

Mobieltje

28^e jaargang nummer 2

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

B. Akkerman
Tel: 058-844 05 33

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:

vacant

Secretaris:

E. de Vries
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester en ledenadministratie:

B. Akkerman,
Boarskulp 14
9051 ML Stiens
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 augustus 2008
(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
Verslag ALV	P 3
Regioraad zoekt voorzitter	P 5
Verslag beweeg / doe festival	P 6
Lachen met reuma	P 7
Warm of koud?	P 8
Armoede bestrijding	P10
Oefengroepen nieuws	P11
Agenda	P12
Verslag reisje	P13
Wijs met medicijnen	P15
Schoenen tips	P17
Zenuwen en reuma?	P18
Puzzel	P21
youth-R-well.com	P23
Algemene informatie	P24

Van de voorzitter

Beste mensen

Wat een leuke afsluiting van het seizoen hebben we gehad. We hebben in de bak gezeten en zijn het schip in gegaan. Zowel letterlijk als figuurlijk!

Ons uitje naar het gevangenis­museum in Veenhuizen en de vaartocht over de Alde Feanen, met mooi weer en een bus vol gezellige mensen, was een goede afsluiting van het seizoen 2007-2008.



Nu mag het bestuur van RPV-Leeuwarden e.o de hele zomer gaan nadenken over wat voor activiteiten­programma ze u, in het seizoen 2008-2009, gaan voorschotelen. We hebben wel ideeën, dus dat komt vast wel goed.

Om te beginnen gaan we zingend het nieuwe seizoen in!

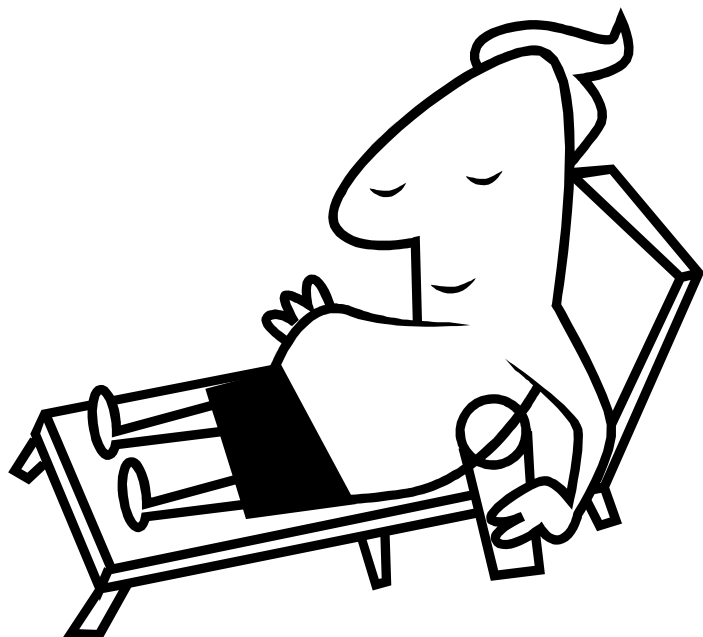
Onlangs hebben vele van u (zover als bij ons e-mailadressen bekend zijn) kennis gemaakt met onze digitale post, zodat wij u ook via de e-mail interessante informatie toe kunnen sturen.

Wilt U ook op de hoogte gehouden worden per e-mail, geef dan u e-mail adres door via post-rpv@hotmail.com

Ik kan u zeggen, ik kijk terug op een fijn, gezellig, interessant en informatief jaar. U ook?

Voor nu, wenst het bestuur u een fijne zomer toe en wij hopen u allen weer te mogen begroeten in september!

Sylvia Langbroek,
uw voorzitter.



Verslag Algemene leden vergadering van donderdag 27 maart 2008

De opkomst was goed er waren ongeveer 70 personen, alleen de 10 % norm werd niet gehaald .

Gelukkig waren er spontaan 2 mensen die graag lid wilden worden van onze club en dus werd nu de 10 % norm wel gehaald!! Applaus voor onze nieuwe leden en welkom.

Na binnenkomst werden we verrast met koffie/thee en later in de pauze werd er nog een kopje met koffie of thee gevuld en daarbij kregen we een lekker stukje oranjekoek.

Sylvia memoreert haar benoeming als voorzitter als opvolger van Antje van Keimpema, die vorig jaar mei is afgetreden. Ze heeft het hele jaar al als voorzitter gefunctioneerd, maar formeel moeten de leden deze benoeming bekrachtigen. Het voorstel om haar als voorzitter te benoemen wordt door de vergadering met acclamatie en applaus aangenomen.

De notulen worden doorgenomen en na het financiële jaarverslag over 2007 en de begroting voor 2008 en de rondvraag, was het tijd voor de bingo. Tijdens de bingo waren er weer leuke prijsjes te winnen.

De drie heren van het bestuur organiseerden de bingo, één draaide het rad



De drie "rad"draaiers

voor de ballen, één las de nummers en nummer drie controleerde de bingokaarten. In de pauze van de bingo was er tijd voor een vrije consumptie en daarbij kregen we enige heerlijke hapjes.

