

Mobieltje

28^e jaargang nummer 4

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:

Mevr. S. Langbroek
Tel: 058-266 81 23

2^e Voorzitter:

B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

E. de Vries
Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester:

B. Akkerman,
Tel: 058-844 05 33

**Coördinator oefengroepen, website,
lay-out Mobieltje**

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Activiteitencommissie:

Mevr. E. van den Bos-Venema
Tel: 0517-39 36 14

Mevr. G. van der Lecq
Tel: 058-212 02 06



Postbanknummer: 4398001
t.n.v. Vereniging van Reumapatiënten
Leeuwarden e.o.

Secretariaat:

Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Aanspreekpunt voor jongeren:

Imre Damsma
Tel: 058-213 16 21

Website RPV Leeuwarden e.o.
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail RPV Leeuwarden e.o.
post-rpv@hotmail.com

Copy inleveren voor 1 februari 2009

(s.v.p. in Word, Arial 14)

Drukwerk:

Rekladruk
Canterlandseweg 2^e
9061 CB Giekerk
Tel: 058-256 28 77
Fax: 058-256 14 71
E-mail: ntp@rekladruk.nl

Inhoud

Voorwoord van de voorzitter	P 2
Startavond met Shantykoor	P 3
Sauna Westenberg	P 5
Schoner zwemwater	P 6
Gastenboek op website	P 7
Reuma en seksualiteit	P 9
Workshop Tappaz	P 9
Mobieltje - verwijzing fysio	P11
Agenda	P12
Kerstfeest – penningmeester	P13
Zelfhulp Fibromyalgie	P15
Reuma en liefde youth@well.com	P17
Lezing voeding en reuma	P20
Puzzel	P21
Verslag Think positive	P23
Algemene informatie	P24

Van de voorzitter

Beste mensen,

Voor u ligt alweer het laatste Mobieltje van dit jaar. Het bestuur heeft het afgelopen jaar weer veel voor u geregeld en de activiteiten zijn goed bezocht. We hebben naast informatieve belangrijke zaken ook weer veel gelachen. En vergeet niet de oefengroepen die waren weer zeer sportief.



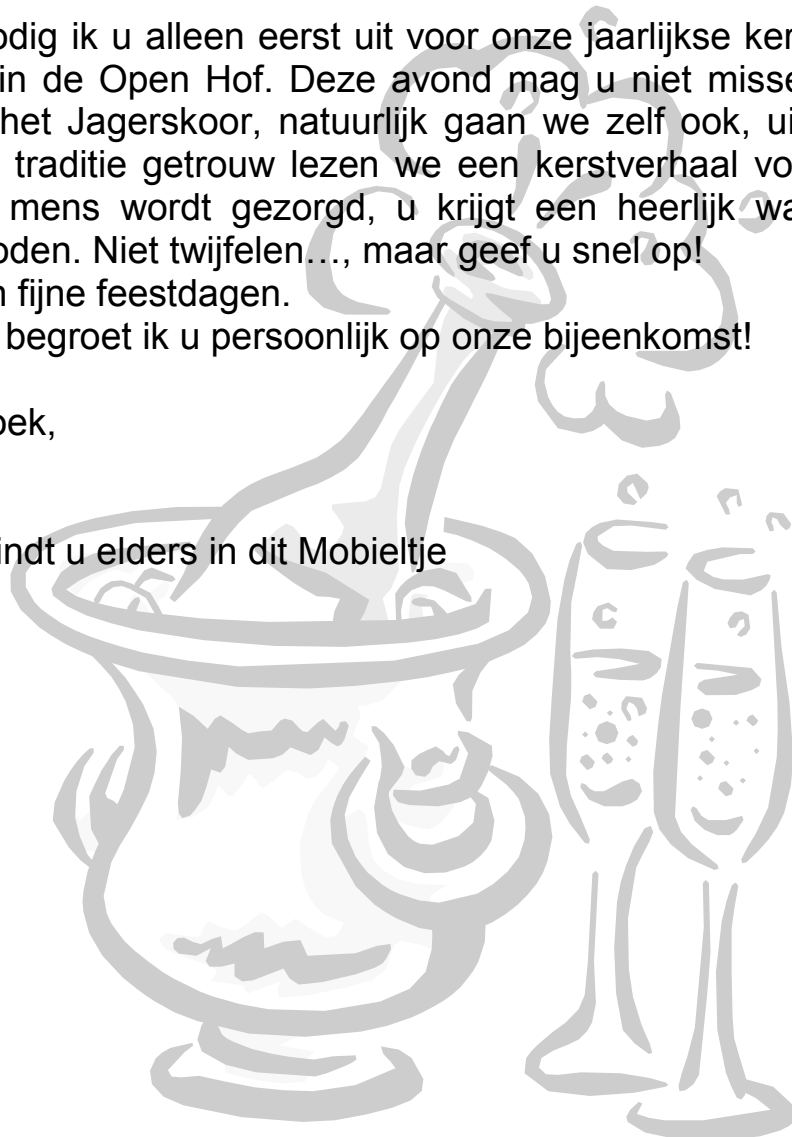
In het komende jaar gaan we ook voor u weer leuke en informatieve avonden organiseren. Een diëtist komt ons vertellen wat mensen met reuma beter wel kunnen eten en wat ze juist niet moeten eten. Als vervanging voor Nieuwe Schans gaan we nu heerlijk genieten van Sauna Westenberg. We gaan een keer lekker fröbelen. En er komt in februari een lezing met de reumatoloog Houtman, apotheker Langbroek (hé die man ken ik) en seksuoloog Tanis-Nauta, met als thema “reuma en seksualiteit”.

