

Verenigingsblad

26 JAARGANG NR 97  
**RPV**

**NOP - URK**

Reuma Patiënten Vereniging

**WINTER**

**2024**



[www.rpynopurk.nl](http://www.rpynopurk.nl)



---

---

**25 ste jaargang  
Nummer 96**

---

---

**INHOUD**

Blz.	1	Inhoud
Blz.	2	Colofon
Blz.	3	Nuttige adressen
Blz.	4	Van de voorzitter
Blz.	5	Agenda 2023 - 2024
Blz.	6	De laatste bijeenkomst van RPV NOP-Urk
Blz.	7	Reuma Friesland informatie voor leden / zwemmen
Blz.	8	Reuma wandelgroep gaat door
Blz.	9	Reuma – een overzicht
Blz.	10	„ „ „
Blz.	11	Veelbelovende immuuntherapie bij reuma
Blz.	12	„ „ „
Blz.	13	Kun je reuma in het bloed zien?
Blz.	14	'Europese plannen medicijnwetgeving slecht voor gezondheid en innovatie'
Blz.	15	Tijd tussen eerste klachten Axiale SpA en diagnose is nog steeds lang
Blz.	16	„ „ „
Blz.	17	Reuma en voetproblemen
Blz.	18	Blijf Bewegen
Blz.	19	Rouw en acceptatie bij reuma
Blz.	20	Wat is de lepeltheorie?

**De vereniging spant zich in o.a. om:**

- Voorlichting te (doen) geven over: reumatische aandoeningen, medicijngebruik en voorzieningen en omgaan met reuma;
- Gezelligheid te bieden;
- Reumapatiënten met elkaar in contact te brengen;
- Te verwijzen naar hulpverleners en instanties.

De Reuma Patiënten Vereniging Noordoostpolder en Urk is opgericht op 31 maart 1998  
Ingeschreven bij de KvK te Lelystad onder nummer 39069825

***NOOT van de redactie:** We hopen dat u weer veel interessant leesplezier beleeft aan dit verenigingsboekje. We bedanken hierbij alle kopij-inzenders.*

**Contributie** : Leden € 18,50, donateurs minimaal € 8,50 per jaar  
**E-mail** : [rpv.noordoostpolderenurk@gmail.com](mailto:rpv.noordoostpolderenurk@gmail.com)  
**Website** : [www.rpvnopurk.nl](http://www.rpvnopurk.nl)

**Het Verenigingsblad verschijnt: 4x per jaar**

**Voorzitter:**

Wiebrand Vroom  
Statehof 54  
8302 CX Emmeloord  
Tel. 0527-261502  
*E-mail: wendvroom@hetnet.nl*

**Secretaris:**

Martje Post van de Steenoven  
Nijenbeek 10  
8303 ZA Emmeloord  
tel. 06-20962558  
E-mail: [rpv.noordoostpolderenurk@gmail.com](mailto:rpv.noordoostpolderenurk@gmail.com)

**Penningmeester:**

Reinder van Wieren  
Land van Horn 6  
8302 PR Emmeloord  
Tel. 06 - 55 108 010  
*E-mail : reinder@ravanwieren.nl*

**Algemeen bestuurslid :**

Tineke Lassche - Roedema  
Rudolf van Diepholtstraat 18  
8325 GC Vollenhove  
Tel. 0527-241342

**Algemeen bestuurslid:**

Paulien de Vries – de Booij  
Dollardstraat 7  
8303 LG Emmeloord  
tel: 0527-795123  
*Email: fambdevries@gmail.com*

**Activiteitencommissie:**

Arend Mintjes  
Genemuidenstraat 4  
8304 GC Emmeloord  
Mob: 06-49 401501

**Zwemactiviteiten**

Mandy Verbruggen  
[mandy.verbruggen@bosbad.nl](mailto:mandy.verbruggen@bosbad.nl)  
tel.: 0527-697777

Paulien de Vries  
Dollardstraat 7  
8303 LG Emmeloord  
*Email: fambdevries@gmail.com*

Ailyn Soldaat  
[www.zwembad.nopurk.nl/medisch-zwemmen](http://www.zwembad.nopurk.nl/medisch-zwemmen)

Gradie Weultjes Saturnusstraat 65  
8303CB Emmeloord  
*Email: Gradie60@gmail.com*

Kopij voor het volgende nummer, u hoeft dat **niet** in te leveren. Dit is namelijk het allerlaatste kwartaalblad van de RPV Noordoostpolder en Urk. Het was goed.



### **Nuttige adressen en telefoonnummers**

Huisartsenpost: 0900-3336333  
Emmeloord/Urk 's avond van 17.00 tot 8.00 uur  
en in de weekeinden.



### **Reumazorg Zuid West Nederland Flevoland**

[www.reumazorgflevoland@reumazorgzwn.nl](mailto:www.reumazorgflevoland@reumazorgzwn.nl)

Reumatoloog	P. Baudoin	085-0280284
Reumaverpleegkundigen	Anneke Jonker	085-0280284
	Ria de Kort	085-0280284

### **Spreekuren:**

Maandag en Woensdag;	Urkerweg 1	Emmeloord
Dinsdag en Donderdag;	Middendreef 273	Lelystad
Vrijdag;	Gezondheidscentrum Het Dok, Vlechtuinen 1G op Urk	

### **Antonius, polikliniek Emmeloord**

[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)

Tel. Polikliniek Reumatologie ma t/m vrij van 08:30 - 18:00u 0515 - 48 89 93

Reumatoloog	H.A. Hoogstins
Reumatoloog	R. Sadloe-Chandoe
Reumatoloog	P. Baudoin
Reumaconsulent	P.A.I. Lange

### **Antonius, locatie ziekenhuis Sneek**

[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)

Tel. Polikliniek Reumatologie ma t/m vrij van 08:30 - 18:00u 0515 - 48 89 93

Reumatoloog	H.A. Hoogstins
Reumatoloog	E.J. ter Borg
Reumaconsulent	P.A.I. Lange
Verpleegkundig specialist	M.E. Dudok-Smit

### **Zwolle, Isala, lokatie hoofdgebouw Dr. van Heesweg 2 in Zwolle**

website: [www.isala.nl](http://www.isala.nl)

Polikliniek Reumatologie alle werkdagen van 8.30-17.00 uur 038 – 4242799

### **Kampen, polikliniek**

website: [www.isala.nl/patient/afdelingen/polikliniekkampen](http://www.isala.nl/patient/afdelingen/polikliniekkampen)

**Dit zijn de laatste bij ons zijnde gegevens van artsen en of reumatologen.**



Tja en dan gaan we er maar eens even goed voor zitten, want dit is de laatste “van de voorzitter”.

**Nu** ben ik er blij om, straks denk ik misschien wel : ik mis het. De realiteit is wat het is. De reden en aanleiding zijn veelvuldig hardop gememoreerd en duidelijk. Als we realistisch zijn, en wat is er mis mee, dan zien we dat er in heel Nederland al minder dan 50 RPV 's zijn. In grote steden iets meer. De provincies ( 5 st. ) in het noorden en oosten hebben in totaal nog 8 verenigingen. In Friesland is er één provincie dekkende vereniging actief. ( zie elders in dit blad ).

Dat tijden veranderen, gemiddelde leeftijden van dit soort activiteiten - clubs steeds hoger wordt en zich bijna nergens nieuwe kartrekkers melden is een reden. Ook de “nieuwsroutes” zich op andere manieren voorzien van wat men wil weten maken het ‘er voor uit huisgaan’ overbodig.

We Googelen even op het internet en weten wat we willen weten. Kun je als minder jonge wel niet alles van vinden maar ook dat is zo het is. We kunnen ook de voordelen er van inzien.

Het grootste manco wat ik er altijd van vind, is het gemis met lotgenoten maar dat kan aan mijn ‘mensenmens’ virus liggen. Dat laat ik maar zo, genetisch bepaald en doorgegeven.

Ja, en dan richting het einde. We hebben als bestuur al veel zaken de revue laten passeren. Vanuit **ReumaNederland** is er een routeplan ontwikkeld, daar richten we ons deels naar, veilig en zeker. Het moet officieel en dan goed, niet half. We hebben met geld van derden om te gaan zoals het hoort. Gelukkig zijn we een gezonde vereniging. Datgene wat na verwerking van alle betalingen overblijft wordt gestort op de rekening van **ReumaNederland**. Dit zoals besproken in de ALV in februari 2023.

We hebben als vereniging altijd met veel zelfwerkzaamheid de zaak netjes kunnen bedruipen. Dit mede dankzij de fantastische medewerking van alle vrijwilligers. Ik vergeet om hier de namen te noemen van hen die dan hier geschreven zouden staan. Ik vat ze samen onder **ALLEN**.

Met overtuiging en inzet, voor de mensen met reuma alles beter en leefbaarder te maken. Dat daar ook ontspanning bij hoort weten we allen drommels goed, niemand uitgezonderd.

We gaan na het 25 jarig jubileum het geheel ook niet zonder feestelijk gebeuren afsluiten. Dat hebben we nodig om met een goed gevoel, **zonder RPV NOP-URK** met een goed gevoel, maar nog steeds met reuma verder te gaan. Na vandaag, maar ook na 29 januari 2024 is dat niet over.

