

Nieuwsbrief September 2023

Voorwoord

Beste Leden,

We hebben er met zijn allen alweer een aantal keren bewegen van zitten. Gelukkig is de opstart van het nieuwe seizoen lekker rustig verlopen.

Het gaat goed met het aantal leden van onze vereniging. Zo goed zelfs, dat we een heuse ledenstop hebben. Alle groepen bewegen vol. Dat wil niet zeggen dat het elke bewegings volle bak is, maar alle plaatsen zijn op de lijst gevuld.

Nieuwe leden kunnen zich wel aanmelden, maar deze zullen eerst op een wachtlijst komen te staan. Zodra iemand zijn plekje opzegt zullen we deze weer opvullen met iemand van de wachtlijst.

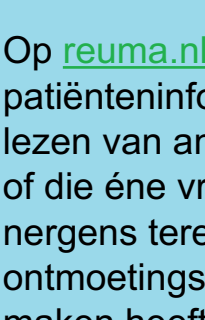
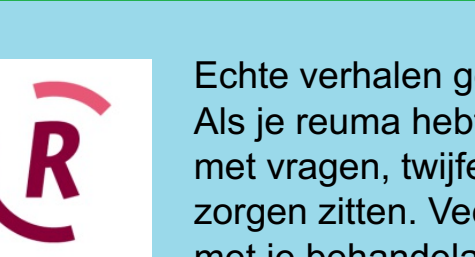
Met vriendelijke groet
Bestuur Reumabeweggroep de Meierij



Facebook



Website

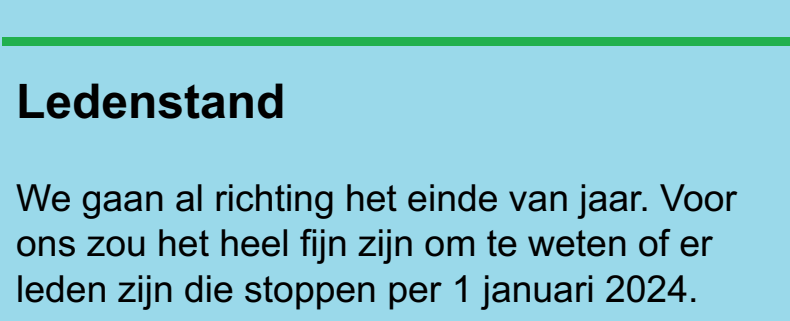


Echte verhalen gezocht! Als je reuma hebt, kun je met vragen, twijfels en zorgen zitten. Veel kun je met je behandelaren bespreken. Maar soms is het fijn om met lotgenoten te praten. Met reuma-experts, net als jij.

Op reuma.nl vind je betrouwbare patiënteninformatie. En je kunt er verhalen lezen van anderen, eigen ervaringen delen of die éne vraag stellen waarmee je nog nergens terecht kon. Het is dé nieuwe ontmoetingsplaats voor iedereen die te maken heeft met reuma. Of je nu kort geleden de diagnose hebt gekregen of al jaren ervaring hebt met de ziekte.

Dit vind je op Reuma.nl:

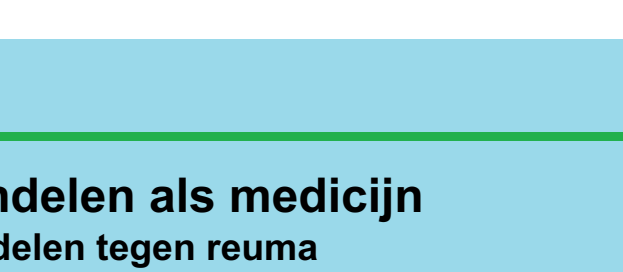
- Betrouwbare informatie over reuma en leven met reuma
- Gespreksgroepen
- Blogs van mensen met reuma
- Kalender met activiteiten bij jou in de buurt
- Prikbord voor oproepjes en nieuws



Ledenstand

We gaan al richting het einde van jaar. Voor ons zou het heel fijn zijn om te weten of er leden zijn die stoppen per 1 januari 2024.

Momenteel zitten onze groepen vol en hanteren we een wachtlijst. Als er mensen zijn die stoppen kunnen we hun plekje geven aan mensen van de wachtlijst.