Maar zoals altijd ...gezelligheid kent geen tijd en het was zomaar weer laat.

Na een paar keer een nieuwe kaart te hebben gekregen was het weer tijd om naar huis te gaan.

Sylvia Langbroek wenste ons allen wel thuis en tot ziens.

Anneke Rozema-Hofma



Rumoer tijdens "staande bingo"



Lekkere hapjes



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

Reumaregioraad Friesland zoekt voorzitter

De Reumapatiëntenbond en de aangesloten verenigingen zetten zich op veel verschillende manieren in voor mensen met reuma. Het behartigen van belangen in de regio is belangrijk. Dit wordt gedaan door 12 Regioraden verdeeld over heel Nederland. De 5 Reumapatiëntenverenigingen in Fryslân vormen samen de Reumaregioraad Friesland.

De Reumaregioraad Friesland besteedt aandacht aan de belangenbehartiging van mensen met reuma in de regio Fryslân. Het is bijvoorbeeld van belang aandacht te vragen voor de problematiek van mensen met reuma bij zorgverzekeraars en ziekenhuizen. Ook het netwerken met de Zorgbelangenorganisaties is een belangrijke taak.

Om inhoud te kunnen blijven geven aan deze taken is de Reumaregioraad Friesland op zoek naar een nieuwe **voorzitter**.

Wij vragen

- affiniteit met de zorgvragen van mensen met reuma
- beschikken over goede communicatieve vaardigheden
- beleidsmatig kunnen denken en werken
- enkele uren per maand beschikbaar zijn
- goed kunnen samenwerken
- computervaardigheid
- statutair dient de voor te dragen kandidaat een reumatische aandoening te hebben, vanuit de behoefte aan identificatie van de achterban.

Wij bieden

- een veelzijdige functie
- advisering en ondersteuning vanuit de Reumapatiëntenbond
- vrijheid in werkindeling en taakuitoefening
- mogelijkheid van deskundigheidsbevordering
- onkostenvergoeding

Meer weten?

Bel of mail Ans Neef, de huidige voorzitter.

T 0515 411098 E ans.gerrit.neef@home.nl

Interesse?

Stuur dan een kort CV naar Reumaregioraad Friesland, T.a.v. het bestuur, Frittemaleane 68, 8604 XD Sneek.

Wij maken vervolgens een afspraak voor een gesprek.

 **Reuma
regioraad
Friesland**

Reuma regioraad Friesland

Beweeg- en Doefestival in Oensjerk 2008

Op 2e paasdag werd er door De Friesland Zorgverzekering en Staatsbosbeheer een Beweeg- en Doefestival georganiseerd.

Ruim 8000 bezoekers!

Ondanks het soms koude en natte weer brachten ruim 8000 mensen een bezoek aan het festival. De clinics en activiteiten zijn goed bezocht en ook de infostands stonden regelmatig vol. Mensen lieten zich niet afschrikken door de drassige paden en de kou. De meeste waren zo verstandig om alvast laarzen aan te doen.

Alles wat met bewegen te maken had was aanwezig op deze dag, zoals Nordic Walking, schaatsen op kunstijs, stands met wandelschoenen en vogelhuisjes maken enz enz.

Natuurlijk stond er ook een stand van onze Reumapatiëntenverenigingen, door de Reumaregioraad georganiseerd.

Want het ging zo: wie op deze dag zich opgaf voor één van onze bewegegroepen, kreeg een gratis lidmaatschap voor het eerste jaar!

Een mooi cadeautje!

Vanaf 8.00 uur tot 16.00 uur werd deze stand bemand door bestuursleden van de besturen uit de Regio.



Het was een koude, gure dag met soms een tikkeltje zon en een vlokje sneeuw, toch waren er heel veel bezoekers, wat betekende dat onze vereniging er weer leden heeft bij gekregen. Geweldig toch? Het is ook het „samendoen” gevoel wat je blij maakt.

Samen werken voor „het goede doel”: onze verenigingen sterker maken!

Namens de Reumaregioraad, Iet Lammers.

Lachen met Reuma

Reuma
regioraad
Friesland

Op 10 oktober organiseert de **Reumaregioraad Friesland**, voor Wereldreumadag die dit jaar in het teken staat van "Think Possitive" een workshop: **Lachmeditatie**.

Tijdens de lachmeditatie lach je zomaar, zonder reden. Gewoon omdat het heerlijk is om te lachen. Je lacht met elkaar, niet om elkaar. Als je voluit lacht, stopt het denken vanzelf. Je ervaart dat je bent.