Maar graag nodig ik u alleen eerst uit voor onze jaarlijkse kerstviering. Op 18 december in de Open Hof. Deze avond mag u niet missen! Er is een optreden van het Jagerskoor, natuurlijk gaan we zelf ook, uit volle borst, meezingen en traditie getrouw lezen we een kerstverhaal voor. Ook voor de inwendige mens wordt gezorgd, u krijgt een heerlijk warm en koud buffet aangeboden. Niet twifelen..., maar geef u snel op! Ik wens u allen fijne feestdagen.

Maar het liefst begroet ik u persoonlijk op onze bijeenkomst!

Sylvia Langbroek,
uw voorzitter

ps. Alle data vindt u elders in dit Mobieltje



De startavond van 19 september j.l. was weer ouderwets gezellig. Zo'n 60 leden waren aanwezig bij deze eerste avond van het nieuwe seizoen. Helaas kon onze vaste verslaggever van avonden als deze niet aanwezig zijn, omdat hij zijn verjaardag thuis wilde vieren. Daarom deze keer ook niet zo'n gevat en uitgebreid verslag als u gewend bent. Sylvia Langbroek heette de aanwezigen welkom en wenste iedereen een leuk en actief nieuw seizoen met de RPV Leeuwarden. Toen was het de beurt aan het 30 man tellende Shantykoor. Het optreden van het Leeuwarder Shantykoor was, zoals in de vooraankondiging ook al was beschreven, een feestelijke gebeurtenis. In het begin van de avond was het nog een beetje éénrichtingverkeer van het Shantykoor richting zaal, maar al snel kwam er reactie. Vooral achter in de zaal was een groepje dames, dat zichtbaar veel plezier beleefde aan het optreden van de stoere mannen met baarden. Na nog enkele meezingers en een toegift ging iedereen in opperbeste stemming weer huiswaarts. Het bestuur hoopt van harte dat de komende georganiseerde avonden en activiteiten net zo goed worden bezocht als deze avond.



Bert Dijkstra



ZWART
COMFORT SHOES

specialisten in lekker lopen

*Lekker een eindje wandelen
is niet altijd vanzelfsprekend ..*

*..met de juiste schoen kan het
wel zo comfortabel mogelijk !!!*

loop eens binnen voor een vrijblijvend advies

PODO LINEA

Kleine Breedstraat 5 9101 LB Dokkum tel.0519-292395

Sauna Westenberg

Wij bieden u een leuk alternatief voor ons jaarlijkse kuurreisje naar Fontana.

Dag: 14 januari 2009
Tijd: 10.00-14.00 uur
Waar: Sauna Westenberg,
Grote Kerkstraat 53 Leeuwarden
Kosten: 10 euro



We mogen van alle faciliteiten gebruik maken, gekleed in badkleding. Tevens wordt er een eenvoudige lunch geserveerd.

Handdoeken, badjas en slippers mag U zelf meebrengen.

Parkeren kan in parkeergarage Oldehove, U krijgt een uitrijkaart na afloop. De eigenaar van de sauna wil zelfs de auto wel voor U parkeren mocht dit een bezwaar zijn.

Opgave telefonisch bij Geke van der Lecq, tel 058-2120206, contant betalen bij de sauna.

Vol=Vol

Bijsluiter moet misverstanden uitsluiten

Diclofenac met ibuprofen

Het Meldpunt Medicijnen ontving een melding van een reumapatiënt die de pijnstiller en ontstekingsremmer diclofenac van fabrikant pharmachemie gebruikt. Hij meldt: "Mijn arts en apotheker hebben me gewaarschuwd om diclofenac en ibuprofen niet gelijktijdig te gebruiken. Dit staat echter niet in de bijsluiters van diclofenac en ibuprofen vermeld!"



NSAID's

De bijsluiter van Pharmachemie vertelt inderdaad niet letterlijk dat je het middel niet met ibuprofen mag gebruiken. De bijsluiter zegt wel: 'Een wisselwerking kan optreden met andere niet-steroïde ontstekingsremmende middelen (NSAID's):

Daarbij wordt vermeld dat de kans op bijwerkingen toeneemt en dat je de arts of apotheker moet waarschuwen. Als je echter niet weet dat ibuprofen tot de groep NSAID's hoort, begrijp je niet dat je de ibuprofen voorlopig moet laten staan.

Bron: In Beweging

Onderstaande documentatie kregen wij van BV Sport (zwembad de Blauwe Golf)



Schoner zwemwater door douchen

Nederland telt circa 725 openbaar toegankelijke zwembaden. Jaarlijks bezoeken tussen de 80 en 90 miljoen mensen een zwembad (bron: CBS). Zwembadexploitanten hebben de verantwoordelijkheid om zwembaden schoon en veilig te laten zijn, waaronder schoon zwembadwater. Bezoekers van zwembaden zorgen voor vuil in het water. Als die hoeveelheid vuil te hoog wordt, loopt de gezondheid van de zwemmers gevaar.

Desinfectiemiddelen

Het is in Nederland wettelijk verplicht om zwembadwater te desinfecteren met chloorproducten. Wanneer vuil in zwembadwater reageert met die chloorproducten worden desinfectiebijproducten gevormd. Deze desinfectiebijproducten zijn de oorzaak van irritaties aan luchtwegen of rode en prikkende ogen. Ook vormen desinfectiebijproducten een belasting voor het milieu. Hoe schoner de zwemmer, des te minder desinfectiemiddel nodig is en des te minder desinfectiebijproducten worden gevormd. Kortom, een schone zwemmer zorgt voor schoner zwemwater, zorgt voor een verlaging van het gebruik van chemische desinfectiemiddelen, zorgt voor minder irritaties aan de luchtwegen of prikkende ogen en zorgt voor minder milieuvervuiling.

