagen worden wat korter, de avonden langer en buiten veranderen de bomen langzaam van kleur. Een mooi moment om even terug te kijken op een gezellige periode, maar ook om alweer vooruit te kijken naar het nieuwe jaar.

Wat hebben we de afgelopen tijd weer veel mooie momenten met elkaar beleefd! Zo kijk ik met een grote glimlach terug op onze barbecue bij De Molenberg. Voor het tweede jaar waren we daar te gast en ook dit keer mochten we veel leden verwelkomen. Het was gezellig, ontspannen en vooral fijn om elkaar weer eens op een andere manier te ontmoeten. Wat mij betreft weer een geslaagde dag!

Voor volgend jaar gaan we opnieuw op zoek naar een andere locatie. We zijn benieuwd waar we dan terechtkomen en wie weet ontdekken we weer een nieuwe, gezellige plek om samen te komen.

Ook de komende tijd is er gelukkig nog genoeg te beleven. Onze **vrijwilligersochtend op 5 november** komt eraan en natuurlijk het **afscheidsdiner bij De Boom op 13 november**. Meld je hiervoor op tijd aan, zodat we zeker weten dat we samen van deze momenten kunnen genieten.

Het afscheidsdiner wordt dit jaar een bijzondere avond. Geen traditioneel kerstdiner, maar een **afscheidsdiner bij De Boom**. Per 1 december sluit De Boom haar deuren en daarmee komt er een einde aan een plek die voor onze vereniging jarenlang een vertrouwd 'honk' is geweest.

Na zoveel jaren hebben we daar heel wat voetstappen liggen en vooral ontzettend veel mooie herinneringen gemaakt. Daarom willen we er graag nog één keer samen naartoe.

Niet met een traan, maar vooral met een glimlach, gezelligheid en mooie verhalen over alles wat we daar samen hebben meegemaakt.

En natuurlijk willen we **Rudi en zijn vrouw Agnes heel hartelijk bedanken voor de vele jaren waarin zij ons zo warm en gastvrij hebben ontvangen.** We hebben ons bij De Boom altijd welkom mogen voelen en dat waarderen we enorm. Daar mogen we best even bij stilstaan. En daarna?

Dan gaan we natuurlijk vrolijk op zoek naar een **nieuw thuishonk in Oldenzaal.** Een plek waar we elkaar kunnen blijven ontmoeten, waar we ons welkom voelen en waar we samen weer nieuwe herinneringen kunnen maken. Een nieuw hoofdstuk dus!

Als ik zo terugkijk op het afgelopen jaar, ben ik vooral blij met de gezelligheid en betrokkenheid binnen onze vereniging. Het zijn uiteindelijk niet de locaties of de activiteiten die onze vereniging maken, maar de mensen die erbij horen. En gelukkig hebben we daar heel veel van!

Laten we het jaar samen gezellig afsluiten, met een mooie herinnering aan De Boom en met een positieve blik op alles wat het nieuwe jaar ons gaat brengen.

Ik wens jullie allemaal een mooie herfst en hoop jullie natuurlijk snel weer te zien!

Hartelijke groet,
Alda Dekker
Voorzitter Reuma Vereniging



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

Redactie:

Marian Eekers

Tel. 06 - 1433 9118

e-mail: marian@eekers.nl

Website beheer:

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. 06 – 5707 0473
---	---------------------

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

Fenny Horstman

Tel. 0541 - 52 13 48

Ria Hofsté

Tel. 0541 - 51 86 89

Lossen en Overdinkel

Jacqueline Kip

Tel. 06 - 5707 0473

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

Overleden leden:

Mevrouw Joke Bakker te Oldenzaal



Nieuwe leden:

Mevrouw R. Super te Losser
Mevrouw L. Borner te Glanerbrug
Mevrouw M. Nieuwenhuis te Hengelo

*De heer en mevrouw Hofste danken het bestuur voor de prachtige
bos bloemen die zij ontvingen voor hun 50 jarig huwelijk.*

Het menselijk geluk

*De huur betaald. De stoep geschuurd.
Een goede visboer in de buurt.
En een meid die als je naast je gaat,
loopt te zingen over straat*

Willem Wilmink

Medicijnen als Ozempic en Mounjaro zijn vooral bekend als behandeling bij diabetes en ernstig overgewicht. Maar inmiddels wordt ook veel gesproken over de mogelijke voordelen van obesitasmedicijnen bij andere aandoeningen. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat deze middelen invloed hebben op ontstekingsprocessen in het lichaam. Kunnen deze medicijnen dan ook iets betekenen voor mensen met artrose of ontstekingsreuma? En hoe zit dat als je géén overgewicht hebt?

