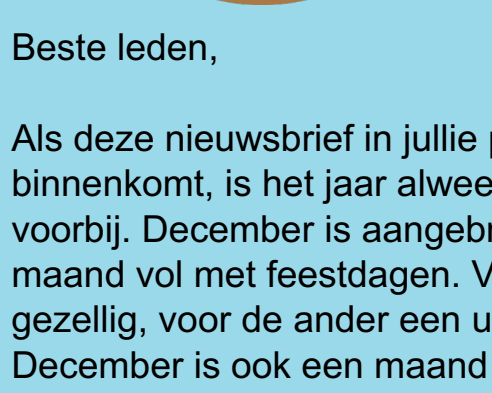


Nieuwsbrief December 2022

Voorwoord



Beste leden,

Als deze nieuwsbrief in jullie postvak binnenkomt, is het jaar alweer bijna voorbij. December is angebroken. Een maand vol met feestdagen. Voor de een gezellig, voor de ander een uitdaging. December is ook een maand van terugkijken op het afgelopen jaar. Dat doen wij als bestuur ook wel een beetje met het maken van de jaarverslagen voor de jaarvergadering die eraan komt. In deze nieuwsbrief vindt u alvast de eerste uitnodiging, later zal deze ook volgen via de mail.

We kijken dit jaar terug op een druk en zeer onzeker jaar. Op de jaarvergadering van afgelopen februari traden onze voorzitter en penningmeester beide af. Helaas had niemand zich gemeld voor deze functies. Het hele jaar door hebben we als bestuur de ballen hoog gehouden en ons gefocust op de meest basale dingen voor onze vereniging. Komend uit de roerige coronatijden vielen we eigenlijk meteen in een nieuwe andere crisis.

In september hebben Karel en Marian van den Boogaard aangegeven dat ze wel iets voor het bestuur wilde betekenen. Maar niet meteen een grote taak. De functie van voorzitter en penningmeester bleef dus oningevuld. In september stuurde we dan ook een noodkreet aan jullie allemaal dat we echt mensen voor de functies zochten omdat we zonder deze belangrijke functionarissen het komende jaar niet verder konden.

Tot onze grote teleurstelling en spijt is er maar 1 reactie gekomen. Op een vereniging van ruim 100 leden hadden we op meer gehoopt.

Alle "nieuwe" bestuursleden in spé mogen altijd een tijdje mee proefdraaien. Helaas bleek voor het bestuur dat de aangemelde persoon toch niet de juiste persoon was die wij als bestuur voor ogen hadden in de functie van verenigingsvoorzitter.

Karel heeft inmiddels aangegeven het penningmeesterschap te willen gaan proberen. Marian zal hem daarbij ondersteunen.

Laten we hopen dat ze genoeg uitdaging vinden om dit te doen, zodat we tijdens de ledenvergadering in 2023 hen kunnen bekrachtigen tot volwaardige bestuursleden.

Laten we met frisse moed het nieuwe jaar tegemoet gaan. Hopelijk komen we dan in alle opzichten in een wat rustiger vaarwater. Maar de tijd zal het ons leren. Een ding is zeker, de afgelopen jaren hebben we als vereniging laten blijken dat we zeer flexibel zijn en goed kunnen mee manoeuvreren met wat er allemaal speelt. De nodige uitdagingen staan nog te wachten. Afscheid van Reuma Nederland en de onzekere energie en financiële crisis waar ons land zich in bevind.

Maar laten we het stap voor stap doen. Eerst maar eens genieten van de feestdagen. Koesteren wat we hebben en dan volgend jaar met frisse moed weer doorgaan waar we gebleven zijn.

Iedereen hele fijne feestdagen en een gezond en liefdevol 2023 gewenst.

Met vriendelijke groet
Bestuur Reumabeweggroep de Meierij



Uitnodiging jaarvergadering

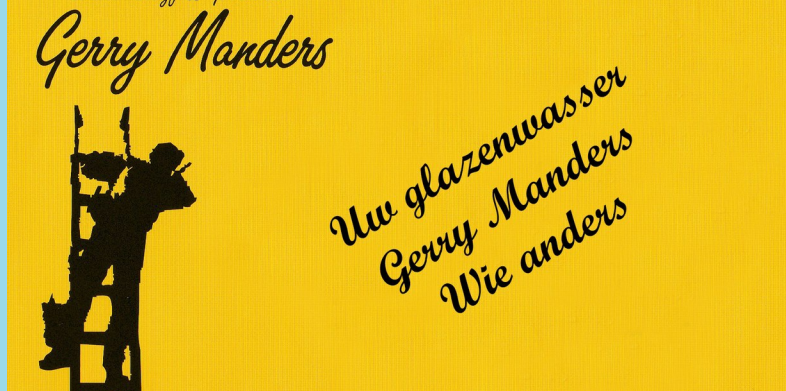
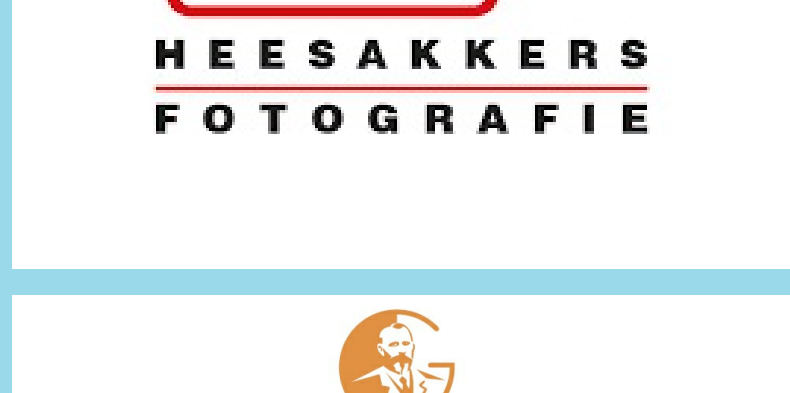
Het bestuur wil u graag uitnodigen voor de jaarvergadering. Het bestuur wil graag verslag doen van, en verantwoording afleggen over het jaar 2022

De jaarvergadering wordt gehouden op:
Datum: Maandag 06 Februari 2023
Locatie: SCC De Vink
Adres: Hoevenbraaksestraat 28, 5482 BD Schijndel
Ruimte: De grote kelder (er is een lift aanwezig)
Tijd: 19.30 uur

Whatsapp groepen

We willen jullie graag vragen om de whatsapp groep(en) graag alleen te gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn.

- De groep is ervoor om bij on-voorziende omstandigheden elkaar snel te bereiken
- Je mag je ook afmelden op deze app, dit is niet verplicht wel wenselijk
- GEEN replays op berichten tenzij echt noodzakelijk
- GEEN berichten die niets met de groep of vereniging te maken hebben
- Telefoonnummers mogen NIET aan derden uitgewisseld worden tenzij toestemming van de betreffende persoon
- Onderwerp en Foto van deze app mogen niet veranderd worden



Vormen van Reuma toegelicht:

In vorige Nieuwsbrieven is er wat verteld over:

Acute Reuma - Artrose - Axiale SpA - Fibromyalgie - Hypermobilititeit - Ziekte van Lyme - Osteoporose - Fenomeen van Raynaud - Jin Shin Jyutsu - Reuma en Covid-19 - Jicht - Bursitis - Bacteriële artritis - Artritis psoriatica - De ziekte van Behçet - Syndroom van Tietze - SCCH (sterno-costo-claviculaire hyperostose)