Eerst douchen

Bezoekers kunnen zelf een belangrijke bijdrage leveren aan het verhogen van de hygiëne van het zwemwater, het verminderen van het gebruik van desinfectiemiddel en het ontstaan van chloorverbindingen. Schone badkleding en goed douchen voor het zwemmen, waarbij haargel, cosmetica, crèmes, zweet en urine afgespoeld worden, leiden tot een aanzienlijke vermindering van de belasting van het water met organische stoffen. Onder goed douchen, wordt verstaan minimaal 15 seconden bij een behoorlijke temperatuur. Wanneer de bezoekers voor het zwemmen hebben gedoucht, blijft het zwemwater schoner en daarmee makkelijker te desinfecteren met minder chemicaliën en prettiger om in te zwemmen.

TU Delft promovendus Gezondheidstechniek Maarten Keuten testte in het Sportfondsenbad in Delft een zelf ontwikkelde meetmethode voor het analyseren van douchewater en douchegedrag van de zwemmers. Hieruit blijkt dat zelfs een korte douchebeurt van circa 15 tot 20 seconden (3,2 liter water) al voldoende is om 50% van de vervuiling te verwijderen. Bij het gebruik van een badmuts wordt het verschil nog groter. Ook bleek het dragen van boxershorts zeer vervuilend te zijn. De enige drager van een

boxershort tijdens het onderzoek was de meest vervuilende bezoeker, twee maal zo vuil als de op-een-na-vuilste en bijna vier keer vuiler dan de gemiddelde bezoeker.

Landelijke aandacht

De zwembad branche vraagt via de media landelijke aandacht bij de consument en de zwembaden voor het belang van het dragen van juiste en schone badkleding en goed douchen voorafgaand aan het zwembadbezoek.

Achtergrondinformatie

Het is de taak van de zwembadexploitant om ervoor te zorgen dat de bezoekers goed douchen voordat ze het zwembad ingaan. In de meeste landen in Europa is het vrij gebruikelijk, of zelfs verplicht, om voor het zwemmen te douchen. Door te douchen worden haargel, cosmetica, crèmes, zweet, urine en andere potentiële watervervuilingen verwijderd.

Volgorde zwembadbezoek

1. Binnenkomen, omkleden en spullen opruimen (let op het gebruik van geëigende badkleding)
2. Toiletbezoek: het is aan te bevelen eerst gebruik te maken van het toilet. Dit voorkomt dat u uw zwemactiviteit moet onderbreken.
3. Douchen: voordat u gaat zwemmen, spoelt u zich eerst af onder de douche, ook al hebt u eerder op de dag deze hygiënische handeling thuis al verricht. Door te douchen spoelt u zich schoon, waardoor het zwembadwater schoner blijft en dus prettiger om in te zwemmen.

N i e u w o p d e w e b s i t e

Er is een gastenboek toegevoegd aan onze website iedereen kan hier zijn verhaal, opmerkingen en mededelingen kwijt. Neem eens een kijkje en schrijf iets in het gastenboek. Wie weet komen er interessante discussies op gang of worden er ervaringen gedeeld met lotgenoten.

U vindt het gastenboek op de website aan de linkerkant, onderaan in de knoppenbalk.

www.rpv-leeuwarden.nl



“Wij zitten bijzonder goed bij De Friesland”



De Friesland heeft al jaren een zeer hoge klanttevredenheid. Dat is geen toeval. Door voortdurend in gesprek te gaan met onze verzekerden zijn onze producten, diensten, service en communicatie afgestemd op uw persoonlijke wensen. Zo profiteert u volop van keuzevrijheid, persoonlijk advies en uitstekende zorgverzekeringen tegen een scherpe premie. Als verzekerde van De Friesland profiteert u bovendien van exclusieve klantvoordelen, zoals kortingen op allerlei gezonde en ontspannende activiteiten en gratis actieve wachtlijstbemiddeling. U zit bijzonder goed bij De Friesland!

Kijk ook op www.defriesland.nl

U zit bijzonder goed bij De Friesland

DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAAR
Zorg voor uw gezondheid

25 februari 2009 Lezing Reuma en seksualiteit

Seksuele gevoelens verdwijnen meestal niet als u een chronische ziekte heeft. Wel kan de ziekte invloed hebben op uw seksuele leven.

Lichamelijke en Psychische factoren, maar ook diverse medicijnen kunnen het seksuele leven beïnvloeden.

Vrijen kan ondanks de reuma nog heel plezierig zijn. Het vergt soms echter enige aanpassing, creativiteit en vooral: erover praten met uw partner.

Lezing door:

Dr. P.M. Houtman, reumatoloog MCL

Mevr. M. Tanis-Nauta seksuoloog MCL

Dhr. J.M. Langbroek, apotheker

Infostands van de Reumaregioraad Friesland en de Groene kruis zorgwinkel

Waar: Abe Lenstrastadion Ingang A (restaurant)
Abe Lenstraboulevard 21
8448 JA Heerenveen

Aanvang: 20.00 uur zaal open 19.30 uur

Sluiting: 22.15 uur

Voor wie: Leden van de Friese reumapatiënten- verenigingen en alle belangstellenden. **U bent van harte welkom** Er zijn aan deze avond geen kosten verbonden.

Dinsdag 10 maart Workshop Tappaz

In restaurant de Grillerije
Groenmarkt 14 in Franeker.
Tijd; 18.00 uur.

Op deze avond worden we verwelkomd met een drankje en stokbrood, waarna we aan de slag gaan om 18 verschillende hapjes tappaz te maken.