Wandelen als medicijn

Wandelen tegen reuma
Zo'n dertien jaar geleden werd artrose vastgesteld bij Mirjam. In beide knieën, en later ook in haar linker duim. Ze was toen begin veertig. "Ik weet nog dat ik met een beduusd gevoel terugkwam van de arts. Er kan namelijk weinig gedaan worden aan deze aandoening. Je kunt pijnstillers gebruiken als je erg veel klachten ervaart, zei hij, en verder kreeg ik het advies om wel te blijven bewegen", vertelt de 56-jarige bloemiste uit Benschop. Dat deed ze. Mirjam kreeg de smaak te pakken met het wandelen. "Het is een laagdrempelige manier om te bewegen, je kunt je afstand en tempo aanpassen aan je eigen kunnen, je hebt geen tegenstander en je bent lekker buiten. Dat doet mij altijd enorm goed. En meer dan dat: wandelen houdt me letterlijk op de been. Het is mijn manier om de artroseklachten de baas te blijven. Daarnaast doe ik ook wekelijks bij de fysio krachttraining om mijn spieren sterk en soepel te houden."

Stijve gewrichten

De artrose is er eigenlijk elke dag. Ik sta er letterlijk mee op. Dan zijn al mijn gewrichten stijf en voel ik pijn. Na een tijdje gaat bewegen beter en kan ik erop uit.

De artrose houdt Mirjam niet tegen om op pad te gaan met haar camper en wandelschoenen, maar het lukt inmiddels minder vaak dan ze zou willen, en de gemiddelde afstand van haar tochten wordt korter. "Ik ga helaas achteruit. Onder de tien kilometer kan ik nog samen wandelen met mijn partner, maar dan moet hij wel vaak op me wachten. Maar er zijn ook dagen dat mijn benen gewoon helemaal niet willen, en dat ik na 3 kilometer al moet omkeren. En ik gebruik tegenwoordig ook een wandelstok."

Kniprotheses

"Tja, soms zit het mee, soms zit het tegen", klinkt het nuchter. Ze denkt de laatste tijd wel eens na over kniprotheses, maar daar is ze nog niet aan toe. "Uiteindelijk zal zo'n ingreep misschien onvermijdelijk zijn, maar zolang ik nog kan werken en wandelen, stel ik dat uit", vertelt ze.

Haar werk is inmiddels wel aangepast. "Ik ben bloemist, normaal sta je dan de hele dag op je benen. Voor het maken van boeketten moet ik mijn linkerhand gespreid kunnen houden, en bovendien een knijpbeweging maken om de bos vast te houden. Dat gaat inmiddels minder soepel. Ik doe nu daarom meer zittend en administratief werk. En draag ook silversplints." Mirjam vermoedt dat de klachten in haar linkerhand werkgerelateerd zijn. "Ook heb ik vroeger veel gevoetbald, misschien heb ik daarmee mijn knieën te zeer belast. Daarnaast zal ik een zekere aanleg hebben. Ik kan alleen maar hopen dat de klachten zich niet verder uitbreiden. En dat er uiteindelijk een keer een goede behandeling mogelijk zal zijn."

BRON: Reuma Nederland

BRON: Reuma Nederland

BRON: Reuma Nederland

Vormen van Reuma toegelicht:

In vorige Nieuwsbrieven is er wat verteld over:

Acute Reuma - Artrose - Axiale SpA - Fibromyalgie - Hypermobiliteit - Ziekte van Lyme - Osteoporose - Fenomeen van Reynaud - 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) - Tendinitis - SAPHO - Ziekte van Forestier (DISH)

In deze Nieuwsbrief Chondrocalcinosose

Over de ziekte van Chondrocalcinosose

Chondrocalcinosose is een vorm van ontstekingsreuma. Door de ophoping van kristallen met kalk en pyrofosfaat in het gewricht raakt een gewricht af en toe heftig ontstoken.

Kristallen van kalk en pyrofosfaat kunnen zich ophopen in je gewricht. Deze kristallen zitten er al jaren, zonder dat je het merkt. Ze stapelen zich op in het kraakbeen van je gewricht en plotseling krijg je last van een ontsteking in dat gewricht. Dit kan gebeuren als je weerstand lager is, zoals na de griep, of wanneer je het gewricht te zwaar belast.