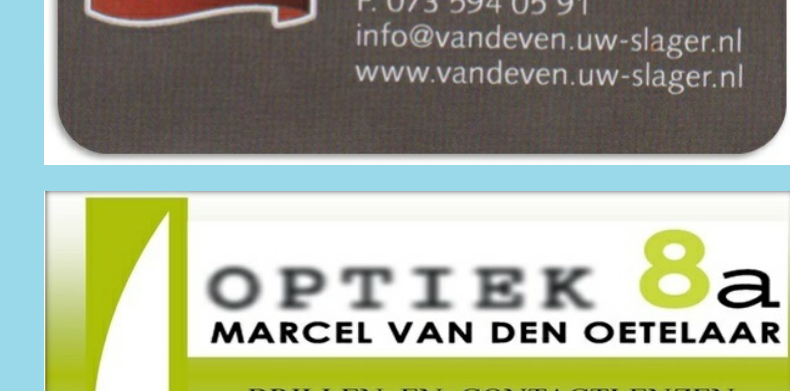
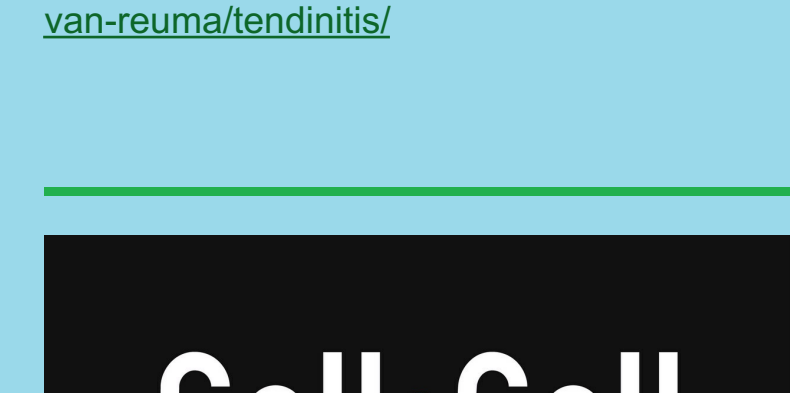
In deze Nieuwsbrief
Tendinitis

Hoe ontstaat tendinitis:
Tendinitis krijg je meestal doordat je een bepaald gewricht overbelast. Je belast je gewricht te lang of te zwaar. Het komt ook voor dat je al een andere reumatische aandoening hebt en dat tendinitis daar een bijkomende klacht van is.

Klachten:
Tendinitis komt vooral voor de gewrichten van je schouder, je elleboog en je knie. De belangrijkste klachten zijn pijn en stijfheid. Soms is de plek ook gezwollen of voelt warm aan. Bij de beweging van het lichaamsdeel waar de ontsteking zit, is vaak pijnlijk. Soms heb je last van uitstralende pijn. Dat wil zeggen dat het pijnlijke gebied groter is dan alleen de plek waar de ontsteking zit. De peesschede is het omhulsel waar de pezen doorheen lopen. Als je ook een ontstoken peesschede hebt, kraken de pezen meestal en doen deze pijn.

Hoe word de diagnose gesteld:
Je arts stelt de diagnose meestal op basis van je klachten en het lichamenlijk onderzoek. Je arts zal je vragen hoe je klachten zijn ontstaan, sinds wanneer ze zijn ontstaan en hoe het verloop van de klachten is. Daarna onderzoekt je arts de pijnlijke plekken. Andere oorzaken uitsluiten; Je arts doet soms ook bloedonderzoek en ander aanvullend onderzoek. Zoals het maken van röntgenfoto's. Je arts zal dat doen als hij zeker wil weten dat andere reumatische aandoeningen niet de oorzaak van je klachten zijn.

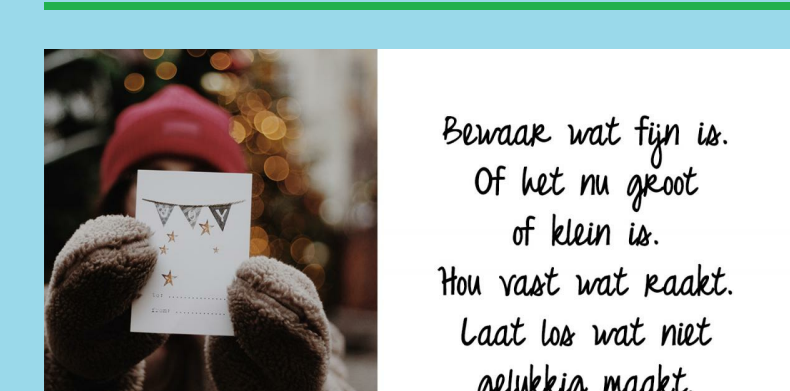
Lees meer op
op <https://reumaNederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/tendinitis/>



Help ons....

In het bestuur zijn we altijd op zoek naar mensen die iets voor onze vereniging willen betekenen. Denk aan bestuursleden, maar ook als je wat anders voor ons wil betekenen laat het ons weten.