Een lachmeditatie werkt voor iedereen anders. De een krijgt er volop energie van, en kan de hele wereld aan. De ander is heerlijk ontspannen en hoeft verder niks. Een derde is een en al vrolijkheid en zou nog uren door willen lachen. Je hersenen produceren tijdens het lachen endorfine, ook wel het gelukshormoon genoemd. Endorfine heeft een kalmerend en pijnstillend effect. Als je regelmatig een lachmeditatie doet, zul je merken dat je in het dagelijkse leven makkelijker lacht. Lachmeditatie voelt als een warme douche voor je hele binnenkant. Het lachen relativeert je sores en maakt van die grote berg een klein molshoopje.

U komt toch ook gezellig mee lachen!!!

Wanneer: 10 oktober 2008

Waar: Abe Lenstra stadion
Ingang A (restaurant)
Abe Lenstra Boulevard 21,
8448 JA Heerenveen

Aanvang: 19.30 uur zaal open om 19.00

Voor wie: leden van de Friese Reumapatiëntenverenigingen en belangstellenden



Aan deze avond zijn geen kosten verbonden, u bent van harte welkom



Warm of koud? (1)

Ouderen slapen beter bij hogere lichaamstemperatuur

Roy Raymann van het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen (NIN-KNAW) in Amsterdam heeft nu aangetoond dat een minimale wijziging van de huidtemperatuur een groot effect op slaap kan hebben. Vooral voor ouderen lijkt een substantiële verbetering van slaapkwaliteit en -kwantiteit mogelijk. De bevindingen zijn nu gepubliceerd in het gerenommeerde blad Brain.

Ondanks medicatie, psychotherapie en tal van huis-, tuin- en keukenmiddeltjes blijft het tobben voor wie kampt met chronische slaapproblemen. Meer onderzoek is nodig om te achterhalen wat er in de hersenen nu precies misgaat bij slecht slapen; vervolgens kan doelgericht naar betere behandelmethoden worden gezocht. Het team van Van Someren blijkt in ieder geval één veelbelovende behandelmethode op het spoor: optimalisatie van de huidtemperatuur.

Eus van Someren lanceerde de hypothese dat de huidtemperatuur van invloed is op de neuronale activiteit van slaapregulerende hersengebieden. Zijn team heeft nu aangetoond dat zelfs een subtiele manipulatie van de huidtemperatuur een groot effect op slaap kan hebben. Voor het onderzoek werd een experimentele opstelling gebouwd. Flexibele holle buisjes werden in een pyjama geweven en aangesloten op een systeem dat water van een gecontroleerde temperatuur door de buisjes pompte. Zo konden de onderzoekers kleine veranderingen in de huidtemperatuur aanbrengen zonder dat de slapende deelnemers hiervan iets merkten.

Tijdens een gedeelte van de nachten werd de huidtemperatuur op 35 graden Celsius gehouden, een normale huidtemperatuur als iemand slaapt. Gedurende andere delen van de nachten werd de huid 0.4 graden Celsius verwarmd. Deze geringe verandering bleek grote consequenties te hebben voor de slaap: deelnemers sliepen dieper en werden minder vaak wakker. Vooral bij oudere deelnemers waren de effecten opmerkelijk. Veel ouderen worden vroeger wakker dan ze willen.

In dit onderzoek was de kans dat een oudere deelnemer om 6.00 uur 's ochtends wakker was 58 procent. Met milde huidverwarming nam deze kans drastisch af tot 4 procent. Ouderen slapen bovendien vaak minder diep, terwijl juist diepe slaap onontbeerlijk lijkt voor het dagelijks onderhoud en herstel van het lichaam, in het bijzonder van de hersenen. In dit onderzoek hadden ouderen slechts 8 procent diepe slaap, minder dan de helft van het percentage dat gold voor jongere deelnemers. Met milde huidverwarming verdubbelde de hoeveelheid diepe slaap.

Warm of koud? (2)

Koud mistig weer zou slecht zijn voor reumapatiënten en een warme droge zomer goed. Deze volkswijsheid is maar ten dele waar. Alleen de luchtvochtigheid vlak bij de huid is van belang. Daarom hebben reumapatiënten juist in de warmste zomermaanden de meeste pijnklachten. Dat blijkt uit onderzoek waarop Wiebe Patberg aan de Rijksuniversiteit Groningen promoveerde.

Patberg, die zelf reumatoïde artritis heeft, deed de metingen voor een groot deel aan zijn eigen lichaam. Sinds 1983 houdt hij zijn gewrichtspijnscores bij, later ook de bloedbezinking (een maat voor de gewrichtsontsteking) en de hoeveelheid reumafactor in het bloed. Met deze unieke dataset heeft hij nieuwe verbanden kunnen leggen tussen reuma en lokale weersomstandigheden als temperatuur en luchtvochtigheid. Een onderzoek onder 88 patiënten met reumatoïde artritis bevestigt zijn bevindingen.