Wat zijn obesitasmedicijnen?

Obesitasmedicijnen worden ook wel GLP-1-medicijnen genoemd. Deze medicijnen bootsen een lichaamseigen hormoon na. Voor wie het precies wil weten: dat hormoon heet glucagon-like peptide-1 (GLP-1). Dit is een hormoon dat na het eten in de darmen wordt aangemaakt. Het stimuleert de afgifte van insuline in de alvleesklier, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt. Ook zorgt het ervoor dat voedsel langer in de maag blijft. En het geeft de hersenen een seintje dat je vol zit. Daardoor neemt de eetlust af.

GLP-1-medicijnen zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor de behandeling van diabetes type 2. Later bleek dat mensen die deze medicijnen gebruiken ook gewicht verloren. Daardoor worden ze inmiddels niet alleen gebruikt bij diabetes, maar ook bij obesitas (extreem overgewicht).

Niet alle middelen doen trouwens hetzelfde. Ozempic en Wegovy bevatten allebei semaglutide. De fabrikant gebruikt twee verschillende merknamen, omdat het middel voor verschillende aandoeningen is geregistreerd en in verschillende doseringen wordt toegepast. Daarnaast zijn er andere GLP-1-medicijnen met een andere werkzame stof.

Sommige nieuwere middelen, zoals Mounjaro (met de stof tirzepatide), werken bovendien niet alleen via GLP-1, maar ook via een tweede hormoonstelsel. Daarnaast worden momenteel ook zogeheten triple agonisten ontwikkeld, die drie hormoonstelsels tegelijk beïnvloeden.

Wat is de relatie tussen overgewicht en reumatische aandoeningen?

Mensen met overgewicht en obesitas hebben gemiddeld een grotere kans op verschillende vormen van reuma. Die relatie is complex. En die gaat verder dan alleen het zwaarder belasten van gewrichten. Ook ontstekingsprocessen spelen een rol.

Vetweefsel is namelijk geen passieve opslagplaats voor energie. Het is zelf ook actief en maakt allerlei stoffen die de stofwisseling en ontstekingsprocessen beïnvloeden. Bij overgewicht en obesitas kan daardoor een langdurige, lichte ontsteking in het lichaam ontstaan.

Overgewicht/obesitas verhoogt niet alleen de kans op artrose, maar is ook een belangrijke risicofactor voor jicht. Daarnaast hangt obesitas samen met een verhoogd risico op artritis psoriatica en, in mindere mate, reumatoïde artritis. Bij axiale spondyloartritis lijkt obesitas vooral samen te gaan met een hogere ziekteactiviteit en een minder goede reactie op behandelingen.

Omgekeerd kan reuma of artrose het trouwens ook moeilijker maken om een gezond gewicht te behouden. Bijvoorbeeld omdat bewegen niet altijd vanzelfsprekend is.

Waarom kijken ook onderzoekers binnen de reumatologie en orthopedie naar obesitasmedicijnen?

Gewichtsverlies kan voor mensen met reuma én obesitas gezondheidsvoordelen opleveren. Niet alleen voor de gewrichten (minder pijn, minder ontsteking en minder snelle ontwikkeling van artrose), het kan ook gunstig zijn voor de bloedsuikerspiegel, hart en vaten, en de nieren.

Maar er is meer over te vertellen.

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat GLP-1-medicijnen ook invloed kunnen hebben op ontstekingsprocessen. Daarom onderzoeken wetenschappers op het gebied van reuma nu ook of deze medicijnen ontstekingen kunnen remmen, los van het effect van gewichtsverlies. Ook binnen de orthopedie wordt onderzoek gedaan bij mensen met artrose.

Wat doen obesitasmedicijnen bij reuma?

Daar is nog geen eenvoudig antwoord op te geven. Bij mensen met artrose en bij sommige mensen met ontstekingsreuma lijken de klachten tijdens het gebruik af te nemen. Maar waardoor dat nu precies komt, is nog niet voldoende duidelijk.

Onderzoek bij (knie)artrose

Het duidelijkste onderzoek is gedaan bij mensen met knieartrose en obesitas met een gemiddeld BMI van ongeveer 40. De deelnemers die semaglutide/GLP-1 medicatie kregen hadden na ruim een jaar gemiddeld minder pijn en minder beperkingen dan deelnemers die een placebo kregen. Ze verloren ook aanzienlijk meer gewicht. Ook de placebogroep verbeterde aanzienlijk. Alle deelnemers kregen begeleiding rond voeding en bewegen.

Dat laat zien dat semaglutide bij deze groep kan helpen om pijn en beperkingen te verminderen.