Hiermee zijn we ongeveer anderhalf uur bezig, waarna we gezellig met elkaar aan tafel gaan.

Deze avond is incl. eten en drinken € 12,50

Geeft u op bij Elly of Geke 0517 393614 of 058 2120206



AQUAFIFTY-FIT DELUXE

**Gezellig sporten in lekker warm water
+ genieten van GRATIS saunafaciliteiten**



Voor alle leeftijden

**Uitermate geschikt voor mensen met
reuma, fibromyalgie, astma, obesitas**

**Naast warm water, goede oefeningen en leuke docenten
bieden we nog meer. Zo kunt u ook nog gebruik maken van het
warme bubbelbad, het Caldarium, een lekker warme ruimte waarin
een heerlijk geurend aroma wordt verspreid, en het Laconium,
kortgolvig Infrarood A-licht dringt diep door in de huid en de spieren
en heeft daar een verwarmend en therapeutisch effect**

**Voor informatie
Zwemonderneming VIZ
www.vizzwemmen.nl
058-2667093**



Mobieltje

Is het verenigingsblad van de RPV Leeuwarden toe aan een nieuwe naam????

Volgens 10 leden wel en volgens 3 leden uitdrukkelijk niet (Mobieltje moet blijven! – Behoudt het goede!!)

Er hebben dus 13 leden van onze 675 leden tellende vereniging gereageerd. Dit is te weinig om de naam van ons verenigingsblad nu te gaan veranderen.

Toch wil ik u enkele leuke nieuwe namen niet onthouden.

“Ondersteuning” – “Bij De Hand” – “Mei Inodr len” – “De Wegwijzer” – “Het Zonnetje” – De Binning” – “Artriek” – “Bewegen” – “Movability”

Alle inzenders bedankt voor de leuke reacties.

Redactie Mobieltje

Geen verwijzing meer nodig voor oefentherapeut

Patiënten hebben in de toekomst geen verwijzing van hun (huis)arts meer nodig voor de oefentherapeut.

De ministerraad heeft 20 maart jl. besloten om oefentherapie (therapeuten Cesar en Mensendieck) direct toegankelijk te maken. Minister Klink had het voorstel hiervoor gedaan. Met de beroepsgroepen is afgesproken dat de directe toegankelijkheid ingaat op 1 juli 2008.



In 2006 werd de fysiotherapeut al direct toegankelijk voor patiënten. Met deze maatregel krijgen beide beroepsgroepen een gelijke uitgangspositie binnen de markt voor bewegings- en houdingsklachten. In Nederland werken ruim 1800 oefentherapeuten Cesar en Mensendieck.

Bron: Ministerie VWS

Agenda 2008

- 18 december **kerstfeest** in de Open Hof aanvang 17.30 uur, met warm/koud buffet en een optreden van het Jagerskoor. (Zie ook pagina 13)
- 14 januari Sauna Westenberg (zie ook pagina 5)
- 12 februari Lezing voeding en reuma (zie ook pagina 20)
- 25 februari reuma en seksualiteit, lezing door reumatoloog, seksuoloog en apotheker (zie ook pagina 9)
- 10 maart workshop "tapas" in Franeker (zie ook pagina 9)
- 2 april Algemene ledenvergadering
- mei reisje naar Texel

Soosmiddagen 2008 - 2009

- 12 december Knutselen met lood (Thea) *
* **2 weken van tevoren opgeven bij Anneke of Anjo**
- 9 januari Nieuwjaarsbingo en sjoelen
- 6 februari Kaarten maken (Desiree)
- 6 maart Zijden sjaal maken
- 3 april Nynke de Boer

Inlichtingen bij:

Anneke de Haan
Anjo Vellinga

tel. 0511- 539677
tel. 0511- 472083

S.v.p. een schaarstje en een mesje meenemen!

Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in: "de Open-Hof", Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden. Aanvang 14.00 uur.



Kerstfeest 18 december a.s. m.m.v. Het Jagerskoor

Aanvangstijd 17.30 uur

Met als kerstmaaltijd een warm / koud buffet.

Voor deze avond vragen we €7.50 voor leden,
€10.00 voor niet leden.

1 introduc e p.p. Donateurs betalen ook € 10.00.

Het totaal verschuldigde bedrag overmaken op rekening 4398001 t.n.v.

Vereniging van Reumapatiënten Leeuwarden e.o.
o.v.m. KERSTFEEST en e.v.t. dieet + deelnemer(s)

**let op! Uw betaling dient uiterlijk 10 dec. a.s. op onze rekening te
staan. Aan de zaal kan niet worden betaald!**

Het bestuur van de RPV Leeuwarden

Is op zoek naar een nieuwe **penningmeester (m/v)**

Wij vragen;

Iemand die het leuk vindt om met cijfertjes te werken en wil samenwerken met enkele zeer actieve bestuursleden.

Affiniteit met mensen met reumatische aandoeningen.

Wij bieden;

Vaste onkostenvergoeding, km vergoeding en een computer van de vereniging.