Ik wil niet veel en lang achterom kijken. Maar we mogen dat wel even doen en de vele leuke highlights door onze gedachten laten gaan. Als je van A tot Z gaat kom je bij de tweede letter al bij Bingo. vaak op de ALV gerealiseerd. Met eigen talenten ook de Thomasvaer en Pieterneel optredens. Als je eerst jezelf op de hak nam was dat vaak de vrijbrief voor de anderen even door te lichten. Maar ook knutselactiviteiten, proeverijen en niet te vergeten de dagjes uit. We hebben wat af gevaren over vele wateren in Nederland. Van de Plassen in Holland tot het Lauwersmeer in het Noorden en er tussen in. Kerstdiners in het huiscafé. Zeker niet te vergeten de 10 - 15 - 20 - en 25 jarig jubileumavonden. Muzikanten, grapjurken, boeren, een dominee en niet te vergeten huisvrouwen, allemaal schotelden ze ons de betere buikspieroefeningen voor. Beste mensen, dit met al onze avond vullingen, van reumatologen en aanverwante “ hulpverleners “ tot “ werk ” van eigen leden. Met prachtige natuur beelden van Afrika tot Oostvaardersplassen.

Kortom, je kunt er niet negatief van worden, zo positief.

Maar nu komt dan toch de laatste keer dichtbij. Deze avond wordt na het officiële gedeelte als ALV ingevuld door Willem Gunneman, entertainer. Kom ziet en overtuig u zelf als ik zeg dat hij **GOED** is. (Zie elders in dit blad). Beste mensen, namens het bestuur wil ik **IEDEREEN maar dan ook iedereen** bedanken. Ook die zij zich vergeten voelen. Zonder jullie waren we niet die RPV geweest die we waren. Betrokken, actief en, volgens ex voorzitter **ReumaNederland**, Drs. Lodewijk Ridderbos, een club met een warm een hoog vrolijkheidsgehalte en geneeskrachtig karakter. Laten we het goede meenemen, ze koesteren in onze overpeinzingen na 29 januari 2024.

Mij rest dan nog om alle ex - en huidige bestuursleden te bedanken voor het hoge acceptatiegehalte. Ik wil afsluiten met: we hebben het samen met z'n allen voor ons allen gedaan, we deden het graag. Voor nu: **allen vredige feestdagen en een gezond 2024 gewenst.**

**Uw voorzitter Wiebrand Vroom.**

# MAXVITAAL

## ZORG- & COMFORTWINKEL

0527 860086 / [www.max-vitaal.nl](http://www.max-vitaal.nl)



STA-OP STOELN



SCOOTMOBIELN  
nieuw en gebruikt



SANITAIR



COMMUNICATIE



HULPMIDDELEN



ROLLATORS



ZIEN



SLAAPCOMFORT



ONDERHOUD & REPARATIES



**AUTO  
FIRST**



**MINNAARD**

De Schans 27  
8374 KD Kuinre

☎ 0527 231 731

✉ [info@autobedrijfminnaard.nl](mailto:info@autobedrijfminnaard.nl)

**UW AUTO OP DE 1<sup>e</sup> PLAATS**



**AIXAM**

## Agenda van de laatste bijeenkomsten 2023 / 2024

### Maandag 27 november 2023

#### 'Positieve Gezondheid'

- Wat betekent gezondheid voor jou? Wanneer voel jij je gezond?
- Welke impact heeft ziek zijn of ziek worden op je gezondheid?

Tijdens de interactieve voorlichting zoomen we in op wat gezondheid is voor jou, en wat je gezond voelen versterkt.

**Carla van der Avoird is trainer Positieve Gezondheid.**

Zij vertelt deze avond over het ontstaan en de toepassing van Positieve Gezondheid in de praktijk. Inmiddels worden veel professionals hierin getraind.

**Van het welzijnswerk tot de wijkverpleging, en van ziekenhuizen tot gemeenteambtenaren.**

Deze avond gaan we op onderzoek of Positieve Gezondheid ook iets voor jou kan betekenen.

---

### Uitnodiging kerstdiner 2023

Wat gaat de tijd toch snel. Het is al weer tijd om u uit te nodigen voor het kerstdiner.

Op **maandag 11 december** bent u van harte welkom in het Huyscafé van Hotel-Restaurant-Grandcafé 't Voorhuys in Emmeloord.

Het Huyscafé is via de Hotelingang te bereiken.

Vanaf **18.00 uur** wordt u ontvangen met een drankje, waarna we een heerlijk 3 gangen diner gaan gebruiken. We sluiten af met een kopje koffie of thee.



U kunt zich **tot 7 december** opgeven bij:

Paulien de Vries: [fambdevries@gmail.com](mailto:fambdevries@gmail.com)

Gradie Weultjes: [gradie60@gmail.com](mailto:gradie60@gmail.com)

Wilt u in de mail opgeven het aantal personen waar u mee komt:

.....leden

.....donateurs/introducé

Ook graag uw naam en telefoonnummer en eventuele **dieetwensen** vermelden.

De kosten voor deze avond zijn: leden € 25,-- niet leden/donateurs € 35,--

U kunt het bedrag overmaken naar :

**NL50 RABO 0312 0196 37 t.n.v. RPV-NOP-URK o.v.v. Kerstdiner 2023**

Voor vervoer bellen naar Paulien of Gradie.



Reumapatiëntenvereniging Noordoostpolder en Urk

Uw bestuur wenst allen een  
vredige kerst en een gezond 2024 toe.

*Pieker niet over het verleden. Dat is voorbij.*

*Maak ook geen zorgen over de toekomst.*

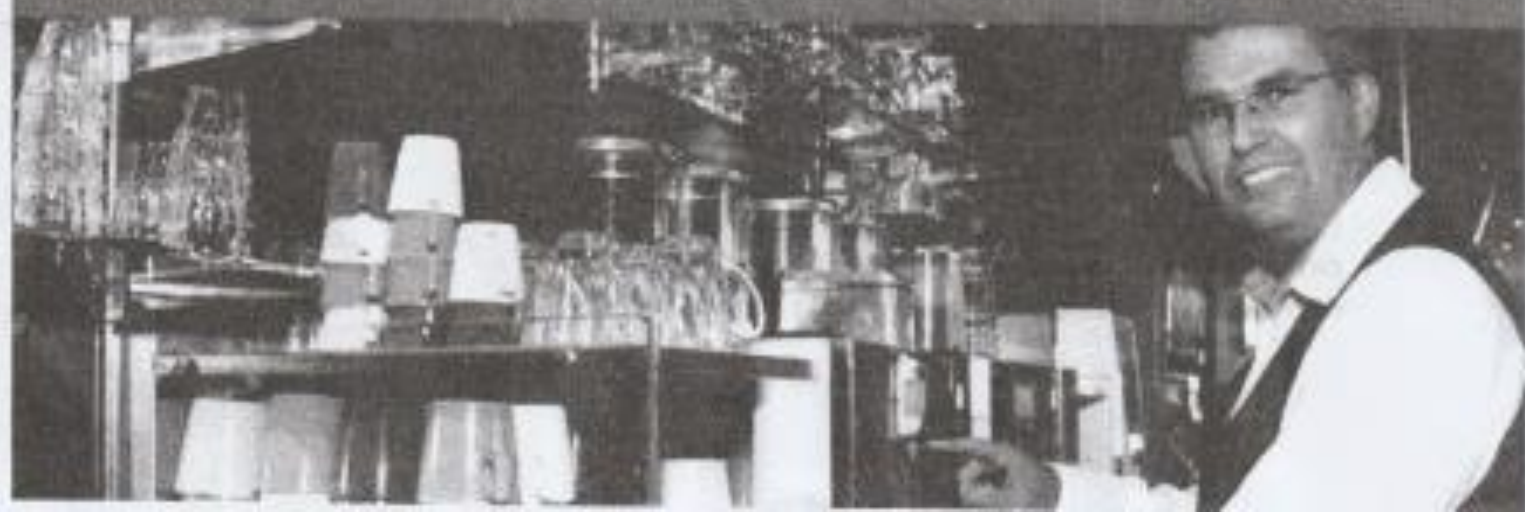
*Die komt vanzelf.*

*Probeer wel iets van vandaag te maken.*

*Dat geldt morgen weer.*

Koffie drinken  
Lunchen  
Borrelen.  
dineren  
Vergaderen  
Logeren  
Feesten

't  
vo  
or  
hu  
ys





## Onderstaand info over de slotavond.

# Willem Gunneman

[Improvisatie](#)

[Woordkunstenaar](#)

[Referenties](#)

"Wat Willem kan en doet daar doen wij cabaretiers  
een week over. In diepe bewondering"

**Herman Finkers**

"De meest bijzondere sneldichter/liedjesmaker die ik ooit heb meegemaakt....  
Ongelooflijk knap."

**Job Cohen**

"Ik was, ben en blijf nog lang onder de indruk van wat je op het congres over de  
Toekomstagenda  
voor de gehandicaptenzorg hebt gedaan. Met een groot hart en veel respect  
voor mensen  
met een beperking én alle betrokkenen daar omheen bracht je een eerbetoon  
aan de  
mooie kant van de mensheid. Grandioos zoals je dat samen met Menno doet, in  
tekst en muziek.