Maar het onderzoek laat niet zien of het medicijn artrose afremt of beschadigd kraakbeen herstelt. Ook is niet duidelijk hoeveel van het effect komt door het medicijn zelf en hoeveel door het gewichtsverlies.

Ook tirzepatide wordt onderzocht bij knieartrose. In de lopende STOP KNEE-OA-studie wordt gekeken of het middel bij mensen met obesitas en ernstige knieartrose pijn en functioneren verbetert en een knieprothese kan uitstellen. De resultaten worden vanaf 2027 verwacht.

Onderzoek bij ontstekingsreuma

Ook bij ontstekingsreuma zijn er aanwijzingen dat GLP-1-medicijnen gunstig kunnen zijn. Mensen die een GLP-1-medicijn gebruikten hadden in sommige onderzoeken minder pijn, lagere ontstekingswaarden of een lagere ziekteactiviteit.

Maar ook hier geldt dat de meeste deelnemers het medicijn gebruikten vanwege diabetes of obesitas. Daardoor is nog niet duidelijk of de verbeteringen komen door het medicijn zelf, door het gewichtsverlies of door een combinatie van beide.

Werken obesitasmedicijnen ook als je géén overgewicht hebt?

Dat weten we nog niet. Vrijwel alle gepubliceerde onderzoeken zijn gedaan bij mensen met overgewicht of obesitas.

Daarom lopen er nu ook onderzoeken bij mensen met reuma zonder obesitas. Die moeten duidelijk maken of GLP-1-medicijnen ontstekingen ook kunnen remmen los van het effect van gewichtsverlies. De resultaten daarvan zijn nog niet bekend.

Blijkt dat GLP-1-medicijnen ook zonder gewichtsverlies ontstekingen kunnen remmen, dan zouden ze misschien ook een behandeling kunnen worden voor mensen met reuma die geen overgewicht hebben.

Wat zijn de nadelen of risico's van GLP-1-medicijnen?

Bijwerkingen

Zoals ieder geneesmiddel kunnen ook GLP-1-medicijnen bijwerkingen geven. Vooral in het begin van de behandeling hebben mensen regelmatig last van misselijkheid, buikpijn, diarree of juist verstopping. Soms zijn de klachten zo erg dat mensen stoppen met de behandeling.

Spierkracht en bewegen

Een ander aandachtspunt is dat mensen behalve vet ook spiermassa kunnen verliezen. Dit zie je ook bij andere behandelingen waarbij mensen in korte tijd veel gewicht verliezen, zoals na een maagoperatie of een zeer streng caloriearm dieet.

Juist voor mensen met reuma is dit belangrijk, omdat spierkracht juist helpt om gewrichten te ondersteunen. Bewegen is bovendien een van de belangrijkste onderdelen van de behandelingen, bijvoorbeeld bij artrose. Voldoende bewegen, krachttraining en genoeg eiwitten eten blijven daarom belangrijk tijdens het afvallen. Dat geldt vooral voor ouderen. Bij hen is het lastiger om spiermassa te behouden, ook als ze voldoende bewegen.

Weer aankomen na stoppen

Verder is het goed om te weten dat veel mensen na het stoppen met een GLP-1-medicijn weer aankomen. Daardoor kan ook een deel van de gezondheidswinst verloren gaan. Vaak komt vooral het vet terug, terwijl de verloren spiermassa zich minder goed herstelt. Wie met deze medicijnen begint, moet er dus rekening mee houden dat het vaak om een langdurige behandeling gaat.

Wie kan obesitasmedicijnen voorschrijven

Wie een GLP-1-medicijn voorschrijft, hangt af van de reden van de behandeling. Bij diabetes gebeurt dat vaak via de huisarts of internist.

Bij obesitas kunnen ook huisartsen, internisten en gespecialiseerde obesitasklinieken de behandeling begeleiden; hiervoor gelden wel voorwaarden. Bij welke zorgverlener je terecht kunt, verschilt soms per regio. Bespreek daarom met je huisarts wat in jouw situatie de beste route is.

Voor wie worden obesitasmiddelen vergoed?

Voor mensen met diabetes type 2 worden sommige GLP-1-medicijnen onder voorwaarden vergoed.

Bij ernstig overgewicht (zonder dat je diabetes hebt) ligt dat anders. Van de GLP-1-medicijnen wordt op dit moment slechts een beperkt deel voor een kleine groep mensen uit het basispakket vergoed. Daarvoor gelden strenge voorwaarden. Zo moet iemand eerst een jaar hebben deelgenomen aan een erkend leefstijlprogramma (GLI), zonder voldoende resultaat.