Voldoet u aan bovenstaand profiel, dan moet u zeker reageren.
Neem contact op met Sylvia Langbroek tel.058-266 81 23

**voor RECEPTIES
en ZAALVERHUUR**



DE OPEN HOF

Beheerder: J. Willemsma

Goudenregenstraat 77 - 8922 CP Leeuwarden - Tel: (058) 267 11 10

CO JAVA



Conny van der Vaart

Praktijk voor:

pedicure, voetreflexologie, massage,
shiatsu, stoelmassage

Lid ProVoet / aant. diabetische voet
Lid NVST aant. reumatische voet

Zorgverlenersnummer: 025617

Bleeklaan 89 * 8921 GZ Leeuwarden * tel. 058-2160674 of 06-22361626



pranger-rosier
installaties

Comfortabel wonen
en werken,
een kwestie van
techniek

Alles wat u van techniek hoeft te weten
is ons telefoonnummer: 0519 22 85 00

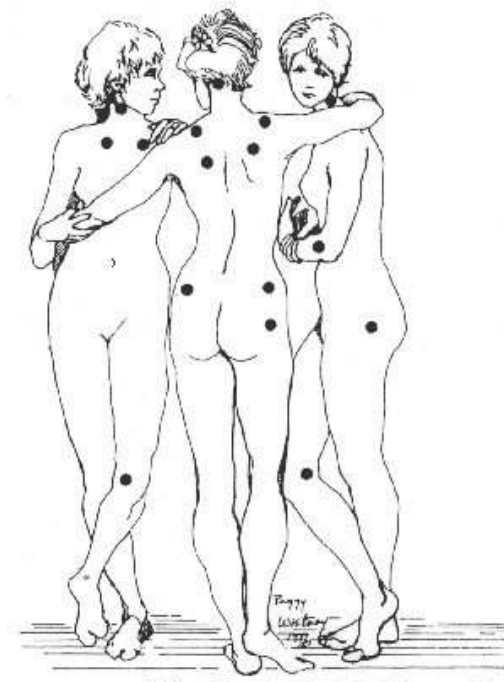
Wij zorgen voor:

warmte
licht
lucht
veiligheid



www.pranger-rosier.nl

Combinatie zelfhulp en oefeningen beste behandeling bij fibromyalgie



Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren en valt daarmee in de categorie weke-delenreuma. De pijn komt vooral voor in de spieren en in het bindweefsel in en rondom de gewrichten.

Deze pijn wordt door veel patiënten omschreven als een vorm van spierpijn die je normaal ook voelt als je een zware griep hebt. Alleen hebben fibromyalgie-patiënten dit bijna dagelijks en blijven de klachten niet bij pijn alleen. De pijn komt voornamelijk voor in de nek, schouders, handen, bekken, benen, voeten, en de rug. Daarnaast kunnen andere klachten zoals vermoeidheid, darmklachten, slaapproblemen en stemmingswisselingen zich voordoen. De oorzaak van fibromyalgie is nog niet met

zekerheid gevonden. Vaak wordt tegenwoordig die oorzaak gezocht in de wisselwerking tussen de hersenen en de hormonale klieren. Het openbaart zich meestal tussen het 25e en 40e levensjaar en vooral bij vrouwen.

Fibromyalgie is niet te genezen. De behandeling richt zich op bestijding van de klachten. Medicijnen nemen in de behandeling vaak een kleine plaats in naast oefenprogramma's en de aanpak van eventuele stressfactoren.

Bij vrouwen met fibromyalgie blijkt een combinatie van aerobics, rek- en strekoefeningen, krachttraining en zelfhulp de meest effectieve behandeling.

Dit schrijven Amerikaanse reumatologen in het nieuwste nummer van de Archives of Internal Medicine. Zij onderzochten een aantal niet medicamenteuze therapieën.

Dr. Rooks en zijn collega's in Boston vergeleken vier verschillende hulpprogramma's waarin oefeningen en een zelfhulpcursus steeds verschillend gecombineerd werden. 207 Vrouwen met fibromyalgie namen deel aan het onderzoek. Zij volgden 16 weken lang één van de vier combinaties oefeningen en/of zelfhulp.

De conclusie was dat de oefeningen hielpen en dat het effect versterkt werd met de zelfhulpmethode. In de zelfhulpmethode leren patiënten hoe zij het beste met hun ziekte kunnen omgaan.

Bron: Reumafonds nov 2007



**PEDICUREPRAKTIJK
E. ANDRINGA**

PROVOETLID

**GESPECIALISEERD IN
DIABETISCH EN REUMATISCHE VOET.**

VAKBEKWAAM
GESPECIALISEERD
GARANTIE
BEHANDELING OOK AAN HUIS!

BEL VRIJBLIJVEND VOOR EEN AFSpraak

THODEN VAN VELZENWEG 5 • 9254 HC HARDEGARIJP
TEL.: (0511) 476164 • MOB.: (06) 38406809



**Gezichtsontharing, Epileren, Make-up
en vele andere SPECIALITEITEN!**

Schoonheidsspecialiste
elly kooyman

Holwortel 58, Leeuwarden, Tel.(058) 288 14 23

Gezondheidscentrum Het Want

- **Fysiotherapie**
- **Manueeltherapie**
- **Sportfysiotherapie**
- **Geriatricfysiotherapie**
- **Oefentherapie Cesar**

Gezondheidscentrum Het Want verzorgt diverse programma's gericht op reumatische aandoeningen.

Bijvoorbeeld:

- ◊ Beweegprogramma voor Artrose
- ◊ Beweegprogramma voor R.A.
- ◊ Beweegprogramma voor Fibromyalgie

Neem contact op voor meer informatie of een vrijblijvende kennismaking.