Man, man, man, wat deden jullie dat goed."

**Gijs Wanders**

"Verbazingwekkend hoe Willem mijn woorden samen vatte.  
Zowel inhoudelijk als muzikaal"

**Jan Peter Balkenen**

**Akoestisch sterk**

**Slo of samen met anderen**

**Vol interactie en improvisatie**

**Muzikaal cabaret met een hoofdletter**

**Groots en uitbundig of klein en breekbaar**

**Willem komt ons 27 januari bezig houden en de buikspieren ontspannen**





## Aan de leden van Reuma Patiënten Vereniging N.O.P. – Urk

Uw voorzitter Wiebrand Vroom heeft mij, Pieter Sikma, penningmeester van Reuma Friesland, vereniging voor lotgenoten, gevraagd ons voor te stellen.

raag maken wij daar gebruik van.

Onze vereniging is opgericht 18 december 1996 met als doel de belangen van reuma patiënten te behartigen, voorlichting te geven en het aan bieden van Hydro zwemmen.

Het bestuur bestaat uit zes personen.

Daarnaast nog een Activiteitencommissie, coördinatoren zwemgroepen en redactie commissie. In totaal bestuur en commissie 15 personen.

Tot 2019 besloeg de vereniging alleen het gebied van Súdwest Fryslân.

In 2020 vroeg RPV Leeuwarden om te mogen toetreden bij Súdwest Fryslân daar zij geen bestuursleden meer konden krijgen.

Na de toetreding van RPV Leeuwarden heeft het bestuur het besluit genomen om de naam te veranderen in Reuma Friesland niet wetende dat een jaar later ook Drachten bij ons zou aankloppen voor overname.

We bestrijken nu geheel Friesland en hebben momenteel 480 leden.

Ong. 200 leden doen mee aan Hydrozwemmen in verwarmd water van 32 graden in de plaatsen Leeuwarden, Drachten, St. Nicolaasga en Lemmer. Tevens organiseren wij workshops, nieuwjaars- brunch en jaarlijks een bootreis.

De workshops zijn op verschillende locaties.

Daar ook uw vereniging begin volgend jaar op houdt te bestaan, bieden wij aan die leden die dat zouden willen zich aan te sluiten bij Reuma Friesland.

Wij nemen dan de activiteiten over welke uw vereniging organiseerde.

Ook kan men gebruik maken van het Hydrozwemmen te Lemmer want het bewegen in verwarmd water geeft veel verlichting. De kosten bedragen voor het zwemmen € 177,00 per jaar voor 40 à 44 lessen. Om te mogen deelnemen van het zwemmen met men lid zijn.

De contributie voor 2024 is € 30,00.

Ook hebben wij ons verenigingsblad, **de Ferbining**, welke 4x per jaar verschijnt.

In het blad **de Ferbining** worden stukken onder anderen gepubliceerd over gesprekken met reumatologen van Sneek of Drachten, van de bestuurstafel, leden-mutaties en over de ziekte reuma in het algemeen.

Verder een recept en een puzzel.

Mocht bovenstaand voor u aanleiding zijn om lid te worden van Reuma Friesland dan kunt u contact opnemen met:

secretaris: mevr. Marjan de Groot.

tel 06-42442180

penningmeester / ledenadministratie Piet Sikma.

tel 0515-569561.

**" Het gijt sa ut gijt en komt sa ut komt, now ".**

## Reuma wandelgroep viert vijf jarig bestaan en gaat door!

*In het Herfstnummer hebben we u beloofd om in het Winternummer meer te vertellen over dit lustrum.*

Na de wandeling op 18 september 2023 worden de wandelaars verrast!

Voorzitter Wiebrand Vroom komt de wandelclub feliciteren en biedt, namens RPV NOP-URK, de wandelaars koffie en gebak aan bij Restaurant 't Voorhuys. Dit wordt erg gewaardeerd door de wandelaars.



De wandelgroep laat het 1e lustrum natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. 5 jaar wordt er al wat afgewandeld en zo ook tijdens de wandeling op Urk.

Donderdag 28 september beginnen de wandelaars om 14.00 uur op Urk aan de Dienstmeisjesroute.

Bij deze route komt men langs 6 info-punten waarop een QR code staat. Klikte men op de telefoon de QR code aan dan hoort men een verhaal van een Urker dienstmeisje. Toen Urk nog een eiland was vertrokken veel Urker meisjes per boot naar Enkhuizen. Ze werkten op boerderijen, bij rijke burgers in de steden, in kindertehuizen of bij Joodse families in Amsterdam. De middag wordt afgesloten bij de Oude Bakkerij op Urk,

waar men geniet van koffie/thee met heerlijk gebak.



De wandelgroep gaat door, ook als de RPV NOP-URK opgeheven wordt per 1-1-2024. Iedere maandagmorgen wordt er gewandeld. Hebt u belangstelling om een keer mee te lopen, neem dan contact op met Paulien de Vries – de Booij tel. 0527 79 5123

***Wandelen is één van de eenvoudigste en meest effectieve manier om mentale en fysieke gezondheid te bevorderen.***

*inspire.nl*



## Reuma – een overzicht

*Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan de gewrichten, spieren en pezen. Het is een verzamelnaam voor aandoeningen van je 'bewegingsapparaat', die niet door een ongeval zijn veroorzaakt. Je 'bewegingsapparaat' bestaat uit je gewrichten, spieren, pezen en botten. Het zorgt ervoor dat je je lichaam kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren. Je kunt over het algemeen zeggen dat het afweersysteem van het lichaam is ontregeld, waardoor je chronische ontstekingen krijgt.*



### Symptomen

De meeste vormen van reuma veroorzaken pijn en stijfheid in gewrichten of spieren. Daardoor kun je je minder goed bewegen, wat beperkingen kan geven in het dagelijks leven. Ook kun je moe of lusteloos worden van reuma.

Reumaklachten kunnen in de loop van de dag erger of juist minder erg worden.

### Oorzaken

Bijna 2 miljoen mensen in Nederland hebben een vorm van reuma. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Er zijn dus ook kinderen met een vorm van reuma. Een op de negen mensen in Nederland heeft een vorm van reuma. En elke dag komen er 700 mensen bij. 61 procent van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar

### Reuma is onderverdeeld in 3 categorieën.

- Ontstekingsreuma: hieronder vallen aandoeningen waarbij ontstekingsreacties in het lichaam onder meer gewrichten beschadigen. Ongeveer 420.000 mensen hebben een vorm van ontstekingsreuma.
- Artrose: hierbij verslechtert het kraakbeen in de gewrichten. Ongeveer 1,1 miljoen mensen hebben artrose in een of meerdere gewrichten.
- Wekedenreuma: hieronder vallen aandoeningen aan onder meer spieren, banden, pezen en het kapsel om gewrichten. Zo'n 240.000 mensen hebben een vorm van wekedenreuma.

### Veel voorkomende vormen van reuma zijn:

- Artritis psoriatica
- Artrose (osteoartritis)
- Jeugdreuma (juvenile idiopathische artritis)
- Reumatoïde artritis
- Syndroom van Sjögren
- Systemische Lupus erythema odes (SLE)
- Ziekte van Bechterew / Axiale Spa

Het is niet bekend waardoor mensen reuma krijgen.

Omgevingsfactoren zoals roken en overgewicht kunnen een rol spelen.

Bij sommige vormen van reuma speelt erfelijkheid een rol: in één familie komt reuma vaker voor.

## Onderzoek en diagnose

Om vast te kunnen stellen óf en welke vorm van reuma u hebt, doen we een lichamelijk onderzoek en bloedonderzoek bij u. Soms zijn aanvullende onderzoeken nodig, zoals een röntgenfoto.

## Behandeling

Als u reuma hebt, krijgt u met verschillende behandelaars te maken. Behalve de reumatoloog, krijgt u bijvoorbeeld ook te maken met een reumaverpleegkundige, een fysiotherapeut en een ergotherapeut. Zij kunnen u helpen omgaan met (de gevolgen van) reuma.

## Medicatie bij reuma

Reumatische aandoeningen zijn helaas nog niet te genezen. Medicijnen kunnen de ontstekingen remmen of de pijnklachten verminderen. Snel starten met medicijnen kan gewrichtsschade voorkomen.

### Er zijn vier soorten medicijnen:

- Eenvoudige pijnstillers: Paracetamol, eventueel met Codeïne.
- Ontstekingsremmende pijnstillers: Ibuprofen, Diclofenac.
- Klassieke reumaremmers: Methotrexaat.
- Biologische reumaremmers: Etanercept.

## Leven met reuma

Reuma kan grote gevolgen hebben voor u en uw omgeving.