Sommige mensen kiezen ervoor een GLP-1-medicijn zelf te betalen om af te vallen. Ook dan is een recept nodig en blijft begeleiding door een arts superbelangrijk, zeker als je reumamedicijnen gebruikt.

Kortom: veel onderzoek, maar ook nog veel vragen

Er wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan naar GLP-1-medicijnen, ook bij reumatische aandoeningen. Het onderzoek beperkt zich bovendien niet tot de bekende medicijnen.

Studie: GLP-1-achtige stof rechtstreeks in het kniegewricht

Zo lopen inmiddels ook studies waarin mensen met knieartrose en synovitis (ontsteking aan het gewrichtsslijmvlies) een GLP-1-achtige stof rechtstreeks in het kniegewricht krijgen geïnjecteerd. Onderzoekers willen weten of zo pijn, ontstekingen en gewrichtsschade kunnen worden verminderd. Zulke behandelingen zijn nog experimenteel, maar laten wel zien hoe snel het onderzoeksveld zich ontwikkelt.

Reuma en de overgang: een vergeten combinatie

Reumatoïde artritis (RA) komt drie keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Veel vrouwen met reuma merken dat hun klachten veranderen tijdens de overgang, maar daar wordt in de zorg nog te weinig over gesproken. Uit onderzoek blijkt dat meer dan 90% van de vrouwen met RA nog nooit met een arts hebben gepraat over de overgang.

Het onderzoek

De Britse patiëntenorganisatie NRAS (National Rheumatoid Arthritis Society) onderzocht samen met zorgprofessionals hoe vrouwen met reumatoïde artritis de overgang ervaren. In 2023 vulden bijna 800 vrouwen met RA een vragenlijst in. De resultaten werden eind 2024 gepubliceerd in het vakblad 'Musculoskeletal Care'.

Belangrijkste uitkomsten

80% van de vrouwen gaf aan dat hun reuma erger werd tijdens de overgang.

47% gebruikte hormoontherapie (HRT). Van hen merkte 30% dat hun reumaklachten verbeterden.

84% vindt dat reumatologen meer moeten leren over de invloed van de overgang op reuma.

Slechts 7% had ooit een gesprek gehad met een zorgverlener over de overgang.

Veel vrouwen gaven aan dat ze tegenstrijdige adviezen kregen over hormoontherapie. Ook worden overgangsklachten en reumasymptomen regelmatig met elkaar verward.

Overgang en reuma: een dubbele uitdaging

De overgang en reuma brengen allebei veel veranderingen in het lichaam met zich mee. Toch is er weinig bekend over hoe deze twee elkaar beïnvloeden. Door een gebrek aan kennis en goede informatie ervaren vrouwen vaak een dubbele belasting.

De NRAS ontwikkelt nu speciale hulpmiddelen voor vrouwen met reuma in de overgang, zoals:

- Een informatieboekje.
- Online informatie en sociale mediacampagnes.
- Een live-evenement met deskundigen over reuma en de overgang.

Ook wil de organisatie samenwerken met Britse en internationale experts op het gebied van reuma en menopauze om de zorg te verbeteren en onderzoek te stimuleren.

Naar een betere toekomst

De onderzoekers hopen dat dit initiatief leidt tot meer begrip en betere gesprekken in de spreekkamer. En daarnaast voor meer passende zorg voor vrouwen die reuma én overgangsklachten hebben. Dat is een belangrijke stap naar een meer gelijkwaardige en gezonde toekomst voor vrouwen met reuma.

Bron: nationale Reumazorg Ned. 2026

DE IDEALE MANTELZORGER

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje

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

RECEPT

Volkoren Citroencake

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:

120 gram vloeibare margarine
2 eieren
160 gram (plantaardige) magere of halfvolle yoghurt
1 theelepel vanille extract
50 gram honing
1 (biologische) citroen (rasp en sap)
275 gram volkoren meel
1 zakje bakpoeder
Snufje zout

Overige benodigdheden:

- Beslagkom;
- Rasp;
- Citroenpers;
- Cakevorm

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 175° graden.
- Het beslag: Doe de vloeibare margarine, de eieren, de yoghurt, het vanille-extract en de honing in een beslagkom. Mix het goed.
- Was de citroen goed. Rasp een dun laagje van de schil van de citroen. Alleen het gele laagje, de witte laag daaronder is bitter. Pers het sap uit de citroen. Doe de rasp en het sap bij het beslag en meng het er rustig doorheen.
- Voeg het volkoren meel, het bakpoeder en een snufje zout toe aan het beslag. Als alles goed is gemengd, kun je het beslag in de cakevorm gieten.

Bakken en serveren

Zet de citroencake in de voorverwarmde oven.