Gezondheidscentrum Het Want
Het Want 12 8802 PV Franeker
T. 0517 390900 info@hetwant.nl





Tereska: "Hilko en ik hebben elkaar twee jaar geleden leren kennen via een georganiseerde chat van youth-R-well.com. Ik was via Google op zoek naar informatie over fibromyalgie en kwam de link van die site tegen. Ik kwam een beetje laat in de chat binnen en vroeg daarom of mensen hun hotmailadres wilden geven om later verder te MSN-en. Één iemand deed dat en dat was Hilko. Over fibromyalgie wist hij niks, maar het klikte wel meteen. Ik had toen al een vriend, maar dat liep al een tijdje niet zo lekker. Hij beloofde me kastelen, maar ik kreeg een paddenstoelenhuisje. Dus dat heb ik toen direct uitgemaakt. Na wat heen en weer mailen en een telefoontje hebben Hilko en ik voor het eerst afgesproken. Bij mij thuis, want ik ging echt niet in mijn eentje bij een vreemde jongen langs. Hij woonde al op zichzelf, ik woonde nog thuis. Ik was toen zeventien, Hilko vijfentwintig. Hij had hele rare kadootjes bij zich: een fluitje en een badeendje. Dat badeendje heb ik nog steeds. We zijn na drie maanden al gaan samenwonen, een week voor mijn achttiende verjaardag. Dat is mijn redding geweest. Het ging op dat moment heel slecht met me. Ik had heel veel pijn van de fibromyalgie, maar kwam niet aan de rust toe die ik nodig had. We zijn thuis met zes kinderen. Ik ben de oudste dochter. Mijn vader is overleden toen ik tien was. Op dat moment was mijn jongste zusje net zes weken. Al die jaren heb ik een groot deel van de zorg voor vijf kinderen op mij genomen. Omdat ik zoveel pijn had en zo moe was, kon ik op een gegeven moment niet meer naar school en ook niet werken. Ik was dus veel thuis, bracht geen geld in en voelde me daarom verplicht om veel

klusjes in huis te doen. Dat werd ook wel van me verwacht. Maar voor de fibromyalgie was het heel slecht. Aan de andere kant kreeg ik heel veel van mijn moeder. Daar konden mijn broertjes en zusje wel eens jaloers op zijn. Die hadden ook aandacht nodig."

"Toen ik Hilko leerde kennen, gebruikte ik heel veel morfine tegen de pijn. De pillen namen eigenlijk mijn leven over. Ik weet niet hoe ik dat uit moet leggen: je weet dat je pijn hebt, maar je voelt het niet echt meer." "Toen we gingen samenwonen, ben ik meteen gaan afkicken van de morfine. Dat is het ergste wat ik in mijn leven heb moeten doen. Dan heb je het heel koud, dan weer heel heet. Ik had ook hallucinaties, hoorde voetstappen in huis en deuren open en dicht gaan. Dat was heel eng. Hilko geeft mij kracht. Ik kan altijd op hem rekenen. Als ik me druk maak, kan hij me weer tot rust brengen. Hij is heel makkelijk, soms zelfs te gemakkelijk. Maak je niet druk, het komt wel goed, zegt hij dan. Wat Hilko zo bijzonder maakt, is dat hij extreem behulpzaam is. Zonder problemen doet hij alles voor me wat ik zelf niet kan. Hilko schuift mij niet af, omdat ik ziek ben. Het maakt hem niet uit of ik iets wel of niet kan. We willen graag kinderen en die gaan er vast ook komen! Ik studeer thuis via een schriftelijke opleiding voor secretaresse. Ik heb zoveel bereikt in die twee jaar dat we samen zijn. Ik ben van de morfine af, heb een lieve vriend, een hondje en een eigen huis. Ik heb nu alles waar ik al die tijd van gedroomd heb. Waar we over tien jaar staan? Nou hetzelfde als nu, maar dan met een paar kindjes erbij en getrouwd en dan zijn we op huwelijksreis geweest naar Italië!"

Hilko: "Voordat ik Tereska leerde kennen, heb ik een paar relaties gehad, maar die waren kortstondig en de meisjes waren niet de ware. Omdat ik lid ben van de Kernploeg van youth- R-well.com - ik heb zelf Bechterew - was ik in de chat waar Tereska inlogde. Het klikte meteen en toen ik ook nog foto's van haar kreeg, wist ik het zeker: dit is d'r! De eerste afspraak was bij haar thuis, op de dag van de intocht van Sinterklaas. Na de intocht gingen we naar haar huis. Al die kinderen, wat een drukte! Dat was ik helemaal niet gewend. Mijn ouders zijn allebei doof en mijn eveneens dove broer was het huis al uit, dus ik was alle rust gewend. Maar het was wel leuk, flink wat leven in de brouwerij."

"Aanvankelijk had ik mijn twijfels bij het grote leeftijdsverschil. Ik ben acht jaar ouder dan Tereska en dacht: zo'n meisje, net uit de puberteit ... Maar Tereska bleek veel volwassener dan haar leeftijdsgenoten. Die kunnen zo giechelen en druk doen. Tereska was rustig, zichzelf en volwassen. Ik denk dat dat komt door de dood van haar vader en de zorg die ze daarna op zich heeft gekregen. En natuurlijk ook door de fibromyalgie. Heel lang geloofde niemand dat ze echt ziek was.

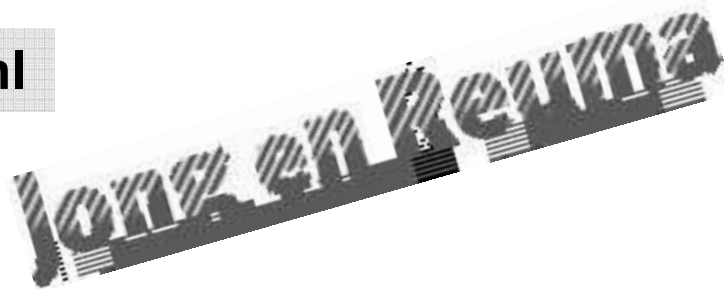
Met haar zeventien jaar had ze al zoveel meegemaakt, dat gun je niemand. Dus al snel was alle twijfel weg:'