Kom ons ondersteunen en praat en beslis mee over onze mooie vereniging. Hier ga je veel plezier aan beleven en alle leden zullen je dankbaar zijn!



Bewaak wat fijn is.
Of het nu groot of klein is.
Hou vast wat raakt.
Laat los wat niet gelukkig maakt.

88.000 handtekeningen aangeboden in Den Haag door RN over medicijnverpakkingen

ReumaNederland strijdt al jaren voor medicijnverpakkingen die ook door mensen met reuma te openen zijn. We zijn heel blij dat jullie met veel enthousiasme hebben meegestreden afgelopen weken. Onze petitie voor gebruiksvriendelijke medicijnverpakkingen werd ruim 88.000 keer ondertekend! Alle handtekeningen zijn aangeboden aan het ministerie van VWS en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG). Daarmee hebben we een stevig signaal kunnen afgeven in Den Haag.

Iedere dag onnodig veel pijn om pilstrips te openen:

Nederland telt alleen al 2 miljoen mensen met reuma. Het merendeel gebruikt daarvoor dagelijks medicijnen. Uit eerder onderzoek van ReumaNederland blijkt dat maar liefst 64 procent iedere dag onnodig veel pijn en moeite ervaart om de pilstrips, potjes en injecties zelf te openen. Vaak moeten daar gevaarlijke hulpmiddelen als scharen en messen aan te pas komen, of zelfs de hulp van iemand anders.

Probleem alleen maar groter in de toekomst:

En dit probleem wordt alleen maar groter. Naar verwachting heeft in 2025 naar schatting een kwart van de volwassen bevolking last van functieverlies in de handen. Dat zijn niet alleen mensen met reuma, ook mensen met aandoeningen aan zenuwen, spieren en hersenen zoals MS, ALS of Parkinson.

Tijd voor actie:

We zijn blij dat zo veel mensen hun stem hebben laten horen in onze landelijke actie (na het drukken van de petitie, liep de teller zelfs op tot bijna 91.500!). Niet alleen mensen met reuma, ook vele andere patiëntengroepen die hun medicatie niet goed zelf kunnen openen, steunden onze oproep.

Jan-Willem Förch, algemeen directeur van ReumaNederland: "Met deze petitie roepen we Den Haag en op eindelijk met een actieplan te komen. Wij vinden het onacceptabel dat je als patiënt niet zelf je medicijnen kunt openen. Alleen maar omdat bij de ontwikkeling van de verpakking niet wordt getest of mensen wel te openen is. De verwachting is dat het prototype nog dit jaar uit de testfase is, en dat het ontwerp politiek en fabrikanten verder op weg kan helpen.

Het kan wél anders

Om te bewijzen dat het wél anders kan, is ReumaNederland ondertussen samen met de Universiteit Twente druk bezig geweest met de ontwikkeling van een nieuwe pilstrip die wél te openen is. De verwachting is dat het prototype nog dit jaar uit de testfase is, en dat het ontwerp politiek en fabrikanten verder op weg kan helpen.

In november wordt de petitie ook nog aangeboden aan de leden van de Tweede Kamer.

Op deze dagen is het geen bewegen



Vakanties

Kerstvakantie
24 december 2022 t/m 8 januari 2023

Voorjaarsvakantie
18 februari t/m 26 februari 2023

Meivakantie
22 april t/m 7 mei 2023

Zomervakantie 2023
15 Juli t/m 27 augustus 2023

Herfstvakantie
14 oktober t/m 22 oktober 2023

Kerstvakantie
23 december 2023 t/m 7 januari 2024

Feestdagen

Kerstdagen:
zondag 25 en maandag 26 december 2022

Nieuwjaarsdag:
zondag 1 januari 2023

Pasen:
zondag 09 en maandag 10 april 2023

Koningsdag:
woensdag 27 april 2023

Hemelvaart:
donderdag 18 mei 2023

Pinksteren:
zondag 28 mei en maandag 29 mei 2023

Kerstdagen:
maandag 25 en dinsdag 26 december 2022

Nieuwjaarsdag:
Maandag 1 januari 2023