Bak eerst voor 30 minuten op 175 graden.

Verlaag daarna de temperatuur naar 120 graden en bak de cake nog 15 minuten tot hij goudbruin is.

Controleer aan het einde eventueel met een satéprikker of hij helemaal gaar is. Als de prikker schoon uit de cake komt, is hij klaar.

Haal de citroencake uit de oven en laat hem enkele minuten afkoelen in de vorm. Stort hem daarna op een rooster en laat hem verder afkoelen.

Eet smakelijk



MEDEDELINGEN

AFSCHEIDSDINER
RESTAURANT DE BOOM TE OLDENZAAL
WANNEER:
VRIJDAG 13 NOVEMBER 2026 OM 16:00U

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 6 NOVEMBER (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 het afscheidsdiner af te schrijven van mijn rekening.

Mijn IBAN-nummer is: _____

Graag dieetwensen tijdig aangeven.

Kosten leden: € 20,00

Partner of begeleider € 25,00



GEDICHT

Wie was het die de zon verzon
Toen de allereerste dag begon
De sterren aanstak voor de nacht
Het eerste vlokje sneeuw bedacht

Wie blies de wind de adem in
Gaf mens en dier hun wezen
Wie schreef de teksten, welke pen
Voor merel en voor mezen

Je voelt als iemand huilt of lacht
Of als de regens zingen
Dat zich één grote lieve kracht
Verbergt in alle dingen

Toon Hermans

Najaarsprikken komen eraan!

In het najaar krijgen veel mensen een uitnodiging voor de vaccinaties tegen griep, pneumokokken en/of corona. Voor mensen met reuma kunnen deze vaccinaties extra belangrijk zijn, omdat de ziekte of de medicijnen die worden gebruikt, de afweer kunnen beïnvloeden. Zoals bij elk vaccin kunnen ook na deze vaccinaties bijwerkingen optreden. In dit artikel vertelt Bijwerkingencentrum Lareb je daar meer over!

Wie krijgen een uitnodiging voor een vaccinatie?

Elk najaar worden er via de huisarts risicogroepen uitgenodigd voor de griep prik. Het gaat bijvoorbeeld om mensen ouder dan 60 jaar, mensen met een chronische ziekte of mensen met een verminderde afweer. Mensen ouder dan 70 jaar kunnen de coronavaccinatie halen. Dit geldt onder andere ook voor mensen van 50 t/m 69 jaar met een ziekte waarbij je ernstig risico loopt op corona en mensen die jonger dan 50 zijn en binnen de medisch-hoog risicogroepen vallen. In 2026 ontvangen mensen geboren in het jaar 1966 en tussen 1948 en 1952 via hun huisarts een uitnodiging voor de pneumokokkenvaccinatie. Mensen die in aanmerking komen voor de pneumokokkenvaccinatie omdat ze in een medische risicogroep vallen, kunnen via hun behandelend arts de vaccinatie krijgen.

Veel voorkomende bijwerkingen

Bijwerkingen ontstaan meestal binnen één tot twee dagen na vaccinatie. Ze verdwijnen vanzelf binnen enkele dagen tot een week. Bijwerkingen die vaak voorkomen na de vaccinaties tegen griep, pneumokokken en corona zijn:

- hoofdpijn;
- reactie op de prikplek zoals pijn, roodheid, zwelling en warmte;
- gevoel van ziek zijn;
- vermoeidheid;
- spier- en gewrichtspijn;
- koude rillingen en koorts.

Uitgebreide zwelling gevaccineerde ledemaat

Lareb ontvangt ook regelmatig meldingen van een uitgebreide zwelling van het gevaccineerde ledemaat na griep- en coronavaccinatie. De zwelling bij de prikplek breidt zich dan uit over de elleboog of schouder. Of de gehele bovenarm is gezwollen. Deze reactie ontstaat meestal binnen één tot twee dagen na vaccinatie en verdwijnt zonder behandeling binnen vier tot vijf dagen.

Deze veelvoorkomende bijwerkingen worden ook het meest bij Lareb gemeld.