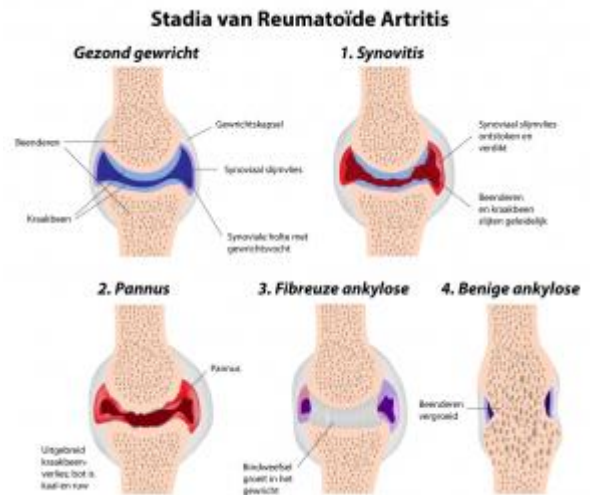
Dit hangt af van uw aandoening en uw persoonlijke situatie. Het kan moeilijk zijn om de consequenties van de ziekte te aanvaarden. Het is soms ontmoedigend of moeilijk om "positief te denken". Toch is het belangrijk om een manier te vinden om met het "echte" leven verder te gaan. Ook uw zorgverlener kan hierbij handvaten bieden. De zelfmanagementtraining 'Reuma Uitgedaagd', ontwikkeld door het UMC Utrecht in samenwerking met het Reumafonds, zorgt ervoor dat u meer grip kan krijgen op uw ziekte.

## Vooruitzichten

De meeste reumatische aandoeningen zijn chronisch. U kunt er dus niet van genezen. Zonder behandeling worden de klachten vaak erger. Met een goede behandeling kunnen uw klachten verminderen en kan de aandoening tot rust komen. Wel zullen goede en slechte periodes elkaar blijven afwisselen.

Bron: <https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekte/reuma>

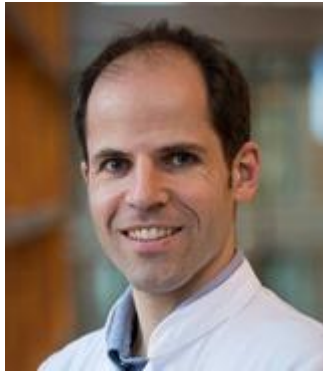
Bron: <https://reumanederland.nl/reuma/wat-is-reuma/>



*Ik kan eten wat ik wil maar ik val niet af.*

## Veelbelovende immuuntherapie bij reuma

*Ieder onderzoek, hoe fundamenteel ook, is belangrijk in onze grote zoektocht naar genezing van reuma. Want ieder stapje en puzzelstukje is er één. Maar er zijn van die onderzoeken die éxtra spannend zijn om te volgen. Het onderzoek bijvoorbeeld van professor Tom Huizinga en zijn collega's in het LUMC. "Toen ik dertig jaar geleden als reumatoloog begon, was er geen zicht op genezing. Nu is dat perspectief er wel."*

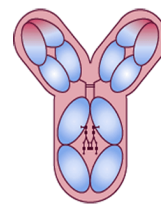


CAR-T-CURE heet het onderzoeksproject waar prof. dr. Huizinga zich hard voor maakt. Een afkorting waar de hoop op genezing (CURE) al in verpakt zit. De 63-jarige reumatoloog schuift zijn collega professor Ulrich Scherer naar voren om er meer over te vertellen. Het is een verhaal dat flink de diepte in gaat, en uitkomt bij specifieke witte bloedcellen: de zogenaamde T-cellen en B-cellen van ons o, zo complexe immuunsysteem. Het immuunsysteem dat bij mensen met ontstekingsreuma's als RA, SLE en sclerodermie flink van slag geraakt is. We zoomen even verder in op deze afweercellen. Ze spelen namelijk een cruciale rol in het ziekteproces.

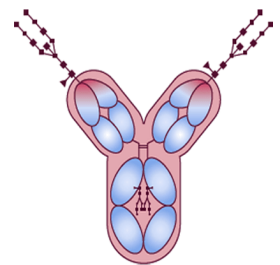
### Foute antistoffen

Professor Scherer legt uit: "T-cellen herkennen lichaamsvreemde stoffen en helpen bij de activatie van B-cellen. En de B-cellen zijn de witte bloedcellen die antistoffen maken tegen allerlei verschillende ziekteverwekkers. Bij mensen met RA gebeurt hier iets opmerkelijks. Daar zien we dat de B-cellen ontsporen. En dat ze afwijkende antilichamen maken. Die foute antistoffen noemen we ACPA's\*. Ze zijn 'fout' omdat ze zich zomaar richten tegen belangrijke onderdeeljes van ons eigen lichaam." Scherer: "Wat we inmiddels begrijpen is dat mensen niet zozeer ziek worden door deze antilichamen. Het zijn de B-cellen die deze antilichamen maken, de fabriekjes, die de ware boosdoeners vormen. Waarom ontsporen die cellen, en hoe verloopt dat proces? Want dit gebeurt al ver voordat er klachten ontstaan.

Ons onderzoek richt zich daarnaast op het uitschakelen van die ontspoorde B-cellen. Als wij B-cellen verwijderen, wordt de ziekte vaak beter. Maar tot nu toe lukt het verwijderen van de B-cellen nog maar deels. De B cellen blijven bijvoorbeeld in de ontstoken weefsels zitten waar wij ze niet goed kunnen bereiken. Het lijkt erop dat daarvoor nu een veelbelovende manier is ontwikkeld", vertelt hij.



Normale antistof



Antistof met suikerstaartje (ACPA) bij mensen met RA

### Een nieuwe immuuntherapie

Hoe werkt de nieuwe CAR T-celtherapie eigenlijk precies? Deze therapie maakt gebruik van de T-cellen, de witte bloedcellen dus die de B-cellen activeren. De aanpak zorgt ervoor dat de T-cellen een beetje aangepast worden waardoor ze B-cellen kunnen herkennen en uitschakelen. (Wie het écht precies wil weten: de T-cellen krijgen een instructie om een receptor te maken waarmee ze precies kunnen aanhaken op de B-cellen (via het CD19 eiwit). Na binding kan de B-cel vernietigd worden. Dit raakt ook de foute B-cellen.)



“Voor de behandeling is samenwerking met de hematologen essentieel. Om te beginnen worden eerst T-cellen uit het lichaam van de patiënt gehaald. Deze worden vervolgens gemodificeerd in het laboratorium waardoor ze een receptor gaan maken waarmee ze de foute B-cellen kunnen vinden en vernietigen. De aangepaste T-cellen worden ten slotte weer in het lichaam gebracht. Dit gebeurt via een eenmalig infuus”, vertelt de reumatoloog.

“Inderdaad”, vervolgt Scherer, “het is een vorm van immuuntherapie. Een behandeling die het eigen afweersysteem in staat stelt ontspoorde cellen onschadelijk te maken. De techniek komt uit de kankergeneeskunde. We hebben veel geleerd van de hemat oncologen. Het modificeren van T-cellen is hun expertise. Het is mooi dat we steeds meer kunnen samenwerken, en niet alleen met oncologen trouwens. Reuma is een auto-immuunziekte. En er zijn nog zoveel meer auto-immuunziekten. Maar ook binnen dit project wordt door heel veel wetenschappers samengewerkt.”

### **Het verschil met biologicals**

Wat is trouwens het verschil met bijvoorbeeld biologicals? Ook die medicijnen richten zich immers op het afweersysteem. “Dat klopt, maar dat werkt iets anders. Er zijn verschillende soorten biologicals. De meeste biologicals richten zich op de zogeheten ontstekingshormonen, die worden gemaakt door veel cellen. Die stofjes heten cytokines. Daar bestaan er een heleboel van, interleukines bijvoorbeeld of TNF-alfa. De biologicals worden genoemd naar het cytokine dat zij remmen, bijvoorbeeld TNF-alfa remmers.

Cytokines zijn een soort boodschappers tussen de afweercellen. De witte bloedcellen gebruiken cytokines om met elkaar en met andere cellen van het lichaam te praten. Cytokines kunnen ervoor zorgen dat de afweercellen geactiveerd worden waardoor een ontstekingsreactie plaatsvindt. Cytokines zijn dus signaalstoffen, net zoals hormonen of neurotransmitters.

Er zijn daarnaast ook biologicals die de B-cellen of T-cellen kunnen remmen. Maar deze methode, CAR-T gaat nog een stapje verder en dieper. De huidige CAR T-cellen zijn veel efficiënter in het verwijderen van B-cellen. Ze raken de fabriek zelf, in plaats van de schadelijke uitstoot ervan. “Je grijpt radicaler in”, aldus Scherer. “We hopen dat we deze therapie hier snel verder kunnen onderzoeken. Gewoon in ons eigen ziekenhuis”

### **Duur onderzoek**

Tom Huizinga en zijn team hopen van harte dat ze de methode naar Nederland kunnen halen om verder te onderzoeken. “En dan het liefst in eigen huis; in een academische setting”, zegt hij. “Want ons ziekenhuis beschikt over alle mogelijkheden en technieken om dit te doen. De uitdaging zijn vooral de kosten. Het onderzoek is duur. En we willen op zijn minst tien patiënten kunnen volgen.” Hij vervolgt: “We moeten altijd voorzichtig zijn in het uitspreken van onze verwachtingen en beloftes. Toch zijn deze ontwikkelingen en onderzoeken écht hoopvol. ReumaNederland steunt ons al jaren in onze zoektocht. De ambitie om van reuma een omkeerbare te genezen aandoening te maken in 2040 wordt hiermee heel reëel. Er is een perspectief op genezing. Dat hoop je als arts natuurlijk mee te kunnen maken.”