"De eerste maand dat we samenwoonden, had ze het heel zwaar tijdens het afkicken van de morfine, was ze ook heel bang, maar ik heb me geen moment zorgen gemaakt. Ik wist hoe ze werkelijk was en zo zou ze weer zijn als ze van die pillen afwas. En dat klopte ook. Tereska is heel lief en rustig. Zij maakt mij blij, elke keer als ik haar zie. Ik geniet elke keer weer van Tereska's prachtige glimlach. Ze kan ook heel goed luisteren. Als ik me heel kwaad maak om iets en zelfs als ik kwaad ben op haar, dan blijft ze luisteren om er achter te komen waar het nou echt over gaat. We praten er even over, komen er soms achter dat het eigenlijk om niks gaat, dan kruipen we lekker tegen elkaar aan en het is weer goed. Dat ze me op zo'n moment niet afwijst, maar juist met me wil praten, dat maakt Tereska tot Tereska. Ik geniet van het samenzijn met haar. Gewoon gezellig, lekkere hapjes kopen, een filmpje kijken, een avond met vrienden en gek doen. Ik geloof dat we op deze aarde zijn om te genieten van het leven. Daarom maak ik me nooit zo druk. Als je je druk maakt over iets, dan leef je niet. Ik gun het Tereska dat ze ook wat relaxter kan zijn en minder onzeker. Want door wat ze heeft meegemaakt, is ze best onzeker. Ze voelt zich ook schuldig omdat ze geen geld inbrengt, maar dat is bij mij echt niet nodig. Dus als je vraagt waar we over tien jaar staan, dat datgene waar we ieder aan werken, ook is gerealiseerd. Dat Tereska zich steviger voelt en dat het positieve overheerst. Ze kan soms heel somber zijn. Ikzelf kan buitenshuis nog wel onzeker zijn. Ik heb moeite om voor mijn mening uit te komen. Tereska doet dat juist heel gemakkelijk. Ik ben bang dat ik dingen fout doe. Ik denk dat ik dat van mijn ouders heb overgenomen. Doordat ze doof waren, ging er in het contact met anderen wel eens wat mis. Dan werden ze uitgelachen of er werd op ze gescholden. Dat geeft een deuk in je persoonlijkheid. Dus werden mijn ouders voorzichtig. Die voorzichtigheid heb ik overgenomen. Over tien jaar hoop ik dus veel assertiever te zijn. Maar verder zal het niet veel anders zijn; ik weet dat we samen gelukkig blijven."

Bron: In Beweging oktober 2008

Wil je weten wat RPV Leeuwarden voor jou kan betekenen? Neem dan contact op met Imre Damsma 058-2131621

jong-en-reuma.nl



Aixam maakt waar wat anderen beloven!

- De grootste
- De stilste
- De veiligste
- Onvergelijkbare kofferruimte
- Mooiste design

Eerste 'SUV' onder de brommobielen: CROSSLINE

Overtuig uzelf en ga naar de erkende Aixam-dealer!

Hoofdweg 47 - 9104 BB Damwoude
 Tel: 0511-421537 Fax: 0511-421607
 www.minicarsvanderploeg.nl

Mini-Cars van der Ploeg

"Wie kan dat weerstaan?"
Elsevier

U rijdt Aixam met een bromfietsrijbewijs WWW.AIXAM.NL

V o e d i n g e n r e u m a !

De laatste tijd wordt er bij reumapatiënten op gehamerd dat goede voeding en bewegen van invloed kunnen zijn op hun gezondheid.

Wist u wel dat mensen met reuma ook veel kans hebben op het krijgen van aandoening van hart en bloedvaten?

Tja, wat nu. We willen ook nog lekker eten en drinken. En dat sigaretje, moet ik daar nu acuut mee stoppen. We eten toch al veel groente, fruit, vis en zuivelproductenwat kunnen we nog meer doen??

Op al deze vragen en nog veel meer heeft

**Annemarie Scheepens,
 Diëtiste van Thuiszorg het Friese Land**

Hopelijk het antwoord.

Ze zal ons uitleggen dat we op het gebied van gewoontes en eetgedrag onze voeding, leuk, lekker en toch ook heel gezond kunnen maken.

Deze leuke en leerzame avond wordt gehouden op **donderdag 12 februari 2009**.

In de Open Hof. Aanvang 19.30 uur en afsluiting om ongeveer 21.30 uur. Entree vrij en gasten welkom.

P U Z Z E L

Even PUZZELLEN

De laatste opgave in het zomernummer leverde 31 reacties op; bijna de helft kwam per e-mail binnen. Dat is dus een duidelijk groeiende markt!

De juiste oplossing was: *Verwanten informatie*.

De 'woordzoeker' bleek niet zo moeilijk te zijn; alle inzendingen waren dan ook helemaal goed..

Maar wij hebben maar één prijs weg te geven.

De loting was deze keer gunstig voor de heer G. Postma uit Noard-burgum. Een telefoontje naar de Zevenh.weg maakte duidelijk dat het een manspersoon betreft. De prijs verandert daar niet van; ook hij krijgt een waardebon thuis gestuurd. Proficiat!

DE NIEUWE PUZZEL

De mens leeft bij verandering. Daarom nu iets geheel nieuws: telkens één groter woord vormen uit een stel van 2 of 3 korte woordjes.

Bijv. : cement+riet = centimeter en plat+aar+pet = appeltaart enz.

1 blouse+stel	= ...	9 stop+tot+lei	= ...
2 klem+rog+are	= ...	10 lang+samen	= ...
3 lol+boei	= ...	11 niet+drie+les	= ...
4 nijl+gat+beer	= ...	12 pal+teef+les	= ...
5 plas+inter	= ...	13 let+piano	= ...
6 kruier+speld	= ...	14 kus+reden+lip	= ...
7 kol+mee+rit	= ...	15 al+kan+leg	= ...
8 slap+trein	= ...	16 slap+ter+in	= ...