Bijwerkingen bij mensen met reuma

De najaarsprikken kunnen in de meeste gevallen veilig worden gegeven aan mensen met reuma. Over het algemeen zijn de bijwerkingen bij mensen met reuma vergelijkbaar met die bij mensen zonder reuma. De kans op bijwerkingen is ook niet groter wanneer de vaccinaties tegen griep, corona en/of pneumokokken tegelijk of kort na elkaar worden gegeven. Wel kunnen vaccins soms minder goed werken bij mensen met reuma, bijvoorbeeld door het gebruik van bepaalde afweeronderdrukkende medicijnen. Twijfel je of heb je vragen over een vaccinatie in jouw situatie? Bespreek dit dan met je behandelend arts. Deel jouw ervaring met de vaccinaties! Krijg jij een vaccinatie tegen corona, griep of pneumokokken? Deel jouw ervaring dan met Bijwerkingencentrum Lareb via vragenlijstonderzoeken. Ook als je geen bijwerkingen hebt, kun je meedoen. Juist door ervaringen mét en zonder bijwerkingen te verzamelen, krijgt Lareb een beter beeld van wat mensen na vaccinatie ervaren.

Bron: Reumamagazine juni 2026

Voeding en reuma, waarom is het belangrijk?

Als je leeft met reuma, is het vaak zoeken naar manieren om grip te houden op je dagelijks leven. Je lichaam kan ineens anders reageren, je energie is beperkt en klachten hebben invloed op wat je kunt doen. Juist dan is het fijn als er ook dingen zijn waar je wél zelf iets aan kunt doen. Goed en gezond eten is zo'n stap. Het is niet dé oplossing voor je klachten, maar het kan je lichaam wél ondersteunen en (bijdragen) aan hoe je je voelt, fysiek én mentaal. Dat geeft rust en houvast.

Wat gezonde voeding voor je lichaam kan doen

Gezonde voeding helpt om je energie beter te verdelen, je bloedsuiker stabiel te houden en ontstekingsprocessen in je lichaam te verminderen. Het zorgt er niet alleen voor dat je lijf de juiste brandstof krijgt, maar kan ook helpen om je medicatie beter te laten werken. Veel mensen ervaren meer balans als ze bewuster met voeding omgaan.

Haalbaren stappen die bij jou passen

In deze brochure lees je wat voeding voor je kan doen als je reuma hebt. Niet in de vorm van een streng dieet of een alles-of-niets-plan, maar met praktische tips en haalbare adviezen. Je vindt informatie over wat een voedzaam eetpatroon inhoudt, hoe je gezond koken makkelijker maakt, en hoe je in kleine stappen verandering kunt aanbrengen. Ook lees je verhalen van mensen die hun eigen weg vonden met voeding en leefstijl.

De 5 belangrijkste voedingstips volgens Marieke De Witt

Wat is nou écht gezonde voeding? En hoe maak je daarin keuzes die haalbaar zijn, ook als je leeft met een ziekte als reuma? Diëtist en leefstijlcoach Marieke de Witt begeleidde de afgelopen jaren honderden mensen in leefstijlprogramma's, ook veel mensen met reuma. Ze weet als geen ander hoeveel impact veranderingen in je voeding kunnen hebben op je gezondheid.

Geen standaard dieet bij reuma

Er zijn verschillende diëten waarvan wordt gezegd dat ze iets kunnen betekenen bij reuma. Denk bijvoorbeeld aan een mediterraan of meer plantaardig eetpatroon. Het is belangrijk om te weten dat er niet één dieet is dat voor iedereen met reuma werkt. Voeding is persoonlijk en hangt samen met jouw klachten, medicatie en gezondheid. ReumaNederland raadt daarom niet een specifiek dieet aan.

Overweeg je een dieet te volgen? Bespreek dit dan altijd met je arts of een diëtist, zodat je geen belangrijke voedingsstoffen mist.

Op Reuma.nl vind je meer informatie over verschillende diëten en waar je op kunt letten.

Gebaseerd op onderzoek en praktijkervaring

De informatie in deze brochure is gebaseerd op de nieuwste inzichten uit onderzoek en op jarenlange ervaring van diëtisten, coaches en mensen met reuma. Alles wat je in deze brochure vindt, is bedoeld om jou te ondersteunen. Zodat je betere keuzes kunt maken die passen bij jouw leven.

ReumaNederland: Kennis Die Werkt

ReumaNederland maakt zich sterk voor goede, betrouwbare informatie voor mensen met reuma. Door wetenschappelijk onderzoek mogelijk te maken én de uitkomsten begrijpelijk te vertalen, helpen we je op weg met kennis die je echt verder brengt. We willen dat iedereen met reuma toegang heeft tot eerlijke, praktische handvatten om grip te houden op zijn of haar gezondheid. Voeding speelt daarin een steeds belangrijkere rol.

Wat is nou écht gezonde voeding? En hoe maak je daarin keuzes die haalbaar zijn, ook als je leeft met een ziekte als reuma? Diëtist en leefstijlcoach Marieke de Witt begeleidde de afgelopen jaren honderden mensen in leefstijlprogramma's, ook veel mensen met reuma. Ze weet als geen ander hoeveel impact veranderingen in je voeding kunnen hebben op je gezondheid

Marieke deelt de vijf voedingstips die volgens haar voor iedereen waardevol zijn, en die ze het vaakst toepast in haar begeleiding. Haar tips zijn nuchter, praktisch en gebaseerd op wat in de praktijk werkt. Niet op streng zijn, maar op overzicht, structuur en beter aanvoelen wat je lichaam nodig heeft.

Eet zo puur en onbewerkt mogelijk

"Als je gezond wilt eten, helpt het om voor natuurlijke producten te kiezen," zegt Marieke. Ze ziet in haar praktijk dat mensen vaak al veel winst boeken door te kiezen voor producten die zo min mogelijk bewerkt zijn. "Het geeft rust, overzicht en je zit er vaak langer vol van. Daardoor heb je minder snel weer trek, en grijp je minder gauw naar iets extra's, zoals een koekje of snack."

Wat bedoelt Marieke dan met puur en onbewerkt eten? "Denk aan producten zonder etiket, zoals groente, fruit, een stukje vis, noten of eieren. Of aan dingen met een heel korte ingrediëntenlijst. Zoals diepvriesdoperwten met alleen 'erwten' als ingrediënt. Dan zit je altijd goed."

Bewerkte producten bevatten vaak een mix van vet, zout en suiker. Precies die combinatie die het lastig maakt om te stoppen met eten. "Dan kun je minder goed aanvoelen wanneer je er genoeg van hebt," zegt Marieke. "Terwijl je lichaam juist gebaat is bij rust en overzicht. Met pure, herkenbare producten geef je jezelf meer regie én voeding die echt verzadigt."

Door te kiezen voor pure producten, maak je automatisch voedzame keuzes. Je weet beter wat je eet. En je lichaam merkt sneller wanneer het genoeg is.

“Als mensen gezonder gaan eten, voelen ze zich fitter, slapen ze beter en ervaren ze meer rust, Ook als ze juist méér gaan eten, maar dan voedzaam en op vaste momenten. En daar bedoel ik vooral mee: eet niet de hele dag door.”

Zo kies je voor puur en onbewerkt:

- » Kies voor naturel yoghurt en voeg zelf iets lekkers toe, zoals fruit of wat noten.
- » Vervang vissticks door een stukje kabeljauwfilet.
- » Maak zelf een dressing met olijfolie en citroen in plaats van een kant-en-klare variant.
- » Pak een handje ongezouten noten in plaats van borrelnoten of snackmix.
- » Gebruik roomboter of een beetje olie in plaats van light smeersels.

Supermarkt-tip:

De meest onbewerkte producten liggen vaak in de buitenste paden van de supermarkt. Als je daar begint met boodschappen doen, heb je de basis eigenlijk al in huis.

Pas voedingsrust toe en gun je lichaam herstellen

“Ik wil mensen vooral laten ervaren dat als je je eetmomenten beperkt en daar structuur in brengt, je lichaam daarop gaat reageren.. Je krijgt minder behoefte om te snaaien of tussendoor iets te eten”, vertelt Marieke.

Voedingsrust betekent dat je je lichaam tijd geeft tussen je maaltijden door om te herstellen. Dat betekent dat je zoveel mogelijk kiest voor 3 maaltijden per dag, zonder tussendoortjes. En vooral dat je je lichaam 's nachts echt rust gunt.

Die twaalf uur zonder eten is heel belangrijk voor rust en herstel. Het helpt je lichaam om beter te schakelen tussen energie opslaan en energie gebruiken. Dat is gunstig voor je bloedsuiker en je spijsvertering. Het helpt ook enorm bij ontstekingsprocessen in je lichaam.

Marieke: *"Voedingsrust kan even wennen zijn, maar veel mensen merken na een paar dagen al verschil. Je slaapt beter, hebt minder trek tussen door en voelt je stabiel in je energie."*

- Eet op drie vaste momenten per dag, zonder tussendoortjes. Kies tijden die passen bij jouw dagritme. Je kunt bijv. je ontbijt gerust wat later nemen als dat beter voor je werkt.
- Zorg ervoor dat er minstens 12 uur zit tussen je laatste hap 's avonds en je eerste hap 's ochtends. Water, thee of koffie zonder melk of suiker kun je in die periode gewoon drinken.
- Zet eventueel een herinnering op je telefoon, als dat je helpt om het vol te houden.

Zo geef je je lichaam voedingsrust

Wil je bijvoorbeeld om zeven uur 's ochtends ontbijten? Zorg er dan voor dat je 's avonds om zeven uur voor het laatst hebt gegeten, en daarna niet meer snackt.