Bron: <https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/veelbelovende-immuuntherapie-bij-reuma/>

*Voor je lichaam zorgen is een investering.  
Je krijgt er iets voor terug en dat is onbetaalbaar.*

*meer souplesse*



Professionele  
begeleiding  
Individueel of  
in groepen  
Ook vrij  
zwemmen

## *Laat de warmte voor je werken!*

Wist je dat warm water een positief effect heeft op je souplesse en dat je vaak ook minder pijn voelt in warm water? Laat het warme water van het Bosbad voor je werken met een van de volgende mogelijkheden:

- **Reumazwemmen:** last van spier- en gewrichtsklachten door reuma? Met Reumazwemmen versterk jij je spieren en maak je jouw gewrichten soepeler. In groepsverband en onder gespecialiseerde begeleiding.
- **Bewegingstherapie:** heb je door ziekte of een beperking last van stijfheid of pijn, dan kun jij tijdens Bewegingstherapie met speciale oefeningen werken aan je souplesse. Zowel individueel als in groepsverband.
- **Aquajogging:** in groepsverband hardlopen in water waarbij de kans op blessures vrijwel nihil is. Aquajogging verbetert de vetverbranding en jouw conditie én geeft een voldaan gevoel.
- **Aquapilates:** een combinatie van concentratie, ademhaling en het beheersen van je spieren en houding. Ook geschikt als je herstellende bent van een blessure of een spieraandoening hebt. In groepsverband.
- **Vrij zwemmen in warm water:** ook vrij zwemmen is mogelijk in het warme water van het Bosbad. Een aanrader voor lichaam en geest!

Kijk voor actuele tijden op [www.bosbad.nl](http://www.bosbad.nl)



neem eens  
wat vaker  
de trap!

**BOSBAD**  
een golf van zwemactiviteiten

## Kun je reuma in het bloed zien?

*In je bloed kunnen stoffen zitten die op een auto-immuunaandoening wijzen. Bloedprikken is verstandig als er wordt gedacht aan reuma. Klachten die wijzen op reuma, zijn gewrichtspijn, zwelling, stijfheid en vermoeidheid. Heb je een van deze klachten, dan wil dat nog niet zeggen dat je reuma hebt. Verder onderzoek moet meer duidelijkheid geven en bloed prikken is daar een onderdeel van. Er zijn verschillende soorten bloedonderzoek naar reuma. De meest voorkomende onderzoeken worden hier genoemd.*



### Reumafactor

Reumafactoren (RF) zijn auto-antilichamen, ofwel antistoffen, tegen het eigen lichaam. Dit zijn meestal antistoffen van het type IgM (Immunoglobuline M) die door het immuunsysteem worden gemaakt. Deze IgM antistoffen zijn gericht tegen't eigen immunoglobuline G (IgG). Ze vallen eigen lichaamswefsel aan omdat dit weefsel, per abuis, wordt gezien als lichaamsvreemd en dus moet worden vernietigd. Reumafactoren leiden tot ontstekingen die het gewrichtswefsel beschadigen. Lees verder in Reuma van A tot Z.

### Anti CCP-test

Antistoffen tegen eiwitten met veel citrulline noemen we CCP (cyclisch gecitrullineerde peptiden) antistoffen of anti-CCP. Ook wordt wel de afkorting ACPA gebruikt als afkorting (Anti-cyclisch citrulline peptide antistof). Lees verder in Reuma van A tot Z.

### HLA-B27

HLA-B27 is een erfelijke factor die bij 8 tot 10 procent van de bevolking voorkomt. Als HLA-B27 in je bloed aanwezig is, heb je een verhoogde kans op een auto-immuunziekte, vooral op axiale spondyloarthritis (ziekte van Bechterew) of uveïtis (oogontsteking). Ook kan HLA-B27 wijzen op onder andere psoriasis en de ziekte van Crohn. Lees verder in Reuma van A tot Z.

### ANA- of ANF test

Met de ANA- of ANF-test wordt onderzocht of je afweersysteem antinucleaire antistoffen aanmaakt. Antinucleaire antistoffen zijn antistoffen die zijn gericht tegen onderdelen van je eigen celkern (nucleus). Daarom worden ze auto-antistoffen genoemd. Een positieve ANA-uitslag in combinatie met bepaalde lichamelijke klachten is een aanwijzing dat je klachten voortkomen uit een auto-immuunziekte. Er zijn verschillende auto-immuunziekten die een positieve ANA-uitslag kunnen geven. Lees verder in Reuma van A tot Z.

### CRP-test

De lever maakt het eiwit CRP (C-reactief proteïne) aan als reactie op een ontsteking of een infectie. Een verhoogde CRP-waarde in je bloed geeft aan dat er ergens in je lichaam een ontsteking of infectie actief is. Een verhoogde CRP-waarde maakt echter niet duidelijk waar de ontsteking zit of wat de oorzaak van de ontsteking is.

### BSE

Het meten van de bezinkingssnelheid (BSE) van de rode bloedcellen is een van de meest gebruikte bloedonderzoeken. Dit onderzoek wordt gebruikt om de aanwezigheid van ontstekingen en infecties in het lichaam aan te tonen of uit te sluiten. Er zijn verschillen tussen mannen en vrouwen wat betreft de normale bezinkingssnelheid.

Ook hangt de bezinkingssnelheid samen met je leeftijd

Bron: <https://reumamagazine.nl/reuma-onderzoek/kun-je-reuma-in-het-bloed-zien/>



# HEETKAMP<sup>®</sup>

## ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIKEN

### Vakmanschap en Expertise in eigen huis

Heetkamp Orthopedische Schoentechnieken BV is een begrip in de regio. Functionaliteit, Kwaliteit, innovatie en een persoonlijke benadering staan bij ons centraal.

Wij hebben een duidelijke visie als het gaat om orthopedische voorzieningen.

Niet alleen dienen onze producten functioneel te zijn, maar ook cosmetisch stellen wij hoge eisen aan onze producten.

Uw specifieke wensen zijn hierbij ons uitgangspunt.

Elke dag opnieuw zetten we onze kennis van de orthopedie, de modernste technische middelen en onze jarenlange ervaring in, om de voet- en schoen technische problemen samen met u te verhelpen.

In Emmeloord hebben wij 1 keer per maand een spreekuur met de poli Reumatologie.

Locatie: Urkerweg 1.

In Kampen op de poli van Isala een wekelijkse spreekuur.

Locatie: Engelenbergplantsoen 7.

Met Reumazorg ZWN Flevoland in Lelystad eens in de maand.

Voor een afspraak kunt u contact op nemen met ons secretariaat.

#### Secretariaat orthopedie:

T 038-4470997

E [info@heetkamporthopedie.nl](mailto:info@heetkamporthopedie.nl)

#### Website:

[www.heetkamporthopedie.nl](http://www.heetkamporthopedie.nl)

#### Openingstijden:

-Op werkdagen dagelijks geopend van 08.30 – 17.00 uur.

-Op zaterdag zijn we de hele dag gesloten.



### Adresgegevens:

Heetkamp Orthopedische Schoentechnieken BV

Klapperdijk 34

8191 AE Wapenveld

## 'Europese plannen medicijnwetgeving slecht voor gezondheid en innovatie'

*Van de 225 te verwachten geneesmiddelen zullen er de komende jaren 50 niet meer in Europa worden ontwikkeld. Dit komt neer op 16 miljoen verloren levensjaren op ons continent. En op wereldschaal neemt het aandeel van Europa in R&D (Research & Development) -investeringen voor medicijnen tot 2040 met maar liefst een derde af. Deze en andere consequenties zijn te verwachten, als de plannen van de Europese Commissie voor nieuwe medicijnwetgeving doorgaan.*

Dat blijkt uit een doorrekening die het consultancybureau Dolon maakte. Met de plannen voor nieuwe geneesmiddelenwetgeving wil de EU een aantrekkelijk klimaat scheppen voor onderzoek naar en productie van geneesmiddelen in Europa. Maar uit de analyse blijkt helaas dat de plannen juist het omgekeerde bewerkstelligen. De plannen raken niet alleen patiënten, maar ook de innovatieve economie van diverse Europese landen. Vooral Duitsland, België en Frankrijk worden hierdoor hard getroffen. Dat concludeert Carla Vos, adjunct-directeur, Vereniging Innovatieve Geneesmiddelen (VIG).



### Databescherming

"Knelpunt is dat de EU-plannen essentiële basisvoorwaarden voor innovatie tegengaan. Denk daarbij aan de voorgenomen verlaging van databescherming van acht naar zes jaar, met de voorwaarde om die twee jaar terug te krijgen als je de innovatieve behandeling binnen twee jaar in alle 27 EU-landen op de markt krijgt. Dat is niet haalbaar."