6 en 14 hebben hetzelfde woord als oplossing en 5 en 16 geven ook gelijke antwoorden. Dat scheelt alvast een slok op een borrel.



Veel puzzelplezier; om mee te doen voor de puzzelprijs zijn 14 goede oplossingen al voldoende. Maar we gaan vanzelf voor alle 16.

Aan het nummer met het gevonden woord heb ik genoeg.

Uw oplossing s.v.p. weer sturen naar: Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward of: tjvbeets@hetnet.nl.

Graag vòòr 15 dec. a.s.



**SAUNA
FRANEKER**

Ingang: Laene

(tegenover stadspark aan de Harlingerweg)

**Voor groepen maken wij graag een
passende afspraak**

www.saunafraneke.nl

Telefoon, (0517) 39 65 04

Ook voor beauty-arrangementen

bent u bij ons op het juiste adres, eventueel met overnachting

www.stadslogement-westvliet.nl

zorg voor
bewegingsvrijheid

verkoop

advies

aanpassingen

reparaties



lammert de vries

revalidatietechniek



Legedyk 4

8935 DG Leeuwarden

T 058 28 84 886

F 058 28 81 888

www.lammertdevries.nl

T h i n k P o s i t i v e

In het kader van de Wereldreumadag organiseerde de Reuma Regioraad Friesland een "Lachmeditatie" in het Abe Lenstra stadion in Heerenveen.



Een avond waarvoor grote belangstelling was van zowel leden van de Reumapatiënten verenigingen, het FES en van Omrop Fryslân.

Speciaal in Bondskleuren geklede Regiovoorzitter Ans Neef, opende de avond door iedereen welkom te heten en gaf al snel het woord aan Gonnie Wingens, de vrouw van de avond.

Lachen is goed voor iedereen maar voor reumapatiënten kan het extra goed zijn om even de pijn en problemen te vergeten.

Een beetje gezichtsgymnastiek en de aanstekende lach van Gonnie Wingens en enkele vrolijke dames achter in de zaal waren alleen maar nodig om bijna de hele zaal aan het lachen te krijgen.

Menig traantje werd weggeveegd, vrolijke tranen gelukkig, dat was ook de bedoeling.

Na een tijd van lachen was het tijd voor stilte, ogen dicht en concentreren op de ademhaling en op een enkel gniffeltje na was het stil in de zaal. Voor even!

De tweede lachgolf was nog aanstekelijk als de 1^{ste} zelfs de man van de radio kon het lachen niet laten.

De 2^{de} stillteronde was erg moeilijk, er hing een sfeer van "slappe lach" in de zaal en er hoefde niet dat te gebeuren of er werd weer voluit gelachen. Vanuit de zaal kwamen nog enkele vragen en opmerkingen en toen zat de lachmeditatie er al weer op.

Tijd voor een bakje koffie, een plakje cake en een praatje.

Daarna ging iedereen vrolijk naar huis.

Think positive, gebruik de kracht van de lach, op goede maar vooral op slechte dagen.

Jitske Brouwer
Secretaris reumaregioraad



<p>ALGEMENE INFORMATIE</p> <p>Reumatologen Alleen tel. afspraak tussen 8.30 – en 11.30 uur MCL (poli reumatologie) Tel: (058) 286 61 00</p> <p>Reumaconsulenten Karin Rasing & Clara Jager</p> <p>(telefonisch) spreekuur op maandag t/m vrijdag tussen 11 – en 12.30 uur Tel: (058) 286 61 06 of (058) 286 61 00 Voor afspraken: zie poli reumatologie</p>	<p>Reumabond Postbus 1370 3800 BJ Amersfoort Tel: (033) 461 63 64 www.reuma.nl Overzicht van alle reuma sites: www.reuma.pagina.nl Landelijk forum voor jongeren met reuma: www.youth-R-well.com</p>
	<p>De Reumalijn voor advies en informatie: tel: 0900 – 20 30 300 www.reumalijn.nl</p>
	<p>‘De Open Hof’ Goudenregenstraat 77 8922 CP Leeuwarden Tel: (058) 267 11 10</p>

Lidmaatschap: De kosten voor het lidmaatschap van de RPV zijn: € 17,50 p. jaar. Een tweede lidmaatschap in een gezin kost € 8,75 p. jaar. Betalen per acceptgirokaart kost € 20,00
Opzeggen: schriftelijk, voor 1 december.

Donateurs: U kunt ook donateur worden van de Reumapatiënten Vereniging Leeuwarden, voor € 15,- (of meer) per jaar ontvangt u tevens ons verenigingsblad.

Verjaardagen: Ieder lid ontvangt van de vereniging op zijn - haar verjaardag een felicitatiekaart.

Bezoekersgroep: Er zijn leden die om gezondheidsredenen niet in staat zijn de verenigingsavonden bij te wonen. Die mensen willen wij graag bezoeken. Als u het op prijs stelt om een bezoekje van de RPV te krijgen (dit geldt ook voor een bezoekje in het ziekenhuis), laat het ons dan weten.
U kunt dit doorgeven aan Mevr. Elly van den Bos, tel: 0517 - 393614 of Geke van der Lecq, tel: 058 - 2120206

De Bestuursleden: Onze bestuursleden hebben, net als u, ook een privé leven. Houdt u daar rekening mee, als ons belt (dus niet onder etenstijd of 's avonds na 18.00 uur).

Telefoonnummers: Heeft u een adres of telefoonnummer nodig van iemand uit het Bestuur, de Redactie, de Activiteitencommissie, of de Sooscommissie? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.

Kijk ook regelmatig eens op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl