

maart
2013 nr.1

Mobieltje

CONTACTBLAD VOOR REUMAPATIËNTEN



Foto: Janneke Postma

Secretariaat:
De Boarch 11
9001 LV Grou

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

Mobieltje

33^e jaargang nummer 1

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

Dhr. Tj. van Beets
Tel: 0515-33 57 45

Dhr. B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:

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

2^e Voorzitter:

Dhr. B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

Dhr. A. van Pelt
De Boarch 11
9001 LV Grou
0566-62 22 32
secretaris-rpv-lwd@hotmail.com

Penningmeester:

Mevr. C.K. v. Duuren-Bouwmeester
Tel. 058-215 9412

Coördinator oefengroepen:

Mevr. G. Wassenaar
Tel: 058-2532418

Website en lay-out Mobieltje:

Dhr. 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

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

Website:
www.rpv-leeuwarden.nl



E-mail:
post-rpv@hotmail.com

**Kopij inleveren vóór:
1 mei 2013**

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

Drukwerk:

Nolin Uitgevers BV /
Binnenhof Projecten BV
E-mail: studio@nolin.nl
Website: www.nolin.nl

Inhoud

Voorwoord	P 2
Uitnodiging Algemene Vergadering	P 3
Notulen AV 2012	P 4
Wist u dat?	P 6
Ambassadeur	P 7
Agenda	P 8
Verslag kerstviering 2012	P 9
Lezing Alcohol en medicijnen	P10
Dag van bewegen	P11
Reisje 2013	P12
Middel voor Artrose	P13
Zoektocht naar stofje	P14
Puzzel	P15
Algemene informatie	P16

Alle activiteiten zijn in de 'Kurios kerk'
Julianalaan 38 Leeuwarden
www.kurioskerk.nl

Voorwoord

Deze keer is het voorwoord geschreven door één van de bestuursleden

Namens het bestuur wens ik een ieder een gezond en stressvrij 2013.

“Gezond” is natuurlijk relatief, iedereen die lid is van onze vereniging heeft zo `n eigen problemen op dit gebied. En stress, ja dat is overal, soms kun je er invloed op uitoefenen, maar vaak overkomt het je. Dan is het de kunst om er stressvrij op te reageren. Laat het probleem waar het hoort, of laat het los, beperk piekeren tot een minimum, dit lost vaak niets op, en kost heel veel energie.

Energie die we nodig hebben om positieve, leuke dingen te doen, waar we dan weer energie van krijgen.

Ik hoop dan ook dat U onze activiteiten vaak komt bezoeken. Dat is voor U een mooie ervaring, en voor ons is het fijn om respons te krijgen.

Geke van der Lecq

RPV Leeuwarden e.o. is op zoek naar nieuwe bestuursleden.

Vanaf volgend jaar is de zittingstermijn van enkele bestuursleden afgelopen. Daarom zijn wij op zoek naar enthousiaste mensen die het bestuur willen aanvullen.

Meer informatie over de mogelijkheden bij:

Sylvia Langbroek, tel. 058-2668123

OEFENGROEPENNIEUWS

In april 2013 starten we in Franeker op dinsdag- en vrijdagochtend op een **nieuwe locatie**

voor het oefenen in extra warmwater (32°C)



Adres: Het Want 5, 8802 PV, Franeker - tel. 0517-3973601
Website: www.shapefraneker.nl - Email: info@shapefraneker.nl

Meer info en opgave:

Oefencoördinator Geppy Wassenaar Tel: 06-31041469

E-mail: oefengroepenrpv@gmail.com

Aan : Leden van de RPV Leeuwarden e.o.

Hierbij mag ik u – namens de voorzitter – uitnodigen voor de:

Algemene Vergadering (Jaarvergadering)

op: woensdag 15 mei 2013

aanvang: 19.30 uur

De zaal is open om 19.00 uur en we zullen afsluiten om plm. 22.00 uur

Locatie: Kurioskerk, Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden.

Tel. 058 – 2160908

AGENDA voorstel

1. Opening.

De vergadering zal om 19.30 uur door de voorzitter worden geopend

2. Vaststellen agenda en mededelingen.

a. Tijdens dit agendapunt kunnen aanvullende punten naar voren worden gebracht en zal de agenda worden vastgesteld.

b. Mededelingen door het bestuur en/of leden RPV Lwd. e.o.

3. Notulen Algemene ledenvergadering 19 april 2012

Vaststellen en naar aanleiding van.

4. Jaaroverzicht 2012

5. Financieel jaarverslag 2012 en begroting 2013

a. Financieel jaarverslag 2012

- Dechargeverlening penningmeester.

b. Begroting 2013

- Ter goedkeuring.

Het verslag van de accountant t.z.v. het financiële jaarverslag kan vanaf 1 mei worden aangevraagd bij de penningmeester: Mw. C. van Duuren, Pieter Sipmawei 41, 8915 DZ Leeuwarden. Tel. 058-2159412

6. Wat verder ter tafel komt.

7. Rondvraag

8. Sluiting AV

**Na afloop van de vergadering gaan we iets leuks doen,
wordt dit BINGO! Of iets anders?????**

U bent deze avond, eventueel samen met uw begeleider, van harte welkom.

Andries van Pelt,
Secretaris

Alle leden krijgen begin mei een uitnodiging voor deze vergadering toegestuurd.