Een andere naam voor chondrocalcinosose is 'CPP geassocieerde artritis'. Dit betekent dat je last van gewrichtsontsteking krijgt door een ophoping van calcium pyro fosfaat (CPP) in het gewricht.

Acute chondrocalcinosose ('pseudojicht')

Bij plotselinge (acute) chondrocalcinosose probeert je lichaam de kristallen in het kraakbeen op te ruimen. Dit veroorzaakt een heftige ontsteking. Hoe lang de ontsteking duurt en hoe vaak je er last van krijgt, verschilt per persoon.

De klachten bij acute chondrocalcinosose lijken erg op die bij jicht. Daarom werd zo'n aanval vroeger ook wel pseudojicht genoemd.

Chronische chondrocalcinosose

Bij lang aanhoudende (chronische) chondrocalcinosose krijg je vaak milde ontstekingen die langer duren en zich uitbreiden naar andere gewrichten. Deze aandoening is niet te genezen maar wel af te remmen of te onderdrukken. Door de ontstekingen te behandelen kun je verdere beschadiging van je gewrichten voorkomen.

Lees verder

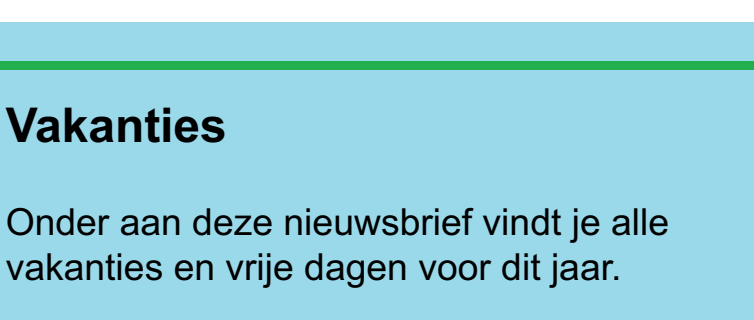
Klik HIER



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.

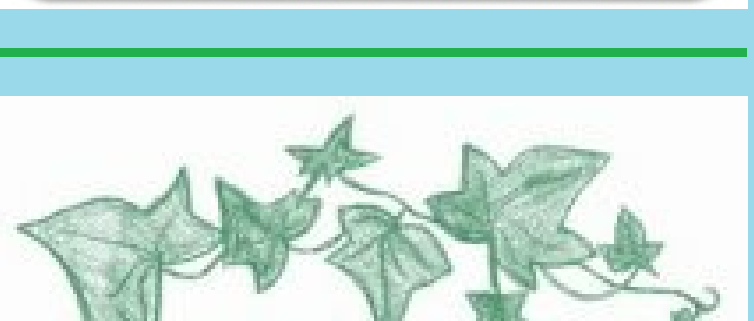
Kom ons ondersteunen en praat en beslis mee over onze mooie vereniging. Hier ga je veel plezier aan beleven en alle leden zullen je dankbaar zijn!



Vakanties

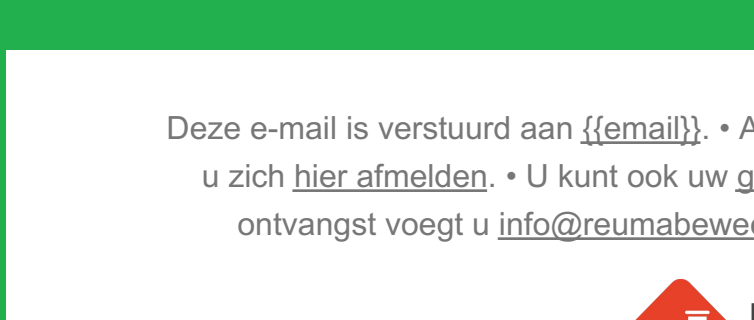
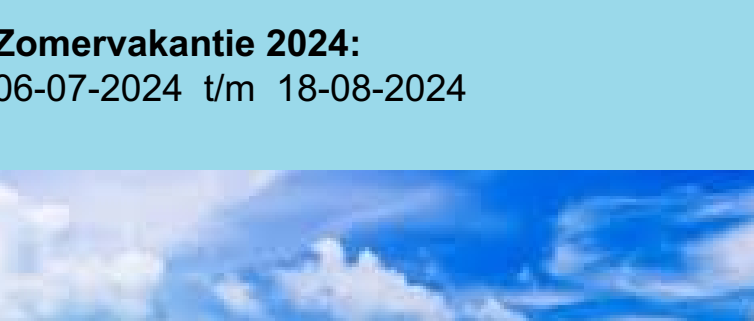
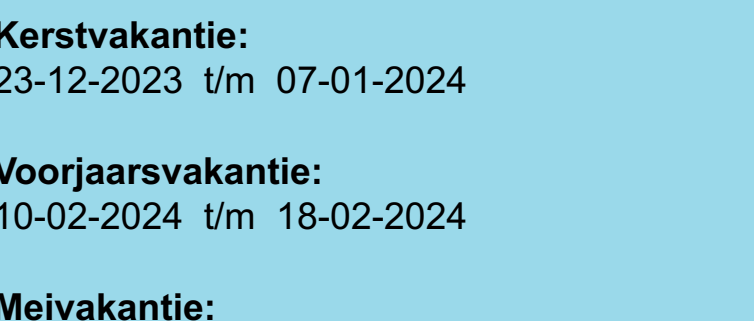
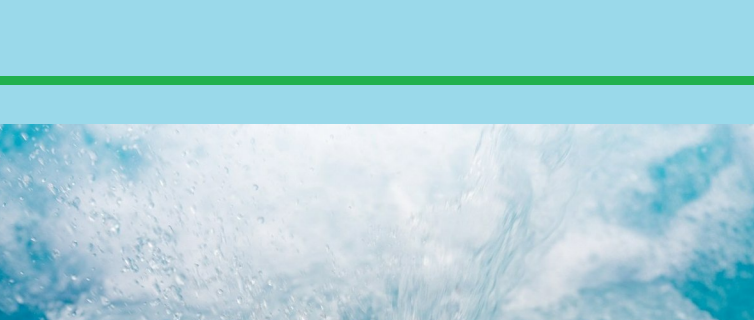
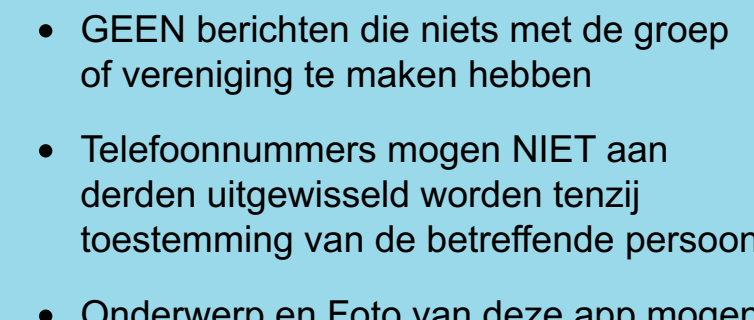
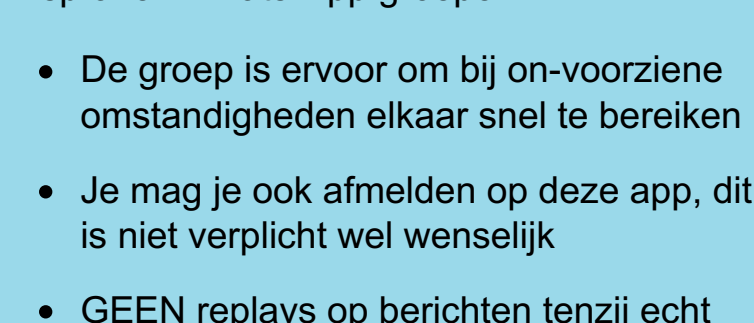
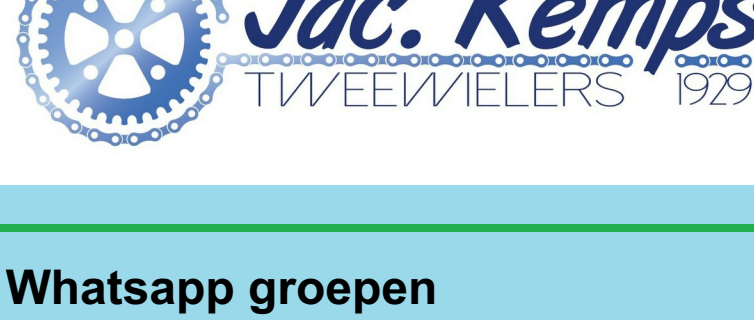
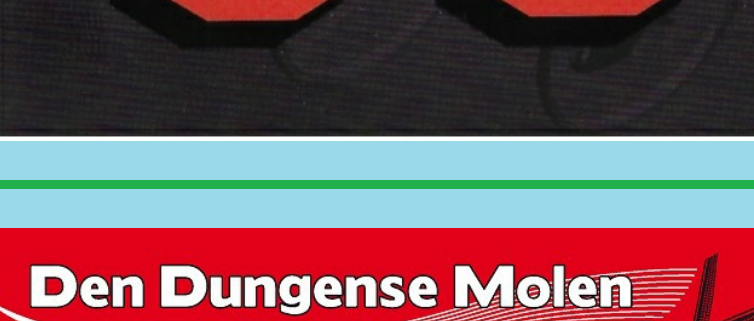
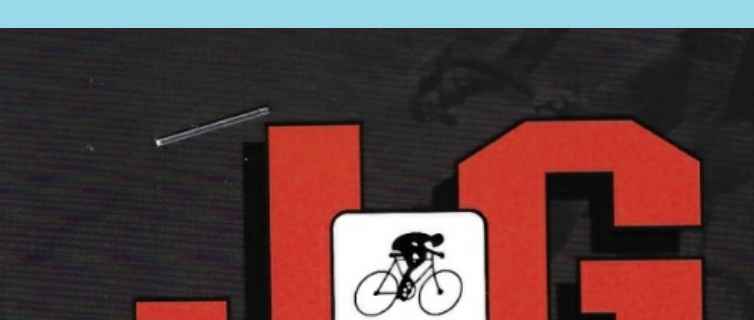
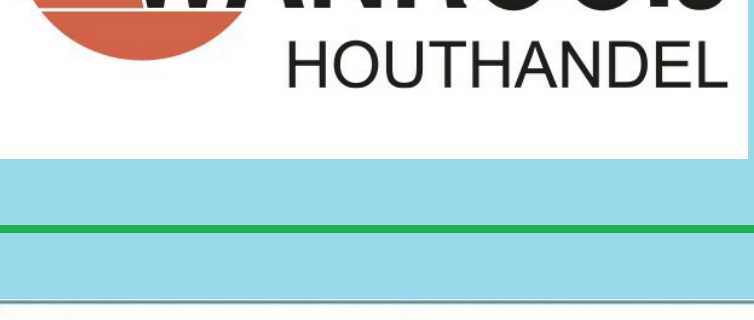
Onder aan deze nieuwsbrief vindt je alle vakanties en vrije dagen voor dit jaar.

Zodat je ze handig in je agenda kunt zetten of kunt opzoeken.



Waarom wandelen goed is bij reuma of artrose?

- Wandelen doe je lekker buiten. Dat is meteen goed voor de aanmaak van vitamine D.
- Het helpt je in conditie te blijven.
- Je gewrichten worden soepeler.
- Wandelen kan bijdragen aan een gezond gewicht.
- Lopen zorgt voor spierkracht.
- Het helpt bovendien totontkalking tegen te gaan, maakt je hart en longen sterker en helpt je cholesterol verlagen.
- Wandelen in de natuur werk ontspannen voor je geest



Feestdagen

Kerstdagen:
25 en 26-12-2023

Nieuwjaarsdag:
01-01-2024

Pasen:
31-03-2024 en 01-04-2024

Koningsdag:
27-04-2024

Hemelvaart:
09-05-2024

Pinksteren:
19 en 20-05-2024



Vakanties

Herfstvakantie:
14-10-2023 t/m 22-10-2023

Kerstavakantie:
23-12-2023 t/m 07-01-2024

Voorjaarsvakantie:
10-02-2024 t/m 18-02-2024

Meivakantie:
22-04-2024 t/m 03-05-2024

Zomervakantie 2024:
06-07-2024 t/m 18-08-2024