Zomerpiek

Het vergelijkend onderzoek laat zien dat reumapatiënten aan het einde van de zomer de meeste pijnklachten hebben. In de wintermaanden januari en februari is de gewrichtspijn het minst. Volgens Patberg komt dat vooral door het vochtgehalte in de lucht. De relatieve vochtigheid is weliswaar het hoogst in de winter, maar omdat warme lucht veel meer vocht kan bevatten, zit er 's zomers toch veel meer water in de lucht. "Dat koud vochtig weer slecht zou zijn bij reuma klopt dus niet helemaal", aldus de promovendus. "De stelling 'droog is goed, ook al is het koud; nat is slecht, ook al is het warm' is meer van toepassing."

Microklimaat

Door kleding, verblijf binnenshuis of airconditioning verschilt het microklimaat aan de huid vaak van het meteorologische weer. Dat verklaart volgens Patberg waarom verschillende onderzoeken soms tot tegengestelde conclusies komen. In zijn proefschrift weet hij deze tegenstrijdigheden terug te voeren op plaatselijke omstandigheden. Zo zou een Australisch onderzoek uitwijzen dat de gewrichtspijn in de loop van de zomer juist afneemt. "Dat is minder verrassend dan op het eerste gezicht lijkt", zegt de promovendus. "In de warmste tijd van het jaar gebruiken veel Australiërs ventilatoren en airconditioning. Daardoor is de vochtigheid vlak bij de huid zelfs lager dan in de winter."

Meer buitenshuis

Patberg raadt reumapatiënten aan meer tijd buitenshuis door te brengen, bij voorkeur zonder jas. Bij hem zelf werden de gewrichtsklachten minder als hij langer dan 2,5 uur per dag buiten was. "Over het algemeen is het buiten kouder en droger dan in huis. Door minder kleding te dragen neemt de ventilatie aan de huid bovendien toe, waardoor de luchtvochtigheid daar nog verder daalt." Daarnaast geeft hij het advies om 's nachts het slaapkamerraam open te houden en geen pyjama aan te trekken.

(het verhaal van dr. Padberg heeft eerder in het Mobieltje gestaan onder de kop "Reumapatiënt de kou in" nr. 4/2005 zie website)

(mededeling)

Reuma regioraad Friesland

Sport / Beweegdag 2008

Door organisatorische problemen gaat de Sport / Beweegdag die gepland stond voor 8 november 2008 niet door.



Meer mogelijkheden armoedebestrijding

Gemeenten mogen straks ook financiële steun geven aan mensen met een baan die lange tijd van een minimuminkomen leven. Nu krijgen alleen mensen met een uitkering een toeslag.

Dit staat in een wetsvoorstel van staatssecretaris Aboutaleb (SZW), dat voor advies naar de Raad van State wordt gestuurd.

Gemeenten mogen straks zelf bepalen aan wie zij een langdurigheidstoelage geven. Bijstandsontvangers hoeven hun toeslag dan niet meer kwijt te raken als zij een baan vinden. Dit maakt het financieel aantrekkelijker om te werken.

Het kabinet spoort gemeenten aan de steun zoveel mogelijk in natura te verstrekken, bijvoorbeeld in de vorm van een sportabonnement.

Het wetsvoorstel sluit aan bij de afspraken die Aboutaleb met gemeenten maakt om armoede bij kinderen terug te dringen.

Het kabinet wil het wetsvoorstel op 1 januari 2009 laten ingaan.

Oefengroepen nieuws

Op 10 april heeft Halberta een zoon gekregen. Halberta is begeleider bij de oefengroepen in Franeker.

Het bestuur van de RPV Leeuwarden wenst Durk en Halberta heel veel geluk met Jacob.

Na de zomerstop zal Halberta de oefengroep in Franeker weer gaan begeleiden.

Berne op 10 april 2008 yn Ljouwert

Jacob

Leaf lyts jonkje fan

Durk en Halberta Tuinenga-Smedema

Na jaren lang de oefengroepen in Dokkum te hebben begeleid, stopt Astrid Visser. Ze heeft een nieuwe baan aangenomen in Apeldoorn. Astrid bedankt voor je inzet!

Astrid wordt opgevolgd door Joris de Witte, hij is evenals Astrid, werkzaam als fysiotherapeut in ziekenhuis de Sionsberg in Dokkum.

De oefengroepen in Franeker krijgen na de zomervakantie andere tijden. De eerste groep zal nu om 9.30 uur beginnen en de laatste groep om 11.30 uur stoppen. De deelnemers hebben over deze verandering allemaal een brief ontvangen.

In de Blauwe Golf in Leeuwarden zullen in week 26 onderhoudswerkzaamheden plaatsvinden. In verband hiermee is de laatste oefengroep voor de zomervakantie: dinsdag groepen 17 juni, vrijdag groepen 20 juni.

Voor alle oefengroepen!!! Vraag uw begeleider(ster) bij het bad naar de juiste vakantie periode(s).

Agenda 2008

- 19 september **Startavond** in de Open Hof, 20.00-22.00 uur, m.m.v. het Shantykoor, toegang gratis.
- 10 oktober **Lachmeditatie**, zie pagina 7.
- 7-14 november **Week chronisch zieken**, we staan in Dokkum in Sionsberg en in Leeuwarden MCL met een standje.
- 18 december **Kerstfeest** in de Open Hof, met warm/koud buffet en een optreden van het Jagerskoor.