JAARVERGADERING (AV)
van de Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e/o
gehouden op 19 april 2012 in de Open Hof te Leeuwarden

Aanwezig:

Bestuur	Elly van den Bos Cilia van Duuren Bert Dijkstra Sylvia Langbroek - voorzitter Geke van der Lecq Andries van Pelt Geppy Wassenaar
Leden	55 leden
Afwezig mk	3 leden
Afwezig zk	543 leden

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

1. Opening

De **voorzitter** open om 19.30 uur de vergadering. Zij stelt vast dat de vereiste 10% van de 608 leden aanwezig is en de vergadering hiermee voldoet aan artikel 30 van de statuten en er geen belemmeringen zijn m.b.t. de besluitvorming.

Zij heet alle aanwezigen van harte welkom en in het bijzonder de ereleden, de dames F. van der Woud-Tamminga, M. Halma-Jorritsma en J. Visser-Tilstra. Ook heet zij de heer Tj. van Beets welkom.

2. Vaststellen agenda en mededelingen

- Vaststellen agenda.
Desgevraagd door de voorzitter geeft de **vergadering** te kennen dat er geen punten zijn die gewijzigd c.q. toegevoegd zouden moeten worden op de agenda. De voorliggende agenda wordt onveranderd vastgesteld.
- Mededelingen door het bestuur en/of leden.
Desgevraagd door de **voorzitter** antwoordt de **vergadering** dat er geen mededelingen zijn. De **secretaris** deelt mee dat er van 3 leden bericht van verhindering is ontvangen, dit zijn de dames T. Dijkstra-Zuidema, M. Geurts-Postma en F. Veenstra-Nicolay.
De **voorzitter** gaat wat dieper in op de fusie tussen de Reumapatiëntenbond en het Reumafonds in het kader van de verenigingsvernieuwing. Er zijn echter nieuwe ontwikkelingen die ingrijpender zijn en wel de Reumabond reorganiseert en zal zich opheffen per 31 december 2012. Het Reumafonds en de Reumapatiëntenbond zijn het er over eens geworden dat belangenbehartiging het beste vanuit één organisatie kan worden gerealiseerd. Het fonds zal dan ook haar activiteiten gaan uitbreiden en een afdeling patiëntenbelangen aan haar organisatie toevoegen. De voorzitter vindt dit toch een positieve ontwikkeling ondanks de emoties die dit zal oproepen bij velen. Zij zegt toe dat als er nieuwe ontwikkelingen zijn dit via het Mobieltje en de Nieuwsbrief bekend zullen worden gemaakt. Ook roept ze een ieder op om naar de informatiedag van het fonds te gaan op 6 juni in Drachten, daar hebben alle leden een uitnodiging voor ontvangen of krijgen die nog.
Verder deelt zij mee dat het bestuur van de RPV zich aan het oriënteren is of er zaken zijn waarop bezuinigd kan worden of wellicht op een andere wijze georganiseerd moeten worden. De gedachten gaan o.a. uit naar de soosmiddagen, de oefengroepen, de eigen bijdrage van leden aan activiteiten enz. enz. In het kader van de bezuinigingen is echter wel al besloten om met de kerst geen kaarten meer te versturen.
Zij wil echter positief eindigen en roept in de herinnering dat er vorig jaar toch weer veel leuke en leerzame activiteiten op het programma hebben gestaan waarbij zij de Wereld reumadag in oktober extra noemt.

3. Notulen jaarvergadering (AV) 19 april 2011

Tekstueel

De **voorzitter** behandelt de notulen per bladzijde en de **vergadering** geeft aan dat er tekstueel geen op- en/of aanmerkingen zijn op de notulen. De notulen worden, met dank aan de secretaris, vastgesteld. Staande de vergadering worden de notulen door de voorzitter en secretaris ondertekend.

Naar aanleiding van

Uit de **vergadering** komt de vraag waarom de notulen al gedateerd zijn. De **secretaris** legt uit dat dit bij voorbaat is gedaan zodat de ondertekening staande de vergadering gedaan kan worden. Hij zegt toe dat in de toekomst de bijlagen bij de vergaderstukken ongedateerd zullen zijn.

4. Jaaroverzicht 2011

De **voorzitter** roept in willekeurige volgorde een aantal activiteiten in de herinnering en vraagt aan de vergadering of e.e.a. nog nader toegelicht moet worden. Er worden geen nadere toelichtingen gevraagd zodat de voorzitter over kan gaan naar het volgende agendapunt.

5. Financieel jaarverslag 2011 en begroting 2012

Financieel jaarverslag 2011

De accountant heeft de boekhouding gecontroleerd en de **voorzitter** legt uit dat het negatieve saldo een gevolg is dat er in 2011 minder subsidie is ontvangen van het Reumafonds. Hierna leest zij de conclusie van de accountant voor, de accountant geeft de vergadering het advies om de penningmeester decharge te verlenen.

De **vergadering** neemt dit advies over en verleent de penningmeester unaniem decharge.

Begroting 2012

De **voorzitter** vraagt de aandacht van de vergadering voor de post "Tekort aanvragen" deze post is zo hoog omdat er nog subsidie en eigen bijdrage van de leden vanaf gaat in de loop van het boekjaar. Er zijn geen vragen of opmerkingen over de ingediende begroting en de **vergadering** gaat unaniem akkoord met de voorliggende begroting.

6. Voorstellen van het bestuur

a. Jaarlijkse contributie leden en gezinsleden.

1. Jaarlijkse contributie voor leden te verhogen met € 1,00 naar € 18,50.

Het voorstel van het bestuur wordt op verzoek van de **vergadering** niet in stemming gebracht. De vergadering komt met een tegenvoorstel om de jaarlijkse contributie te verhogen naar € 20,00. De **voorzitter** brengt het voorstel van de vergadering in stemming. De **vergadering** gaat met 1 (één) stem onthouding akkoord met het voorstel om de jaarlijkse contributie voor de leden in 2013 te verhogen naar € 20,00

2. Jaarlijkse contributie voor gezinsleden te verhogen met € 0,50 naar € 9,25

De jaarlijkse contributie van het gezinslid is conform eerdere afspraken 50% van de contributie van een lid. In dit geval volgt hieruit dan ook dat de jaarlijkse contributie van een gezinslid € 10,00 moet worden. De **vergadering** gaat hier, met dezelfde stem onthouding, mee akkoord.

b. Wijziging Huishoudelijk reglement

De **voorzitter** legt uit dat het reglement van 7 april 2005 aan een update toe was. Volgens de statuten dient er een Huishoudelijk reglement te zijn en daarnaast een bestuursreglement. In het huidige reglement was zowel het bestuursreglement als ook de voorwaarden voor de oefengroepen opgenomen. Omdat dit statutair niet juist is heeft de secretaris deze zaken gescheiden. Ook is de naamvoering voor de "groepsoefentherapie" aangepast in "oefengroepen" doordat een fysiotherapeut ons er op attent maakte dat de kans groot is dat de zorgverzekeraars maar éénmaal therapie vergoeden. Door onze activiteit "Oefengroep bewegen in warm water" te noemen wordt dit voorkomen.

Statutair moet het Huishoudelijk reglement door de vergadering worden vastgesteld en de voorzitter legt het reglement ter vaststelling voor aan de vergadering. Uit de vergadering komt de opmerking dat lid 2 van artikel 2 in 2013 komt te vervallen. De voorzitter geeft aan dat er dan meer (o.a. de statuten) veranderd moet worden en dat dit dan ook mee genomen wordt. De **vergadering** gaat na deze uitleg unaniem akkoord met het gewijzigde Huishoudelijk reglement.

7. Rondvraag

Er zijn geen punten vanuit de vergadering voor de rondvraag.

De **voorzitter** maakt van de rondvraag gebruik door de vergadering attent te maken op het reisje in mei naar de Koppenjan in Jubbega. Tevens meldt zij dat de Open Hof vanaf juni verbouwd gaat worden en dat voor onze activiteiten vanaf september gebruik gemaakt gaat worden van de faciliteiten in de Kurioskerk aan de Julianalaan.

Ook brengt ze de dank van het bestuur over aan alle vrijwilligers die zich het afgelopen jaar hebben ingezet voor de vereniging.

8. Sluiting

Niets meer aan de orde zijnde, dankt de **voorzitter** de aanwezigen voor komst en inbreng, hierna sluit zij de vergadering.

Wist u dat

- Vorig jaar 28 leden hun lidmaatschap hebben opgezegd, 12 leden zijn overleden en dat 15 nieuwe leden zich hebben aangemeld.
- De vereniging hierdoor krimpt van 609 leden in 2012 naar 584 leden per 1 januari 2013.
- Het bestuur dit een zorglijke ontwikkeling vindt en zich afvraagt wat de reden kan zijn dat er jaarlijks zoveel leden hun lidmaatschap opzeggen (in 2010 hebben 22 leden opgezegd, in 2011 waren dat 28 leden die opgezegd hebben en in 2012 nogmaals 28 leden)
Is het de contributie? Voelen zij zich niet meer thuis in de vereniging? Sluiten de activiteiten welke georganiseerd worden niet (meer) aan bij hun verwachtingen? Of wat zou de reden kunnen zijn?
Allemaal vragen waar we het antwoord helaas niet op weten, want het wordt ons niet verteld. We willen de leden dan ook oproepen: "Laat het ons weten" wellicht kunnen we er iets aan doen, we hebben uw hulp hierbij wel nodig.
- U het beste van de actuele zaken van uw RPV op de hoogte blijft wanneer u zich aanmeldt voor de Nieuwsbrief van de RPV. Dat kan door een mailtje te zenden aan: secretaris-rpv-lwd@hotmail.com
- Er zorgverzekeraars zijn die de contributie voor patiëntenverenigingen vergoeden, raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar.
- Klachten en wijzigingen m.b.t. het oefenen doorgegeven moeten worden aan de coördinator oefengroepen per e-mail: oefengroeprvp@gmail.com of telefonisch 058 2532418.
- Andere wijzigingen altijd schriftelijk doorgeven moeten worden aan de secretaris per e-mail: secretaris-rpv-lwd@hotmail.com of per post: de Boarch 11, 9001 LV Grou
- Het ook belangrijk is om regelmatig onze website te raadplegen: www.rpv-leeuwarden.nl.
- Dat de RPV sinds kort ook een Facebook account heeft? Kijk hiervoor op de website www.rpv-leeuwarden.nl

In Memoriam

We hebben bericht ontvangen van het overlijden van:

Mevr. A. Schotanus-Klijnstra
Dhr. H. Jumelet
Dhr. A. van Dijk

Ons medeleven gaat uit naar de nabestaanden, die wij veel sterkte toewensen bij het verwerken van dit verlies.
Het bestuur.

Ambassadeur



Sinds 2001 is Anita Witzier ambassadeur en daarmee boegbeeld van het Reumafonds. Zij zet zich in voor meer bekendheid van de reumabestrijding. Zelf heeft zij reumatoïde artritis. Mede dankzij Anita Witzier krijgt het Reumafonds veel positieve media-aandacht. In televisieprogramma's als Tijd voor Max, Koffietijd of RTL Boulevard is Anita openhartig over haar eigen reuma. Anita: 'Journalisten vragen in elk interview naar reuma en het Reumafonds. De afgelopen 10 jaar hebben dus zeker bijgedragen. En we gaan door!' In november 2011 werd Anita Witzier Ridder in de Orde van Oranje Nassau. Zij kreeg tijdens de jubileumbijeenkomst van het 85-jarige Reumafonds deze koninklijke onderscheiding voor haar vrijwillige inzet als ambassadeur van het Reumafonds.

Eigen ervaring

In 1999 kreeg Anita pijn in haar knie die niet overging. Uiteindelijk is de diagnose reumatoïde artritis gesteld. 'Mijn knieën werden zo dik dat ik bijna niet meer kon lopen. Ik kreeg medicijnen die goed aansloegen en ben beter op mezelf gaan letten. Sindsdien is mijn reuma stabiel.'

Niet verbergen

In het begin vond Anita het lastig om over haar aandoening te praten. "Maar ik kwam er achter dat het beter is te laten weten hoe je je voelt. Je hoeft je niet groot te houden. Op die manier verberg je de invloed die reuma heeft niet. En kweek je juist begrip."

Op de hoogte blijven

'Het is voor mensen met reuma belangrijk goed geïnformeerd te blijven, omdat ze dan ook zien wat ze zelf kunnen doen. Op bijeenkomsten hoor je bijvoorbeeld hoe je kunt omgaan met reuma en wat de vooruitgang van de wetenschap is. We zijn er nog niet, maar er liggen veel kansen. Artsen en onderzoekers, mensen met reuma en hun omgeving moeten weten dat er mogelijkheden zijn. Als we er voor vechten, moet het lukken.'

Bron: Reumafonds.nl





-----knip uit en hang op-----

AGENDA 2013

- 13 maart** ***Ademen is leven en leven is ademen.*** Ademcoach
Lucie de Jong-Rijpstra van Focus Locus uit Britsum.
Aanvang 19.30 uur.
- 24 april** ***Jaarlijks reisje*** Deze keer gaan we naar het
Theemuseum in Houwerzijl en naar het landgoed
Verhildersum. Voor meer info en opgave: pagina 12
- 15 mei** ***Algemene Leden Vergadering*** zie: pagina 3,4 en 5
- oktober** ***Nieuwe Schans*** (zet alvast in uw agenda)

SOOSMIDDAGEN 2012 - 2013

1 mrt. mevr. de Boer

5 apr. Tea kaarten

s.v.p een schaarje en een mesje meenemen!
aanvang 13.30 tot 15.30 uur
Inlichtingen **over de soos** bij:
Anneke de Haan tel.0511- 539677
Anjo Vellinga tel.0511- 472083

Alle avonden - (soos-) activiteiten
zijn in de Kurioskerk Julianalaan 38 Leeuwarden

Kerstviering 2012

Het Kerstfeest op 13 dec. Was op de nieuwe locatie in de Kurioskerk aan de Julianalaan in Leeuwarden weer net zo gezellig en sfeervol als voorheen. Buiten was het winters (glad) en binnen werd er door Tim v/d Weide op de piano kerstmuziek gespeeld, er was koffie met een kerstkrans en op de tafels lagen fleurige blaadjes met de samen zangteksten.

Onder de aanwezigen opnieuw veel bekende gezichten uit de bijna vaste groep RPV- leden. Maar er waren toch ook weer nieuwe gezichten en soms mis je vertrouwde "clubgenoten". Hoewel de Kerstviering Jaarafsluiting 2012 al in de september editie van het Mobieltje stond, had menigeen nog gereageerd op de "last minute" opgave in het decembernummer. Goed idee die herinnering van de activiteitencommissie, al met al waren er, samen met de "aanhang", 82 gasten aanwezig. Om half 6 opende de voorzitter de avond en gaf vrijwel meteen het woord aan apotheker Langbroek. Zijn lezing had als thema: "medicijnen, alcohol en feestdagen". (zie verslag pagina 9).

De voorzitter bedankte de spreker en gaf de eerste samenzang van de kerstviering aan. Met pianobegeleiding werden de aloude en bekende "De herdertjes lagen . . . , Nu zijt welkome. . . Stille nacht . ."enz. gezongen.

En toen kon men genieten van soep, heerlijke broodsoorten met divers beleg, salade en . . . een verrukkelijke kroket.

Hierna begon het optreden van het Pniëls Kerkkoor met een leuk gevarieerd programma en halverwege een pauze. Het koor had zelf gezorgd voor feestelijk geïllustreerd programmablaadjes. Men zong Engelse-, Friese- en Nederlands talige kerstliederen. Dit werd afgewisseld met een Kerstsuite in 4 delen, piano-improvisaties, gedichten en samenzang. Zo zorgde men voor veel sfeer en zichtbaar luistergenoegen!

Sylvia sloot de mooie avond af met dank aan allen, die er aan mee werkten met name 't Pniëls Kerkkoor, wenste ieder mooie feestdagen en een Gelukkig 2013. Vroeg aandacht voor de eerste activiteiten in het nieuwe jaar, wenste allen wel thuis en waarschuwde daarbij voor de gladheid. Bij het naar huis gaan kreeg elk een 'aardig -heidje' mee voor in de kerstboom.

Tot slot werd nog het "Ere zij God" gezongen.



Verslag: Tjebbe van Beets

Alcohol en geneesmiddelen

Samenvatting van de lezing van 13 december 2012.

Er zijn veel geneesmiddelen die het reactievermogen beïnvloeden. Daarbij ook middelen waarvan je het niet zo snel zou verwachten, zoals middelen bij parkinson of allergie. Maar wat gebeurt er nu als je deze middelen ook nog combineert met alcohol? Om heel eerlijk te zijn weten we het niet. Dit komt vooral omdat het natuurlijk niet echt netjes is om onderzoek te gaan doen met proefpersonen die én deze middelen én alcohol moeten gebruiken. De gegevens die we hebben zijn meestal de incidenten die beschreven zijn. Van slechts 2 middelen is bekend dat ze absoluut niet met alcohol gecombineerd mogen worden. De ene is een antibioticum met de naam "Metronidazol" de andere is het middel dat gebruikt wordt om alcoholverslaafden van hun verslaving af te helpen genaamd "Disulfiram". Van ALLE overige middelen zijn geen gegevens bekend, maar zijn geen ernstige wisselwerkingen beschreven tussen alcohol en die middelen. Aan de andere kant kunt u zich voorstellen dat als een middel van zichzelf al het reactievermogen negatief beïnvloedt, een toegevoegde alcoholische consumptie die effect natuurlijk wel versterkt.

Alcohol heeft een paar schrikbarende feiten. Ruim 80% van de Nederlanders (ouder dan 12 jaar) drinkt. Sterker nog bijna 50% van alle jongeren (12-16 jaar) drinkt regelmatig. Daarnaast rijdt 3% van de gebruikers onder invloed! En een ander naar feitje: 46% van de zwangeren gebruikt alcohol. Alcohol leidt direct (leverziekten, vergiftigingen) en indirect (ongeval, geweld) tot 25.000 ziekenhuisopnames per jaar. Alcohol veroorzaakt hierdoor 1800 tot 2500 doden per jaar! Opvallend is dat het aantal kinderen jonger dan 16 jaar een steeds groter aandeel in de ziekenhuisopnames heeft (het zogenaamde coma-zuipen) .

De grootte van de drank glazen zijn gebaseerd op evenveel alcohol. Een bier, een wijn of een glas jenever bevatten daarom allemaal ongeveer 8-10 gram alcohol. Dat na teveel alcohol mensen een kater krijgen, komt door een aantal reacties in het lichaam. Men verliest vocht, het bloedsuiker daalt, en het enzym dat de afbraak van alcohol in je lichaam voor zijn rekening moet nemen is niet onbeperkt aanwezig. Bij een groot percentage Aziaten ontbreekt zelfs dat enzym.

Alcohol heeft positieve, maar vooral ook negatieve effecten op de gezondheid. Een aantal vormen van kanker zijn gerelateerd aan overmatig drankgebruik. De lever, die de alcohol in het lichaam afbreekt, krijgt sowieso op zijn donder bij overmatig alcoholgebruik. Echter, bij matig alcohol gebruikt is de kans op hart- en vaatziekten juist beperkt en heeft alcohol een positieve werking. Wat is dan matig alcohol gebruik. Voor de man is dat maximaal 3 glazen per dag gedurende 5 dagen per week. Voor de vrouw is dat maximaal 2 glazen per dag gedurende 5 dagen per week. Voor kinderen is de "veilige grens" heel simpel. NUL glazen alcohol.

Er is verschil in hoe mannen en vrouwen alcohol in hun lichaam verwerken. Dat heeft te maken met de hoeveelheid lichaamsvet, waar vrouwen nu eenmaal meer van hebben dan mannen. Een man van 85 kilo die 5 bier drinkt heeft een alcohol promillage van 0.82 terwijl een vrouw van 58 kilo met 3 glazen wijn een promillage van 0,85 heeft. Gemiddeld breekt het lichaam 0.15 promille per uur weer af. Een tiener van 17 jaar van 60kg die in het weekend in de zuipkeet 20 bier drinkt (en dat gebeurt vaak) heeft een theoretische promillage van 5. Vanaf een promillage van 2 moeten we ernstig rekening houden met laveloos, coma en nog erger. Samenvattend. De combinatie geneesmiddelen en alcohol levert over het algemeen weinig problemen op. Natuurlijk drink met mate want dan geldt het aloude adagium:



“One drink a day, keeps the doctor away”

Jan Maarten Langbroek

25 mei 2013 organiseren de patiëntenverenigingen N.O.Veluwe en Deventer e.o. in samenwerking met ECR Groot Stokkert en het Reumafonds voor de tiende keer de Dag van Bewegen.



Deze dag wordt gehouden in en om ECR resort Groot Stokkert aan de Jan van Breemenlaan 2, 8191 LA in Wapenveld (GLD) van 10.00 uur tot 16.00 uur. De dag staat in het teken van bewegen voor mensen met een handicap, een infomarkt met alles wat te maken heeft met bewegen en welzijn. Er zijn o.a. bedrijven met aangepaste, gewone en elektrische fietsen. De stichting “ik wil fietsen” over alles wat te maken heeft met fietsroutes. Brommobielen, rolstoelen en andere hulpmiddelen die het bewegen toegankelijk en makkelijker maken. Tevens kan men deelnemen aan een fiets- scootmobiel route die in de prachtige omgeving is uitgezet.

Andere bewegingsvormen komen ook aan bod zoals Nordic walking, bewegen in een aangepast zwembad, oefentherapie en bewegen op muziek. Deze vormen van bewegen kunnen worden uitgeprobeerd onder deskundige begeleiding. Om bewust te leren lopen en daarmee vallen te voorkomen is een valpreventiebaan uitgezet.

Op het gebied van wellness zijn er diverse kramen voor lichaams- verzorging en men kan zich laten masseren door masseurs van het Reumafonds. Een kraam met allerlei producten uit Israël is tevens weer aanwezig. Enkele zorgwinkels met artikelen die voor mensen met een handicap het leven veraangenamen maken ook deel uit van de infomarkt. MEE Veluwe biedt informatie, advies en ondersteuning voor alle mensen met een beperking of chronische ziekte.

Op het speciaal ingerichte Creatiefplein kan men kennismaken en meedoen aan verschillende handvaardigheden die ook voor reumapatiënten geschikt zijn.

Entree en deelname aan activiteiten is voor iedereen gratis!

Woensdag 24 april jaarlijks reisje

We vertrekken om 10.00 uur vanaf de Kurioskerk te Leeuwarden, (extra opstapplaatsen: Buitenpost en Kollum, de exacte locatie staat op de instapkaart), richting Houwerzijl naar het **Thee museum**.



Daar worden wij ontvangen met een high tea (voor de niet thee drinkers koffie) waarbij heerlijke scones, petitfours en sandwiches worden geserveerd.

Daarna gaan we door het museum, waar we uitleg krijgen van de oorsprong enz. tot hedendaagse gebruiken van thee en het ontstaan en bewerken ervan. Ook is er een winkel waar je heerlijk kunt struinen en eventueel iets kan kopen.

Daarna gaan we voor een korte rit naar Leens, waar de

Borg Verhildersum staat. Deze borg heeft meerdere afdelingen en kamers en een hele mooie tuin, ook hier wordt er weer uitleg gegeven tot ver terug in de tijd. Rond 15.30 uur, krijgen we er een diner, in de vorm van soep, salades, kroket, stokbrood, fruit enz. Hierbij is de consumptie voor eigen rekening. Om 17.00 uur gaan we weer huiswaarts en hopen rond 18.00 uur weer bij de Kurioskerk te arriveren.

Deze dag bieden wij aan voor € 35,- per lid.

Voor begeleiders en donateurs € 40,- per persoon

Wilt u ook graag deze dag mee beleven? Geef u dan gauw op! Want vol=vol.

Opgave en betaling voor 10 april bij Elly v/d Bos.

De verschuldigde bijdrage kan overgemaakt worden op rekening 4398001 t.n.v. Vereniging van Reumapatiënten Leeuwarden e.o. - o.v.v. reisje 2013

U ontvangt uiterlijk een week voor het reisje de instapkaart.



Ik ga mee met het reisje naar het themuseum en landgoed Verhildersum

Met [1] of [2] personen*

Naam:..... [lid]* [donateur]*

Adres:.....

woonplaats:..... Telefoonnummer:.....

Naam Introducee:..... [lid]* [donateur]*

Dieet:.....

Opstapplaats: (anders dan Leeuwarden) [Buitenpost]* [Kollum]*

* (doorhalen wat **niet** van toepassing is)

Dit opgave strookje vóór 10 april sturen aan: E. v/d Bos, Hertog van Saxenlaan 7, 8801 ER Franeker

Bekend middel werkt mogelijk ook bij artrose

Cholesterolverlager blijkt ontstekingen te remmen

Door, Jeroen den Blijker



Hij zal geen oproep doen massaal cholesterolverlagende medicijnen te slikken. Maar, zegt promovendus Stefan Clockaerts, er zijn wel goede aanwijzingen dat die artrose in het kniegewricht kunnen voorkomen of verminderen.

Clockaerts (29), die begin dit jaar promoveert op zijn ontdekking, deed onderzoek aan de Universiteit

Antwerpen en het Rotterdamse Erasmus MC. Daarbij gebruikte hij de gegevens van het vermaarde

Erasmus Rotterdam Gezondheids Onderzoek (Ergo)

waarvoor in 1990, 1997 en 2000 duizenden inwoners van de

wijk Ommoord zijn beoordeeld op hun gezondheid. Bloedwaarden,

medicijngebruik, röntgenfoto's: het is er allemaal in terug te vinden. Clockaerts

vond in deze indrukwekkende dataset een bewijs voor wat zijn eerdere

laboratoriumproeven al aangaven: voeg cholesterolverlagende stoffen als

statines toe aan beschadigd vetweefsel van de knie en het vet reageert gunstig

... Maar ook ontstoken weefsel van kraakbeen en spierkapsel. zo typerend voor

artrose, is langs deze weg positief te beïnvloeden", zegt Clockaerts. "Ergo

leverde een groep van drieduizend mensen op die statines slikten en een

aanzienlijk kleinere kans op artrose in de knie bleken te hebben. Dan bedoel ik

een reductie van wel vijftig procent." Hij kwam op het idee de relatie tussen

cholesterolverlagers en artrose te onderzoeken na het lezen van een studie uit

2010 over handartrose. "Lange tijd werd artrose vooral gezien als een gevolg

van obesitas en overbelasting. De gewrichten kunnen dat gewicht gewoon niet

aan. Maar de auteurs van die studie wezen op een mogelijk andere oorzaak: een

ontsteking die ontstaat door stoffen die worden geproduceerd door vetweefsel."

Nu staan cholesterolverlagers vooral bekend om de gunstige werking die ze

hebben op de samenstelling van het bloed. Ze verlagen bijvoorbeeld het gehalte

ongunstige vetten. "Dat zou de kans op hartproblemen doen afnemen, is de

gedachte", zegt Clockaerts. "Maar er is ook een groeiende groep

wetenschappers die denkt dat die hartproblemen juist voorkomen worden door

een ander effect van diezelfde groep medicijnen. Ze remmen de kans op

ontstekingen." En voor artrose is die ontsteking juist typerend. zegt Clockaerts

die vervolgens in het lab aan de slag ging met vetweefsel uit knieën, ontstoken

kraakbeen en ontstoken gewrichtskapsel. We zagen overal een gunstig effect

optreden als we daar cholesterolverlagende stoffen aan toevoegden. Al is dat

effect waarschijnlijk wel afhankelijk van de leeftijd, genetische factoren en de

grootte van de ontsteking. Dat moet dus nader worden onderzocht." Uiteindelijk

leverde Ergo dus het bewijs. Maar of dat ook echt sluitend is"! Nee, daarvoor is

het volgens de promovendus echt te vroeg. Hij bepleit vervolgonderzoek met een

controlegroep. "Maar we hebben nu wel een goede aanwijzing."

Bron: Trouw

Zoektocht naar dat ene stofje

Reuma moet te genezen zijn met een vaccin, Daarvoor heeft prof, dr. Willem van Eden, reumaonderzoeker aan de Universiteit Utrecht, bewijs gevonden, Hij ontdekte al een stof die reuma kan voorkomen, maar daar kleven nadelen aan, Daarom zoekt hij met geld van het Reuma fonds naar nieuwe oplossingen,

Wat moeten we ons voorstellen bij een reumavaccin?

"Bij een reumavaccin moet je denken aan het toedienen van een stof die de rol van bepaalde cellen in het lichaam overneemt. Het vaccin moet reuma niet alleen voorkomen, maar ook kunnen stoppen als iemand al ziek is. We hebben inmiddels met laboratoriumonderzoek bewezen dat het mogelijk is om reuma te voorkomen. Ook hebben we een stof gevonden die dat kan: carvacrol. Dat zit bijvoorbeeld in oregano."

Waarom is het vaccin er dan nog niet?

"Aan carvacrol kleven een paar problemen. Waarschijnlijk werkt het niet wanneer de reuma al actief is. Dat willen we graag verder uitzoeken, maar het is moeilijk om daar financiering van bijvoorbeeld farmaceutische bedrijven voor te krijgen. Carvacrol is gewoon in de natuur te vinden en dat maakt het voor hen onaantrekkelijk. Ze kunnen er namelijk geen octrooi op krijgen. Ten slotte vermoeden we dat je bij mensen heel veel van die stof nodig hebt voor dat het werkt. Vanwege de problemen met carvacrol gaan we op zoek naar nieuwe stoffen."

Wat moet een nieuwe vaccinstof kunnen?

"Het vaccin moet kunnen werken als vervanger van stresseiwitten. Stresseiwitten beschermen cellen die onder stress staan, bijvoorbeeld bij een ontsteking zoals bij reuma. Dat doen ze door T-cellen aan te maken. T-cellen kunnen een ontsteking stoppen. Wij denken dat er bij reuma om een of andere reden te weinig stresseiwitten worden aangemaakt in de gewrichten. Te weinig stresseiwitten betekent te weinig T-cellen en daardoor blijft de ontsteking bestaan. Door het vaccin te geven, willen we de aanmaak van de T-cellen stimuleren. Het is ons al gelukt om aan te tonen dat je maar heel weinig T-cellen nodig hebt om een ontsteking te stoppen."

Wat zijn nu de vervolgstappen?