"Medicijnontwikkelaars hebben hierover namelijk geen controle, omdat toelatingsprocedures binnen de EU verschillen. Volgens de Commissie komen er wel nieuwe manieren om extra (data)bescherming te krijgen, maar daar is nog veel onduidelijkheid over."

### Minder klinisch onderzoek

"Doordat er minder investeringen komen, neemt ook het aantal klinische onderzoeken naar nieuwe medicijnen in Europa – en dus ook in Nederland – sterk af. Het risico is dat we een groot aantal van de 600 klinische onderzoeken die jaarlijks in ons land plaatsvinden, zullen kwijtraken. Dit raakt tienduizenden Nederlandse patiënten. Minder investeren in onderzoek betekent ook dat universiteiten en ziekenhuizen inkomsten en kennis mislopen. En het innovatieve mkb krijgt minder kansen om hun slimme ideeën om te zetten in tastbare producten."

### Achterlopen

"De huidige Europese regelgeving voor medicijnen is twintig jaar oud. Er is intussen veel veranderd. Denk aan de ontwikkeling van gen- en celtherapieën, maar ook aan de snelle opkomst van kunstmatige intelligentie. Maar met de plannen die de Europese Commissie nu heeft, gaan we verder achterlopen op andere continenten. Dat is écht zorgwekkend voor onze patiënten en onze economie."

Bron: <https://reumamagazine.nl/farmacie/europese-plannen-medicijnwetgeving-slecht-voor-gezondheid-en-innovatie/>

# **mfc Nieuw Jeruzalemkerk**

**Dit multifunctioneel centrum biedt u de volgende faciliteiten:**



- Recepties
- Bruiloften
- Verjaardagen
- Buffetten | diners
- Broodmaaltijden
- Toneelvoorstellingen
- Cursussen
- Vergaderingen

**mfc Nieuw Jeruzalemkerk**

Cornelis Dirkszplein 10  
8301 AN Emmeloord  
Tel.: 0527 61 25 76

[mfcnieuwjeruzalemkerk@pgemmeloord.nl](mailto:mfcnieuwjeruzalemkerk@pgemmeloord.nl)



## Tijd tussen eerste klachten Axiale SpA en diagnose is nog steeds lang

*Wat is anno 2023 de situatie rond axiale spondyloartritis (axiale SpA)? Kunnen we ziekte al beter diagnosticeren dan tien jaar geleden? “Ik hoop dat we hiervoor binnenkort een biomarker zullen vinden.” Onderzoeker dr. Casper Webers beschrijft de stand van zaken.*

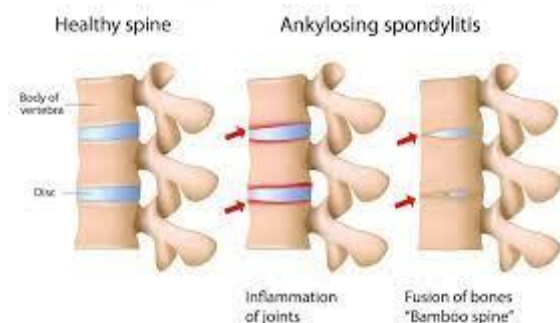
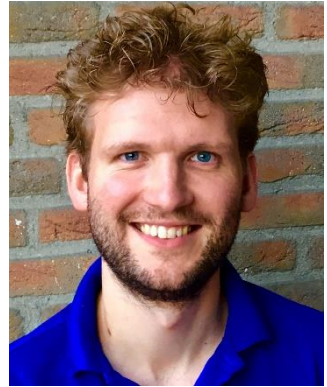
*In de reumawereld wordt zeker vooruitgang geboekt. Met name reumatoïde artritis kunnen we nu beter behandelen dan tien of twintig jaar geleden, mede dankzij de biologicals.*

Hoe is dat bij axiale spondyloartritis, waaronder de ziekte van Bechterew? Reumatologen onderscheiden twee vormen van spondyloartritis (of SpA): axiaal en perifere. Axiale SpA zit vooral in het bekken en de rug, perifere SpA zit elders in het lichaam.

### Biomarker

Kijken we eerst naar de diagnosestelling. De ziekte van Bechterew stond erom bekend dat er veel tijd kon verstrijken tussen de eerste klachten en de uiteindelijke diagnose. De gemiddelde periode bedroeg maar liefst tien jaar: jaren waarin de patiënt problemen ondervindt, maar hiervoor geen goede behandeling krijgt. “Het duurt nog steeds lang”, erkent Casper Webers. “Het gemiddelde staat nu op 6 jaar; bij de meeste mensen is de diagnose na 2 tot 5 jaar duidelijk, bij een kleine groep duurt het langer.” Aan de universiteit van Maastricht doet hij onderzoek naar vooral axiale SpA.

De diagnose axiale SpA stellen is lastig, zegt Webers: “Klachten aan de onderrug, vaak de eerste problemen bij axiale SpA, komen bij Nederlanders heel veel voor. Voor een huisarts is het daarom niet eenvoudig om precies de mensen eruit te pikken met deze ziekte. Voor de diagnosestelling zijn een röntgenfoto of een MRI behulpzaam, maar je kunt niet iedereen met rugklachten naar het ziekenhuis sturen. Daarmee zou je het zorgsysteem overbelasten.” De laatste jaren wordt onderzoek gedaan naar ‘verwijsalgoritmes’ voor bijvoorbeeld huisartsen, om ze te helpen met het gericht verwijzen van mensen die mogelijk axiale SpA hebben.



Overigens is het bevestigen van de diagnose axiale SpA door een specialist ook niet eenvoudig. Bij reumatoïde artritis treden gewrichtszwellingen op die het relatief gemakkelijk maken de ziekte te herkennen. Bij axiale SpA ontbreekt iets dergelijks. “Voor axiale SpA hebben we onze hoop gevestigd op een biomarker, een stof in het bloed die specifiek is voor deze ziekte. Maar zo’n stof is nog niet gevonden. Ook als we een biomarker vinden, denk ik dat de diagnose gebaseerd blijft op een combinatie van factoren: de

biomarker samen met de klachten van de patiënt en bijvoorbeeld een MRI.”

Gezien de hoge maatschappelijke kosten van axiale SpA, zoals de soms dure behandelingen en het verminderd werkvermogen, zou het zeker lonend zijn om over meer diagnosetechnieken te beschikken. De ziekte begint vaak rond het 30e levensjaar, en mensen houden er de rest van hun leven last van.

*Voordat je praat, luister ..... Voordat je oordeelt, denk ....  
Voordat je uitgeeft, verdien..... Voordat je opgeeft, probeer ....  
Voordat je doodgaat, ..... LEEF.*



Heeft u Reumatische Artritis (RA), Bechterew, artrose of osteoporose? Heeft u hierdoor last van pijn, vermoeidheid of gewrichtsstijfheid? En, of bent u minder actief en fit als voorheen? Het is bewezen dat bewegen, mits op de juiste manier uitgevoerd, een positieve invloed heeft op reumatische aandoeningen.

Bij IMPACT Fysiotherapie kunt u onder fysiotherapeutische begeleiding een veilig bewegingsprogramma volgen.

U zult zich fitter voelen en anders leren omgaan met de pijn en stijfheid, waardoor het makkelijker wordt om 'normaal' te functioneren.

Ook kunt u terecht bij IMPACT Fysiotherapie voor o.a.:

- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- (Medische) Fitness
- Revalidatie
- Podologie
- Rugscholing en Reïntegratie

Bouwerskamp 9  
8301 AE Emmeloord

0527 61 49 59

[info@impactemmeloord.nl](mailto:info@impactemmeloord.nl)  
[www.impactemmeloord.nl](http://www.impactemmeloord.nl)



## Mannenziekte?

Een recent inzicht is dat axiale SpA bij vrouwen evenveel voorkomt als bij mannen. Tot voor kort was onder reumatologen de consensus dat 'Bechterew' vooral een mannenziekte is, maar dit blijkt niet zo te zijn. Casper Webers: "De laatste jaren is er meer aandacht gekomen voor genderaspecten van ziekte en gezondheid, en dit aspect speelt ook bij axiale SpA. Bij mannen is de progressie van de ziekte sterker dan bij vrouwen en komt er meer ontsteking voor. Daarom leek het vooral een mannenziekte, maar bij vrouwen presenteert de ziekte zich wellicht gewoon anders en niet minder vaak."

Hoe staat het met de behandeling van axiale SpA? Is deze inmiddels effectiever dan twintig jaar geleden? "De biologicals hebben zeker vooruitgang gebracht, een aantal patiënten heeft er baat bij", zegt Webers, "maar nog steeds kan een deel van de patiënten niet goed worden geholpen. Sommige patiënten reageren bijvoorbeeld niet op een aantal van de biologicals." Webers onderzocht welke groep het is die minder goed reageert op de behandeling. Wat kenmerkt hen? "Wat mij opvalt, is dat vooral vrouwen minder baat hebben bij de huidige behandelingen: de beschikbare medicijnen hebben minder vaak effect, en er zijn na behandeling vaker restklachten."

Ander punt is dat de copingstijl van invloed is: de één gaat anders om met zijn of haar klachten dan de ander. Sommige mensen hebben er meer last van, terwijl de klachten in medisch opzicht weinig van elkaar verschillen. "Dit geeft aan dat je soms niet alleen een medische behandeling moet aanbieden, maar dat er patiënten zijn die profijt kunnen hebben van extra begeleiding."

## Arbeid

De invloed van axiale SpA op arbeid en werk is groot. Vergelijk je de patiëntengroep met de algemene bevolking, dan zijn er duidelijk verschillen: "Mensen met axiale of perifere SpA hebben minder vaak betaald werk, ondervinden op het werk meer gezondheidsproblemen en moeten zich vaker ziek melden", aldus Webers. Recentelijk onderzocht hij hoe mensen met verschillende reumatische ziektes (waaronder axiale SpA) tijdens de coronapandemie presteerden in het arbeidsproces. De ziekte Covid vormde natuurlijk een risico, anderzijds werkten tijdens de pandemie veel mensen thuis en dat kan juist in het voordeel zijn van mensen met axiale SpA. "De kloof tussen mensen met SpA en de algemene bevolking, wat betreft arbeidsparticipatie, was tijdens de pandemie niet kleiner dan daarvóór."

Bron: <https://reumamagazine.nl/reuma-onderzoek/tijd-tussen-eerste-klachten-axiale-spa-en-diagnose-is-nog-steeds-lang>

*"Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is  
dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen.  
Vervolgens offert hij zijn geld weer op om zijn gezondheid te herstellen.  
En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst,  
dat hij niet geniet van het heden,  
met als gevolg dat hij niet in het heden,  
maar ook niet in de toekomst leeft.  
Hij leeft of hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft."*

*Dalai Lama.*

# Op jouw manier wonen, ondernemen en leven.

Iedereen wil op eigen wijze oebzorgd wonen, ondernemen en leven. Daarom helpen we bij Alpina iedereen die op zoek is naar financiële zekerheid, met een compleet pakket aan daarbij passende diensten en producten. Gewoon onder een dak, wel zo makkelijk.

Bij Alpina zijn we altijd dichtbij. Zowel online als offline bij een vestiging in de buurt. Met oprechte betrokkenheid luisteren we goed, vragen we door en vinden we altijd een onafhankelijke oplossing die aansluit op jouw wensen. Op een manier die jou het beste past. Hoe, waar en wanneer jij dat wilt.

Loop eens bij ons binnen op De Deel 21-1 in Emmeloord, bel 0527 276 180 of kijk op [www.alpina.nl](http://www.alpina.nl). Welke manier kies jij?



 **ALPINA**  
FINANCIEEL ZEKER



## Reuma en voetproblemen

*Reuma vergroot de kans op voetproblemen.*

*Met aandoeningen zoals ontstekingsreuma of artrose of door verandering van de stand van de voeten en tenen kunnen lopen en staan een belemmering worden in het dagelijks leven.*

Zo kan de voorvoet breder van vorm worden, waardoor drukplekken aan de binnen- en/of buitenzijde van de voet ontstaan. Daarnaast leidt medicijngebruik of de aandoening zelf soms tot extra problemen, zoals een dunner wordende huid of wondjes die sneller ontsteken.



Wanneer het vetkussen onder de bal van de voet dunner wordt en/of wanneer het schoeisel niet goed past, treedt vaak ongewenste eelt- en likdoornvorming op aan de voeten. Dit kan ook worden veroorzaakt door een afwijkende stand van de voet en/of tenen, waardoor de tenen scheef of over elkaar heen groeien. Dit heeft hamertenen, klauwtenen of ruitertenen tot gevolg.

Krijgen uw tenen te weinig bewegingsvrijheid of komen ze in de verdrukking, dan kunt u te maken krijgen met:

- brokkelige nagels en/of verdikte nagels
- ingroeïende nagels
- eeltvorming onder de nagels
- 'schuurpapier' nagels (ondoorzichtig, ruw, bros en gespleten)
- verkleuringen van de nagel
- eelt en/of likdoorns

### Wat kunt u zelf doen?

Heeft u een reumatische aandoening, dan is het belangrijk om gedoseerd zoveel mogelijk in beweging te blijven. In overleg met uw behandelaar kunt u uitzoeken welke vorm van beweging voor u het meest geschikt is. Controleer uw voeten dagelijks op, wondjes, blaren en eelt. Houd daarnaast de conditie van uw nagels en huid in de gaten.

Nog een aantal andere tips:

- draag dagelijks schone wollen of katoenen sokken
- was uw voeten dagelijks met handwarm water en droog uw voeten goed af, vooral ook tussen de tenen
- neem geen voetenbadjes
- knip uw nagels recht af (niet de hoekjes wegknippen) en knip ze vooral niet te kort
- voorkom druk en wrijving door niet op blote voeten te lopen
- smeer uw voeten dagelijks in met lotion of olie op hydrofiele basis, maar niet tussen de tenen om de kans op wondjes door een weke huid te voorkomen
- zorg voor goed passende schoenen, het liefst van soepel leer en zonder drukkende stiksels
- draag het liefst schoenen met veters of klittenbandsluiting, zodat u ze losser kunt doen wanneer uw voeten opzwellen
- koop uw schoenen in de namiddag wanneer uw voeten enigszins zijn opgezwollen. Zo voorkomt u dat u te smalle schoenen koopt.
- verwijder eelt en likdoorns niets zelf, maar breng regelmatig een bezoek aan de medisch pedicure



# Reumazorg

Flevoland / Friesland

*Uw specialistisch reumacentrum  
met aandacht voor de mens achter de ziekte*

*Samen met onze partners werken wij aan mensgerichte  
reumazorg in een kleinschalige, patiëntvriendelijke setting  
met korte wachttijden (1-2 weken).*



## Wij zijn gevestigd in

### Emmeloord

Urkerweg 1, 8303 BX

### Lelystad

Binnendijk 27-29, 8244 AA

### Urk

Vlechtuinen 1G, 8322 BA

### Lemmer

Vissershuizen 12, 8531 EB



## Contact

Neem contact met ons op via:

085 - 028 02 84 of

[reumazorgflevoland@reumazorgzwn.nl](mailto:reumazorgflevoland@reumazorgzwn.nl)

Doorverwijzen via ZorgDomein  
'Reumazorg Flevoland'



## Web

[www.reumazorgflevoland.nl](http://www.reumazorgflevoland.nl)

## Blijf Bewegen

*Bewegen is voor ons allemaal gezond. Het helpt overgewicht en andere aandoeningen te voorkomen, het maakt je lichaam sterk en jouw conditie verbetert wanneer je regelmatig beweegt. Je voelt je fitter en hebt meer energie.*

*Bewegen helpt om je prettig te voelen als je reuma hebt en is gezond.*

Bewegen heeft veel voordelen:

- Het gaat je vermoeidheid door reuma tegen.
- Het helpt je lichaam om in een zo goed mogelijke conditie te blijven.
- Je gewrichten worden soepeler.
- Het kan helpen bij het behouden van een gezond gewicht.
- Je behoudt zoveel mogelijk je spierkracht. Dat is belangrijk omdat veel mensen met een chronische aandoening minder spiermassa hebben. Door te bewegen kan je hier zelf iets aan doen.
- Bewegen in de buitenlucht is goed voor de opname van vitamine D.
- Bewegen helpt om botontkalking tegen te gaan, maakt je hart en longen sterker en helpt om je cholesterol te verlagen.
- En: bewegen helpt je om te ontspannen en om stress kwijt te raken.



Heb je reuma, dan is het goed te weten dat je gewrichten niet meer beschadigd raken als je op een verstandige manier beweegt. Hieronder lees je meer over bewegen bij bepaalde groepen reuma.

### Ontstekingsreuma

Bij ontstekingsreuma heb je rustige en actieve periodes met minder of meer klachten. Als je ontstekingsreuma hebt en jouw aandoening actief is, heb je veel last van ontstekingen. Je kunt in zo'n periode het beste rustig aan doen. Rustig bewegen of oefenen is belangrijk om stijfheid te voorkomen, maar doe niet te veel. Je kunt weer meer doen als de ontsteking rustiger wordt, ook al voelen je gewrichten dan misschien pijnlijk of stijf aan.

### Artrose

Als je artrose hebt, is het kraakbeen in je gewricht minder goed van kwaliteit. Je botten kunnen daardoor tegen elkaar aan gaan schuren. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwelling. Je kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kan je het beste wél blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. En je behoudt je spierkracht, wat helpt om je gewricht te ontzien. Het kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd.

### Wekedelenreuma

Heb je een vorm van wekedelenreuma, dan heb je pijn aan het bindweefsel, vooral rondom de gewricht(en). Ook bij deze vorm van reuma is het goed om te blijven of te gaan bewegen. Pijn en stijfheid kunnen daardoor verminderen.