Het geplande uitstapje naar Fontana in oktober gaat niet door wegens overboeking. Nu gaan we reserveren in februari 2009. Nadere mededelingen in Mobieltje van september.

Soosmiddagen 2008 - 2009

- 12 september Mevrouw Mud
3 oktober Kaarten maken (Mevrouw Janzen)
7 november Mevrouw Toren
12 december Knutselen met lood (Thea)
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.

Naar de gevangenis!!!

Donderdag 22 mei zijn we met een bus vol naar het gevangenis museum in Veenhuizen geweest. De dag begon goed met heerlijk weer. Na de koffie met gebak kregen we, verdeeld over drie groepen, een rondleiding door het museum, waarbij we wat meer te weten zijn gekomen over het gevangenisleven in Nederland, vroeger en nu. Opvallend is dat er tegenwoordig steeds meer vrouwelijke gevangenen zijn, vooral jonge meisjes. Bent u ook benieuwd of uw voorouders in het armengesticht Veenhuizen verbleven? Kijk eens op www.gevangenis-museum.nl u hoeft zich niet te schamen, want ook oud-premier van Acht en minister Pechtold hun voorouders zijn er geweest. Na nog een rondrit in de bus over het terrein en door Veenhuizen, zijn we naar Eernewoude vertrokken voor een rondvaart door de Alde Feanen, met aan boord een heerlijk diner. De dag werd afgesloten met een ijsje op het bovendek. Een prachtige dag!

Anneke



Meer foto's vind u op de website; www.rpv-leeuwarden.nl

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

Een veilig gevoel

Plezierig en comfortabel wonen ?

Alles wat u van techniek hoeft te weten
is een paar cijfers: 0519 22 85 00

Wij zorgen voor: warmte,
licht,
lucht en
veiligheid

Verligging:
Dokkum
Brecht
Liesumster
Scharmonnikong

Rechtsaflig:
Beaufort 2
8121 NB Dokkum
Tel. 0519 228500
Fax 0519 228518

Centraal postadres:
Postbus 28
8100 AD Dokkum

E-mail:
info@pranger-rosier.nl



www.pranger-rosier.nl

Wijs met Medicijnen



Therapietrouw is wereldwijd een probleem van grote omvang. Uit veel bronnen, onder anderen de Wereldgezondheidsorganisatie, blijkt dat vooral chronische patiënten hun behandeling slecht volhouden of zelfs "doktertje" gaan spelen, besluiten te stoppen met bepaalde medicatie of om de medicatie op te voeren. Dit kan grote gevolgen hebben voor pa-

tiënten. De ziekte duurt langer of men wordt niet beter. Bovendien overlijden door verkeerd medicijngebruik jaarlijks honderden mensen en belanden duizenden in het ziekenhuis. De meeste van deze mensen zijn ouder dan 65jaar. Mensen die vijf of meer verschillende medicijnen gebruiken, lopen groter risico. De helft van de spoedopnames bij ouderen kan voorkomen worden.

In samenwerking met andere organisaties ontwikkelde de PCOB de brochure "Wijs met medicijnen". In deze brochure leest u over de risico's van het gebruik van medicijnen en wat u zelf kunt doen om deze te beperken.

U kunt de brochure bestellen bij de PCOB, afdeling bestellingen T: 03 842 255 88 of E: bestellingen@PCOB.nl

Donateurs welkom

U kunt ook donateur worden van de Reumapatiënten Vereniging Leeuwarden e.o. u ontvangt dan ons verenigingsblad.

**Reuma
patiënten
vereniging
Leeuwarden e.o.**

De volgende regels voor een donateur zijn door het bestuur vastgesteld.

1. De contributie bedraagt minimaal € 15,- per jaar.
2. Donateurs mogen geen introducés meenemen.
3. Donateurs mogen aan alle activiteiten deelnemen en betalen dan de niet-ledenprijs.
4. Leden gaan altijd voor donateurs.



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

Schoenentips

Koop schoenen altijd in de namiddag. Uw voeten worden in de loop van de dag dikker.

Pas altijd beide schoenen in de winkel, het is normaal dat de ene voet groter is. Koop schoenen altijd naar de grootste voet.

Pas de schoenen staande. Als de voet staat is hij langer dan bij het zitten door het gewicht wat er op komt.

Doe de schoenen bij het passen altijd op de juiste manier dicht. Veters goed aantrekken en strikken.

Loop een tijdje op de schoenen de winkel rond. Neem de tijd er voor en bij twijfel niet kopen.

De schoen loopt niet uit. Het leer van de schoen past zich wel aan de vorm van uw voet aan, maar de schoen wordt niet groter.

Laat uw voeten altijd opmeten.

Let ook op een stevige hielomsluiting. Deze moet stevig zijn en niet met de duim zijn in te duwen.

De tenen in een schoen moeten vrij kunnen bewegen.

De hak hoogte mag ongeveer 3 centimeter zijn. Hoe breder de hak, hoe stabiel u staat.

De zool van een schoen moet buigzaam zijn.

Zorg voor een goede sluiting op de wreef. Liefst een vetersluiting .

Koop bij voorkeur leren schoenen. Deze ventileren het meest.

Let ook op, indien u inlays/therapeutische zolen heeft, moet u deze passen in uw schoen. (er zijn zelfs sandalen voor zooltjes)

Bij twijfel, niet kopen!!!!!!!

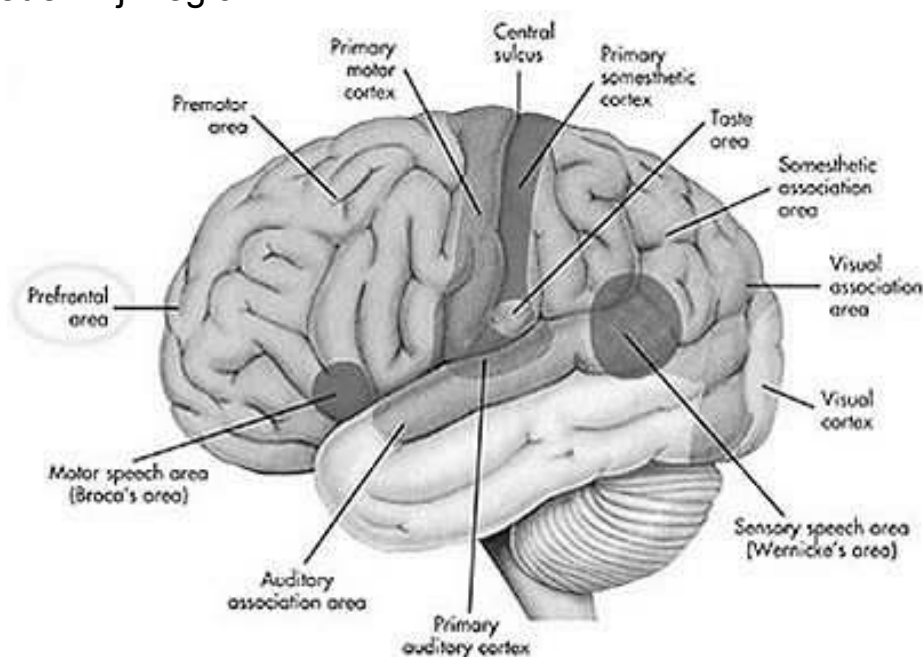
Zenuwen kunnen reuma onderdrukken

Je moet ze alleen stimuleren. Een apparaatje waarmee een reumapatiënt ontstekingen en de bijbehorende pijn eigenhandig kan tegengaan. Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar over tien jaar zou het werkelijkheid kunnen zijn. Een ontdekking van de Amerikaanse neurochirurg Kevin Tracey heeft geleid tot een wereldwijde onderzoeksgolf naar het verhelpen van ontstekingen zonder gebruik van medicijnen.

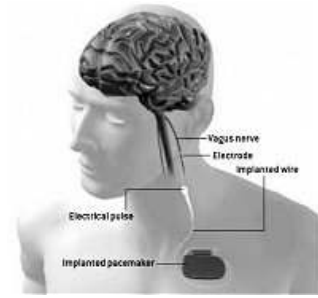
Tom van der Poll, hoogleraar inwendige geneeskunde in het AMC, is een van de vele medici die zich de afgelopen jaren heeft verdiept in de mogelijkheden die Tracey's ontdekking biedt. In zijn werkkamer in het ziekenhuis legt hij de bijna magische werking uit van de zenuwbaan nervus vagus; een van de tien hersenzenuwen die de hersenen verbinden met de rest van het lichaam.

'Het bestaan en een groot deel van de werking van de nervus vagus was natuurlijk al lang bekend. Het is een zenuw die bijvoorbeeld het hartritme en het functioneren van de darmen reguleert. Maar een aantal jaren geleden ontdekte Tracey een belangrijke andere functie. Iedere zenuw verstuurt voortdurend neurotransmitters naar allerlei lichaamsdelen, moleculen die signalen vanuit de hersenen overbrengen. De neurotransmitter die door de nervus vagus wordt verstuurd, acetylcholine, blijkt ontstekingen tegen te gaan. Dat betekent dat het een effectief middel kan zijn tegen ziektes als reuma, de ziekte van Crohn of alveolairontsteking.'

'Kan zijn' is het sleutelbegrip. Tussen de ontdekking van Tracey en het praktisch toepassen ervan zitten jaren van onderzoek. Maar de mogelijkheden zijn legio.



Binnen het AMC wordt op drie verschillende afdelingen gewerkt aan toepassingen van de nervus vagus. Gastro-enteroloog Guy Boeckxstaens en bioloog Wouter de Jonge hopen iets te kunnen doen aan gestagneerde spijsvertering als gevolg van ontstekingen in de darmwand. Reumatoloog Paul Peter Tak zoekt naar behandelingsmogelijkheden voor reuma en Van der Poll richt zich op het verhelpen van infecties en ontstekingsziektes. Zijn promovenda Ilona Giebelen slaagde er onlangs in bij proefmuizen de ernst van een alveesklierontsteking sterk te verminderen door een chemische variant van lichaamseigen stoffen in te spuiten, waardoor een versterkte werking van de nervus vagus werd nagebootst. Ook werd duidelijk dat het elektrisch stimuleren van de zenuw het gewenste effect kan hebben. Van der Poll: 'Als je dat praktisch bekijkt, betekent het dat een elektrisch apparaatje wel eens de oplossing kan zijn voor mensen met chronische ontstekingsziektes. Reuma bijvoorbeeld.'



In het meest zonnige toekomstperspectief krijgen reumapatiënten een soort pacemaker ingebouwd, die ze eigenhandig kunnen bedienen. Zodra de pijn te hevig wordt, kunnen ze de nervus vagus elektrisch stimuleren. Bijzonder aan de methode, aldus Van der Poll, is niet alleen de effectiviteit, maar ook het uitblijven van bijwerkingen die gewone medicijnen wel hebben. Bovendien zou een dergelijk apparaat betaalbaar zijn. 'Als dit pacemakerachtige apparaat er komt, dan verwacht ik zeker dat het vergoed wordt door de verzekeraars.'

Hoewel het onderzoek voorspoedig verloopt en het enthousiasme onder de kenners groot is, moeten er in ieder geval nog twee belangrijke testfases worden doorlopen.

Nog binnen een jaar zal waarschijnlijk een eerste proef worden gedaan met een kleine groep patiënten. Als die succesvol is, volgt de cruciale testfase met een veel grotere groep. Van der Poll weet heel goed dat er bij menselijke patiënten moeilijkheden kunnen optreden die absoluut niet te voorzien zijn. 'Ik houd nog honderd slagen om de arm, want je weet niet hoe het loopt. Zo kan de ontstekingsremmende werking toch te zwak zijn om bij mensen het gewenste effect te hebben en er kunnen onverwachte bijwerkingen optreden.'

En dan is er nog de grote vraag of het beoogde apparaatje maakbaar is en hoe het zou moeten werken. Moet het elektronisch functioneren of moet worden gekozen voor een mechanische stimulering van de nervus vagus? Inwendig of uitwendig? Dat zijn vragen waar Tracey zelf zich over buigt. Samen met een aantal technici werkt hij aan een apparaat dat aan alle wensen voldoet. Totdat Tracey hiermee in de openbaarheid treedt, zit er voor buitenstaanders niets anders op dan afwachten. Gelukkig niet te lang. Als alles naar wens verloopt, kan het nieuwe middel tegen reuma er over vijf à tien jaar zijn.



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

P U Z Z E L

De maartpuzzel leverde mij 24 inzenders op met ook allemaal een goede oplossing. Dit was: "Gezellig tafelen". Enkele inzendingen waren met veel persoonlijke zorg gemaakt; vaak waren dat originele wensen voor de paasdagen. Dan merk je ook dat je (ondanks de verschillen in leeftijd en ziektevormen) samen lid bent van een vereniging van mensen die "in het zelfde schuitje zitten". Bedankt hier voor ! Na loting gaat de prijs deze keer over de Waddenzee naar mevr. Spoelstra de Jong in Buren op Ameland. Gefeliciteerd u krijgt binnenkort een waardebon thuis gestuurd.

DE NIEUWE PUZZEL.

Deze keer "voor de verandering" een kruiswoordpuzzel. Het oplossen mag niet moeilijk zijn. Veel plezier er mee.

