

# WereldReumaDag

Zaterdag 13 oktober 2018

In het kader van WereldReumaDag willen wij u uitnodigen voor een leerzame middag.

<b>Locatie</b>	Auditorium, Medisch Centrum Leeuwarden Henri Dunantweg 2, 8934 AD Leeuwarden
<b>Organisatie</b>	Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o.
<b>Sprekers</b>	Annemarie Schilder, reumatoloog MCL Rineke Rumph, verpleegkundig reumaconsulent MCL Sjoukje van de Veen, psychosomatisch fysiotherapeut TIGRA Ina van der Woude, handergotherapeut, Hand & Polstherapie Centrum
<b>Stands</b>	Hulpmiddelencentrum, Buurtzorg, Shiatsu therapie, Voetzorg en FES

## Programma

- 13.00 Inloop en welkom door Geke van der Lecq, voorzitter RPV Leeuwarden e.o.
- 13.30 **Annemarie Schilder**, reumatoloog MCL  
Onderwerp **ARTROSE**
- Wat is artrose en hoe stel je het vast
  - Belang van foto's
  - Waarom geeft artrose (soms) pijn
  - Artrose en overgewicht
- 13.55 **Rineke Rumph**, verpleegkundig reumaconsulent MCL  
Onderwerp **HEALTHY AGEING**
- Wat is healthy ageing
  - Wat is positieve gezondheid
  - Belang van eigen regievoering m.b.t .de eigen gezondheid
- 14.20 **Pauze**  
Gelegenheid bezoeken stands
- 14.55 **Sjoukje van de Veen**, psychosomatisch fysiotherapeut TIGRA  
Onderwerp **BELANG VAN DE BALANS**
- Belang van evenwicht tussen belasting en belastbaarheid
  - Wisselwerking tussen psyché en lichaam
  - "Oefenen"
- 15.20 **Ina van der Woude**, handergotherapeut, Hand & Polstherapie Centrum  
Onderwerp **HAND EN POLSTHERAPIE**
- Invloed stand van de gewrichten op pijn tijdens gebruik van de handen
  - Gebruik van hulpmiddelen en "ergonomisch" gereedschap
  - Wanneer en hoe spalken gebruiken
- 15.45 – 16.30 Gelegenheid bezoeken stands en natuurlijk netwerken

**U bent van harte welkom en als u wilt komen dan graag even doorgeven aan:**

**Elly van den Bos, tel. 0517 3936 14 of per mail aan: [ellyvdbos@home.nl](mailto:ellyvdbos@home.nl)**

**Geke van der Lecq, tel. 058 2120 206 of per mail aan: [gekevdl@hotmail.com](mailto:gekevdl@hotmail.com)**