Bron: ReumaNed / Marieke de Witt

Grenzen en wensen bij reuma: hoe krijg je meer rust, focus en begrip
Reuma kan je dag en je plannen flink beïnvloeden. Dan kan het helpen als je weet wat voor jou haalbaar is, en hoe je dat kunt aangeven. Op deze pagina lees je hoe je stap voor stap meer rust, focus en begrip kunt opbouwen.

In het kort:

Grenzen gaan over wat je aankunt, en wanneer iets te veel is.

Wensen gaan over wat jij belangrijk vindt en nodig hebt.

Vragen aan jezelf kunnen helpen om betere keuzes te maken.

Duidelijk zijn naar anderen geeft vaak meer begrip en steun.

Kleine stappen kunnen al helpen om meer grip te voelen.

Grenzen en wensen leren voelen

Rust en veerkracht beginnen vaak bij het herkennen van je eigen grenzen en wensen. Dat helpt omdat reuma per dag kan verschillen. De ene dag lukt er veel, de andere dag bijna niks. Als je dan beter voelt wat je aankan en wat je nodig hebt, kun je vaker keuzes maken die je helpen.

Dat geeft meer rust in je hoofd en vaak ook minder spanning in je lijf. Het hoeft niet meteen perfect. Het gaat erom dat je stap voor stap ontdekt wat bij jou past.

Wat zijn grenzen eigenlijk?

Je grenzen gaan over wat voor jou haalbaar is. Hoeveel energie je hebt. Wat je lichaam aankan. Wat psychisch te veel wordt.

Een grens kan zijn:

- dat je na een drukke ochtend moet rusten
- dat je niet elke uitnodiging kunt aannemen
- dat je sommige taken anders moet doen

En wat zijn wensen?

Je wensen gaan over wat jij belangrijk vindt. Waar je blij van wordt. Wat je nodig hebt om je goed te voelen.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld deze vragen stellen:

- Hoe voel ik me vandaag, lichamelijk en psychisch?
- Wat is vandaag voor mij te veel?
- Waar heb ik behoefte aan?
- Wat zou me nu goed doen

Balans zoeken in wat je doet

Door regelmatig bij je wensen en grenzen stil te staan, leer je beter luisteren naar jezelf. Soms voelt iets op dat moment goed, zoals toch doorgaan. Maar later kun je daar extra last van krijgen. Vraag jezelf dan bijvoorbeeld:

- Helpt dit mij morgen ook nog?
- Past dit bij mijn energie en gezondheid?
- Zorg ik hiermee goed voor mezelf?

Het gaat om balans: niet alles vermijden, maar ook niet steeds over je grens gaan. Soms is dit lastig. Je lichaam kan namelijk wisselende of tegenstrijdige signalen geven.

Niet iedere dag is hetzelfde

De ene dag lukt iets prima, en de volgende dag ineens niet. Dat betekent niet dat je het verkeerd doet. Het helpt om stap voor stap te ontdekken wat voor jou werkt.

Het helpt om je energie bewust te verdelen over de dag. Je doet dan liever meerdere kleine dingen dan één keer heel veel. Dat kan helpen om minder terugval te hebben.

Bijvoorbeeld:

- Wissel activiteit en rust af, ook als het nog best gaat.
- Stop liever iets eerder dan pas als je echt leeg bent.
- Plan ook iets leuks of betekenisvol, niet alleen 'moet'-dingen.

In kleine stappen werken aan balans

Balans zit vaak in kleine dingen. Bijvoorbeeld:

- Op tijd rust nemen
 - Iets doen waar je blij van wordt, of wat betekenisvol voor jou is
 - Je grenzen aangeven
 - Je wensen delen met mensen die belangrijk voor je zijn
- Door bewust te kiezen wat goed voor je is, krijg je meer grip op je dagelijks leven met reuma. Dat geeft rust.

Lees verder en vind meer informatie en steun

Wil je meer lezen over hoe lichaam en hoofd samenwerken? *Bekijk dan de pagina over psychische gezondheid bij reuma.*

Heb je werk?

Lees hoe je op het werk kunt praten over je mogelijkheden en je grenzen.

Wil je oefenen met meer rust in je hoofd en lijf?

Ontdek hoe mindfulness kan helpen bij ontspanning en focus. Daar vind je ook eenvoudige oefeningen.

Bron: ReumaNed

PROGRAMMA 2026

- 5 nov. Vrijwilligersochtend, bij de Cafe De Boom te Oldenzaal
- 13 nov Afscheidsdiner Restaurant De Boom

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.



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).

PUZZEL

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



Een gezonde geest houdt je in beweging!



Door AI gegenereerde foto

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

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