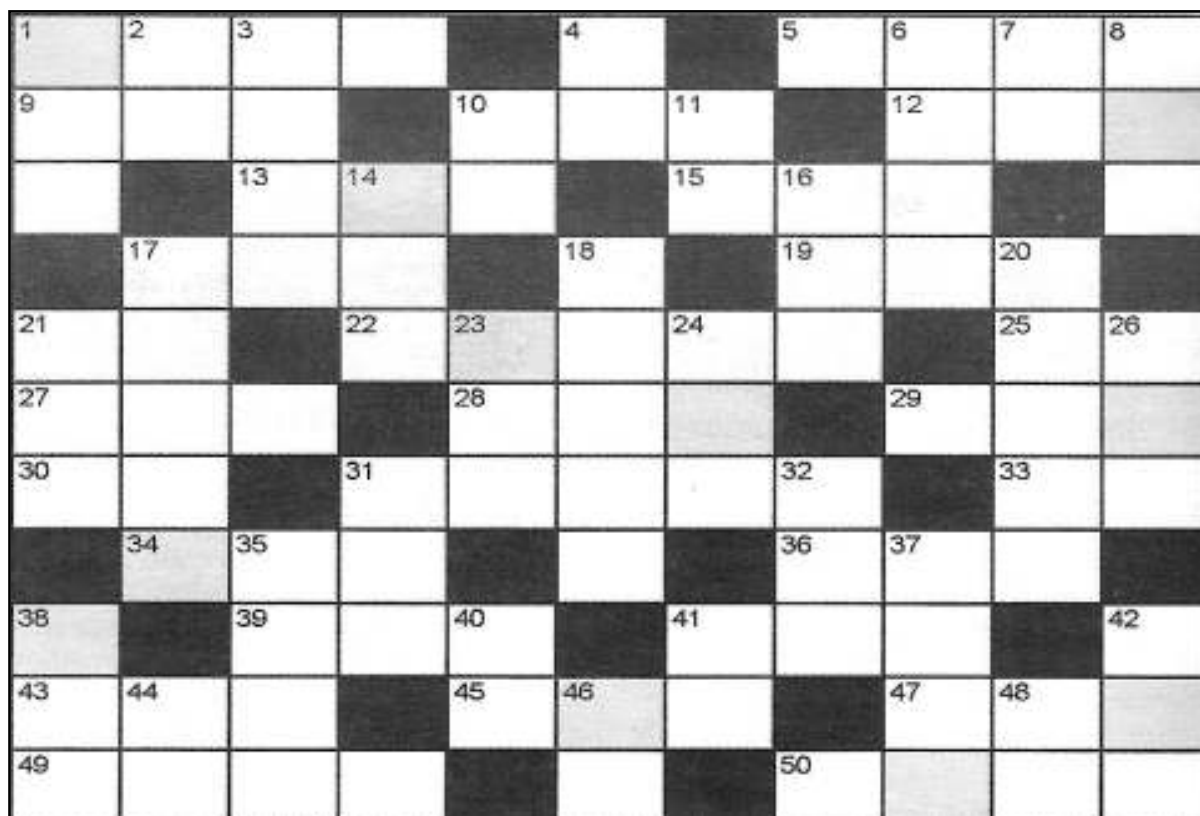
De nieuwe puzzel. Staat op pagina 21

Een 'noflik' puzzeluur en veel succes!

Graag uw oplossing vòòr 1 augustus a.s. sturen naar:

Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW in Bolsward.

Een e-mail sturen mag ook: tjvbeets@hetnet.nl



HORIZONTAAL

- 1 onnozel
 5 telwoord
 9 sociale voorziening
 10 mollengang
 12 in orde
 13 Griekse letter
 15 onderricht
 17 bijbels figuur
 19 eikeschors
 21 persoonlijk
 voornaamwoord
 22 vorstelijk
 hoofddekse
 25 oosterlengte
 27 dun
 28 windrichting
 29 ruw
 30 technische
 universiteit
 31 bijna loodrecht
 33 muzieknoot

- 34 oever
 36 hoofddekse
 39 vis
 41 ten gevolge van
 43 smak
 45 sociale verzekering
 47 tijdperk
 49 gegevens
 50 eetlust

VERTIKAAL

- 1 zangstem
 2 en omstreken
 3 telwoord
 4 onmeetbaar getal
 6 wijnsoort
 7 persoonlijk
 voornaamwoord
 8 roem
 10 chem. symbool radium
 11 soort verlichting

- 14 deel van een boom
 16 telwoord
 17 roofdier
 18 laten zien
 20 harde buitenkant
 21 kleur
 23 bedorven
 24 vrouwelijk dier
 26 lusteloos
 31 groente
 32 soort brandstof
 35 mestvocht
 37 wild zwijn
 38 binnenlandse
 veiligheidsdienst
 40 schuifbak
 41 te weten
 42 gat in het ijs
 44 water in N-Brabant
 46 slee
 48 muzieknoot



**SAUNA
FRANEKER**

Ingang: Laene

(tegenover stadspark aan de Harlingerweg)

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

www.saunafranekeer.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

Wie zijn wij?

De Kernploeg is een enthousiast stel jongeren met reuma van 16–29 en wil:

De reumabeweging aantrekkelijk maken voor jongeren, door het creëren van een digitaal, landelijk netwerk (www.youth-R-well.com), waarbij jongeren van 16-29 zich kunnen aansluiten.

Het forum op www.youth-R-well.com inter(actief) maken, o.a. door discussie met deskundigen, chatgelegenheid te bieden, een digitale Nwsfltzzz regelmatig te verspreiden onder alle aangesloten leden, het peilen van de mening van jong-reuma-Nederland via polls etc.

Aansprekende en uitdagende events organiseren, die uitgaan van je mogelijkheden en bestaan uit een mix van ingrediënten als avontuur, sport, ontspanning, discussie (zoals zeilweekenden, zweefvliegen, tai chi, skiën etc.).

De Kernploeg fungeert als denktank voor de Reumapatiëntenbond door adviezen te geven die in het belang zijn van jongeren met reuma.

Voor meer informatie over de site mail je naar: info@youth-r-well.com



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

<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