"We hebben opnieuw geld gekregen van het Reumafonds om onze zoektocht voort te zetten. Welke stoffen kunnen T-cellen op de juiste plek in het lichaam aan de slag krijgen? Binnenkort komt er in Boxmeer een gloednieuwe en geavanceerde stoffendatabank. Hier gaan robots stoffen screenen. Wij hebben een techniek ontwikkeld die zorgt dat cellen licht gaan geven als ze door stoffen aangezet worden om de juiste stresseiwitten te maken. Het kan dan best zijn dat we daarmee in enkele dagen nieuwe stoffen vinden die aan onze eisen voldoen. Het vaccin komt dan snel dichterbij. Intussen hebben we de stof uit oregano ook nog niet in de ijskast gezet. Samen met Italiaanse onderzoekers ontrafelen we wat er precies gebeurt met de cel die het eerst reageert op de stof in oregano. Het zou best kunnen dat carvacrol niet alleen T-cellen aanspoort, maar nog iets anders doet dat helpt tegen reuma. Het zou zonde zijn als we dat missen bij de zoektocht naar een vervanger die beter toepasbaar is."



Bron: Rond Reuma

P U Z Z E L

Het is altijd weer afwachten hoeveel oplossingen er binnen komen. Vaak zijn het bekende namen met af en toe, tenminste voor mij een nieuw adres. Deze keer waren er 28 inzendingen met allemaal de juiste oplossing: "KERSTFEEST". Niet echt moeilijk, deze opgave: onze kleindochter (10 j.) vond het een 'makkie'!

Bij de postinzendingen zaten een paar mooie Kerst / Nieuwjaars kaarten met soms heel persoonlijke wens teksten. Bedankt !
Winnares werd deze keer: Mevr. L. Breidenbach – Bijlsma te Franeker. Gefeliciteerd ! De waardebon zal een poosje geleden wel ontvangen zijn.

De nieuwe puzzel.

Maar es wat anders, dacht ik zó en daarom nu een **quizpuzzel**, afkomstig uit het puzzelassortiment dat ik destijds kreeg van een oefengenote (sauna bad Franeker). In deze opgave moet op elke regel een woord worden ingevuld.

Op-weg-helper: bij 11 is het gevraagde in te vullen woord: 'trappist'.

Hokjes met hetzelfde getal krijgen ook allemaal dezelfde letter. Overal waar dus een '9' staat moet de letter 't' worden ingevuld. De letters in de donkere vakjes van de gekoppelde verticale kolom vormen van boven naar beneden het gevraagde woord. De oplossing graag vóór 15 april a.s. naar Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW te Bolsward; of mailen naar tjvbeets@hetnet.nl.

Quiz

1			6		2		9	5	12					
2		14	15	1			11	6	6					
3		6	3		9	12	3	1						
4	10		8	9	2	15		7	8		8			5
5		1	15			8			11					
6		9	12		8		13	15		8	9			
7		14	12		14		7			8				
8		15	2	5			11		7	8			14	
9				2	12		4	15						1
10				7	15		5	8	14	12	11	8		
11	9	12		13	13			9						
12		4	11	8			7		8		7	8		
13				9	14		3	4	15			8		

1. Deze tekenfilm kat heeft het altijd aan de stok met vogeltje Tweety?
2. Dit meelpijpe wordt meestal in de soep gedaan.
3. Zo'n feest wordt om de vijf jaar gehouden.
4. Dit vogeltje houdt wel van vorst.
5. Het vlees voor de barbecue wordt vaak in deze kruidige saus gelegd om het meer smaak en malsheid te geven.
6. Als iets zo is, kun je er doorheen kijken.
7. Dit land vormt samen met Bosnië een republiek.
8. Hij vormde met Bram Vermeulen het duo Neerlands hoop in bange dagen.
9. Onder deze naam is de bebaarde zanger Pierre Kartner beter bekend.
10. Deze wortelgroenten worden wel de asperges van de armen genoemd.
11. Deze pater brouwt Belgisch bier.
12. Canadese atleet die wereldrecords liep op de 100 meter, maar wiens loopbaan werd overschaduwd door het gebruik van doping.
13. Dik stuk ossenhaas, als biefstuk gebakken en in schijven gesneden, wordt vaak geserveerd voor minimaal twee personen

ALGEMENE INFORMATIE

Reumatologen MCL

Alleen tel. afspraak
tussen 8.30 – en 16.30 uur
MCL (poli reumatologie)
Tel: (058) 286 61 00

Reumaconsulenten MCL

Tel: (058) 286 61 00 keuze 2 of 3
Telefonisch spreekuur 8.30-10.30 uur

Clara Jager

Marijke Veldman

Rineke Rumph

Reumafonds

Postbus 59091
1040 KB Amsterdam
Tel: 020 589 64 64
www.reumafonds.nl

Overzicht van reuma sites:
reuma.startpagina.nl

Landelijk forum voor
jongeren met reuma:
www.youth-R-well.com

De Reumalijn

voor advies en informatie:
tel: 0900 – 20 30 300
www.reumalijn.nl

‘Kurios kerk’

Julianalaan 38
Leeuwarden
www.kurioskerk.nl

Lidmaatschap: De kosten voor het lidmaatschap van de RPV zijn m.i.v. januari 2013: € 20,00 per jaar (automatische betaling). Een tweede lidmaatschap in een gezin kost € 10,00 per jaar (automatische betaling). Bij niet automatische betaling wordt € 2,50 administratiekosten in rekening gebracht. Opzeggen: schriftelijk, vóór 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 voor het laatste nieuws regelmatig op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl

Reuma
patiënten
vereniging
Leeuwarden e.o.