Bron: <https://www.reuma.nl/over-reuma/leefstijl/bewegen/waarom-is-bewegen-goed-bij-reuma>

**Ook meer bewegen? Meld je aan voor de Reuma Wandelgroep!**

**Iedere maandagmorgen wordt er gewandeld.**

**Hebt u belangstelling om een keer mee te lopen, neem dan contact op met Paulien de Vries – de Booij tel. 0527 79 5123**





MODE- EN PASVORMSCHOENEN  
ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

*probleemloos  
lopen zonder  
pijnlijke en  
vermoeide voeten*

- Orthopedische schoenen • Semi-orthopedische schoenen
- Schoenaanpassingen • Verbandschoenen • Steunzolen
- Allergeenvrije schoenen • Veiligheidsschoenen
- Confectieschoenen (mode- en pasvorm)

Spreekuur in Vollenhove, Meppel,  
Steenwijk & Emmeloord

Kerkstraat 87

8325 81 Vollenhove

tel. 0527 - 24 12 34

[www.holweg schoenen.nl](http://www.holweg schoenen.nl)

nvos orthobanda  
vrijheid in beweging



Fysiotherapie  
Manuele therapie  
Bedrijfsfysiotherapie  
Sportfysiotherapie  
Shockwave  
Echografie



in beweging

fysiotherapie  
**Bakker**

Fysiotherapie Bakker is al meer dan 25 jaar gericht op doeltreffende en effectieve zorg voor mensen met reumatische aandoeningen.

Fysiotherapie Bakker voorziet in een actieve benadering van de klachten en begeleidt u in de zoektocht naar uw grenzen en mogelijkheden. Er kan tevens gebruik gemaakt worden van het therapiebad. Gezamenlijk met uw fysiotherapeut wordt er een individueel programma samengesteld. Dit wordt door vrijwel alle zorgverzekeraars ondersteund en vergoed.

Scandinaaviëlaan 31d  
8308 GN Emmeloord  
T (0527) 61 52 51

Espelelaan 90  
8302 DG Emmeloord  
T (0527) 62 12 73

Gezondheidscentrum West  
Europeaan 122, Emmeloord  
T (0527) 62 12 73

DOELSTELLINGEN VAN DEZE THERAPIE:

- Verbeteren van ontspanning;
- Verbeteren van de balans tussen rust en arbeid;
- Verbeteren van de algemene belastbaarheid;
- Werken aan een actieve leefstijl.

[www.fysiotherapiebakker.nl](http://www.fysiotherapiebakker.nl)



## Rouw en acceptatie bij reuma

*Reuma is een ingrijpende en onvoorspelbare aandoening. Veel mensen met reuma vinden het lastig om hier mee om te gaan. Je gaat waarschijnlijk meerdere keren door een proces van verdriet, rouw en acceptatie heen.*

Wat betekent rouw bij een chronische aandoening?

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening zoals reuma, krijg je waarschijnlijk te maken met verlies. Het voelen van dit verlies heet rouw. Je kunt rouwen om het verlies van je gezondheid, maar ook omdat je bijvoorbeeld je baan verliest, bepaalde vrienden kwijtraakt, of je toekomstplannen in duigen ziet vallen. Je kunt ook rouw ervaren als je de gewone dagelijkse dingen, zoals zelfstandig boodschappen doen, niet meer kunt. En je kunt rouw ervaren omdat je een deel van je oude leven en je 'oude' zelf, bent verloren door reuma. Eigenlijk kan dus elke verandering verlies, pijn en rouw met zich meebrengen.

### De kloof

Die rouw kun je je voorstellen als een kloof. De pijn die je voelt zit in de kloof tussen wat je nu kan en wat je kon, tussen hoe je leven er nu uit ziet en het leven dat je had willen hebben. En tussen jezelf en andere mensen om je heen. Deze kloof geeft pijn, maar ook onzekerheid.

### Levend verlies

Als je de diagnose reuma krijgt kan dat een enorme klap zijn. Je zult dit moeten leren accepteren, wat ontzettend moeilijk is. Maar omdat reuma een grillige ziekte is, komen er in de loop van de tijd waarschijnlijk nieuwe klachten bij. Elke keer loop je weer tegen nieuwe grenzen aan. En elke verandering is weer een verlies, omdat je telkens kleine stukjes van jezelf moet inleveren. Dat doet elke keer weer opnieuw pijn. De rouw bij een chronische ziekte als reuma noemen we daarom ook wel chronische rouw. Het is niet eenmalig, maar het komt elke keer weer terug.



Een Belgische psycholoog en rouwdeskundige, Manu Keirse, noemt deze chronische rouw ook wel 'levend verlies'. Het is een rouwproces dat niet afneemt, omdat je klachten niet weg gaan en bij je leven horen. De rouw beweegt dus met je mee tijdens je leven. Het kan telkens weer opnieuw oplaaien en telkens weer zul je een manier moeten zoeken om er mee om te gaan.

Bron: <https://reumazorgnederland.nl/rouw-en-acceptatie-bij-reuma/>

In je hoofd kun je alles.  
Fietsen naar de maan,  
Boven op de wolken staan.  
Strelen met je handen los,  
Lopen door een donker bos.  
Vechten als een tijger, dansen met een elf.  
Afscheid nemen zonder tranen, alles gaat vanzelf.

*Theo Olthuis. Uit: In je hoofd kun je alles, Uitgeverij Holland, 2007.*

## Wat is de lepeltheorie?

*De lepeltheorie is een handige en praktische manier om aan de mensen in je omgeving uit te leggen hoe het is om met jouw reuma om te gaan. De theorie is ooit bedacht door Christine Miserandino, die zelf ook een chronische aandoening heeft.*

### Hoe werkt de lepeltheorie?

Je kan je dagelijkse energievoorraad vergelijken met een bosje lepels. Elke activiteit kost je één of meerdere lepels. Van opstaan, douchen, je tanden poetsen, tot en met eten, werken of boodschappen doen.

### Reuma en jouw lepels

Heb je een vorm van reuma, dan begin jij je dag met minder lepels dan iemand die geen chronische aandoening heeft. En bovendien: door je reuma kosten dagelijkse activiteiten je meer lepels dan een ander.



Opstaan

1X 



Douchen

2X 



Lezen

6X 



Boodschappen  
doen

3X 

Hierdoor kan je jouw manier van omgaan met je energie op een dag vergelijken met het opmaken van lepels. Stel: je hebt 14 lepels op een dag. Verdeel jij je energie goed, dan kom je goed uit met je lepels. Lukt het niet, kijk dan eens waar je energie verliest. Neem je te weinig rust tussendoor? Of is jouw dag net te vol met activiteiten? Dan schiet je door je lepels heen. En heb je misschien in de middag al geen lepel meer over. Goed met je energie omgaan, betekent ook keuzes maken en wat je doet en hoe je het doet.

### Hoe gebruik je de lepeltheorie?

Als je met iemand praat over jouw reuma, kan je er lepels bij pakken. Er zijn altijd wel theelepels of soeplepels in de buurt. Je legt met de lepels uit hoe je jouw energie verdeelt over jouw dag:

Stel: je hebt 14 lepels. Bij elke activiteit leg je een lepel opzij:

Opstaan en aankleden? 1 lepel.

Met de bus naar je werk? Nog een lepel.

De kinderen naar school brengen, weer een lepel.

### Wat is het voordeel van de lepeltheorie?

Met de lepels maak je zichtbaar hoe belangrijk het is dat jij slim met je lepels, je energie, omgaat. Voor mensen die geen reuma of andere chronische aandoening hebben, valt misschien nooit helemaal te begrijpen hoe goed jij je energie moet verdelen. Maar de lepeltheorie maakt wel heel goed duidelijk hoe het is om over elke bezigheid na te moeten denken en steeds keuzes te moeten maken. Zo kan je de ander helpen om te snappen hoe goed jij je energie moet verdelen om toch jouw dingen te kunnen doen.

Bron: <https://www.reuma.nl/leven-met-reuma/omgaan-met-reuma/omgaan-met-jezelf-en-met-anderen/wat-is-de-lepeltheorie>

**” Maak van je persoonlijke ontwikkeling een prioriteit in je leven.  
Hoe beter je voor je zelf zorgt,  
des te beter kun je ook voor anderen zorgen ”.**

Groentespecialist  
Groente-Fruit Snijbedrijf

Huver

Zeeasterstraat 19A

8302 CA Emmeloord

0527-613444

Twitter: @huveragf

Fruitschalen door heel Nederland  
Leverancier aan Horeca en Grootkeukens  
emmeloord@huver.info

www.huver.info






## VOETKLACHTEN?

Maak nu een afspraak en bel 0527 685141

- ORTHOPEDISCHE SCHOENEN
- STEUNZOLEN OP MAAT • SPORTZOLEN

Wij hebben snelle levertijden en werken volgens de richtlijnen van het RIVM.

Locatie Emmeloord: Dr. Jansencentrum, Urkerweg 1, Emmeloord

Locatie Urk: Huisartspraktijk De Noord, De Noord 8b, 8321 BA Urk   

T 0527 685141 / 06-20601851 [www.deboerorthopedie.nl](http://www.deboerorthopedie.nl) [info@deboerorthopedie.nl](mailto:info@deboerorthopedie.nl)





# De Jong Schildersbedrijf

● schilder

● behang

● glaswerk

● airless spuitwerk



Werktuigenweg 2a  
8304 AP Emmeloord

[schildersbedrijfmdejong.nl](http://schildersbedrijfmdejong.nl)  
[schildersbedrijfmdejong@gmail.com](mailto:schildersbedrijfmdejong@gmail.com)