



Een glimlach bereikt plekken die moeilijk bereikbaar zijn.

NIEUWSBRIEF.

Jaargang 6/ juli 2019



Eenzaamheid

Hoe voel je je weer verbonden?

Het kan iedereen overkomen: je voelt je eenzaam. Heb je klachten door reuma, dan ontstaat soms eenzaamheid. Bijvoorbeeld doordat je te moe bent voor gezellige afspraken met vrienden, of omdat je niet gemakkelijk van a naar b komt. Hier geven we je tips wat je tegen eenzaamheid kan doen.

Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde

Als je alleen bent, heb je (een tijdje) weinig contact met andere mensen. Dat hoeft niet vervelend te voelen. Maar voel je je eenzaam, dan doet dat pijn: je voelt je verdrietig, bang of leeg. Het kan zelfs lichamelijke klachten geven of somberheid teweeg brengen. Als je je eenzaam voelt wil je graag een persoonlijker band met anderen of meer gezelligheid en sociaal contact dan je nu hebt.

Oorzaken van eenzaamheid door reuma

Reuma heeft nogal wat invloed op jouw leven. Door de reuma kan je vaak (een tijdje) niet meer hetzelfde als voordat je reuma kreeg.

Bijvoorbeeld doordat:

- je minder mobiel geworden bent en daardoor minder gemakkelijk de deur uit komt
- je minder geld te besteden hebt waardoor uitjes als eerste geschrapt worden
- je soms te vermoeid bent of teveel pijn hebt en een afspraak moet afzeggen
- je minder of niet werkt dus minder collega's ziet
- je mensen van vroeger uit het oog bent verloren

- je last hebt van onbegrip in je omgeving waardoor je minder zin hebt om initiatief te nemen.

Wat heb je nodig hebt om je niet eenzaam te voelen?

Dat is heel persoonlijk. Ga na waar jouw behoefte ligt: wil je een diepgaande vriendschap (erbij)? Of wil je af en toe met een groepje mensen iets doen, zoals samen eten of bewegen? Wil je vaker de deur uit zijn, of is iemand op de koffie krijgen ook oké? Houd je van contact via internet of wil je real life? Ben je op zoek naar een partner?

Wat kun je eraan doen?

Als jij je eenzaam voelt is het slim om er iets aan te doen. Een ander kan het namelijk niet aan je zien dus je doet er goed aan zelf te zoeken naar oplossingen.

We hebben een paar tips voor je:

- Zoek bij jouw behoefte een manier om een eerste stapje te zetten. Leg de lat niet te hoog. Het kan al helpen als je lid wordt van een hobbyclub, een bewegegroep, of 1 keer per week in het buurthuis gaat eten.
- Soms komt van het een het ander: als je nieuwe mensen leert kennen, komen daar weer nieuwe activiteiten van. Je kunt iemand die je leert kennen, bijvoorbeeld uitnodigen op de koffie.
- Maak gebruik van middelen als telefoon, internet en je smartphone om, als je je een dag minder goed voelt, wél contact met mensen te houden.
- Maak keuzes als je andere mensen leert kennen: je hoeft niet iedereen aardig te vinden. Je merkt het snel aan jezelf als jij je prettig voelt in iemands gezelschap.
- Heb je weinig geld, dan kun je iets met iemand ondernemen wat geen of weinig geld kost. Met enige creativiteit is veel mogelijk met weinig geld. Denk aan een wandeling of samen om de beurt eten maken.

- **Handige vindplaatsen voor gezelschap en contact**

Er zijn veel mensen in Nederland op zoek naar gezelligheid en sociaal contact. Hieronder staan een aantal websites die je op weg kunnen helpen om ze te leren kennen.

- Ben je op zoek naar andere mensen met reuma voor het uitwisselen van ervaringen of tips? Je vindt anderen binnen onze [besloten Facebookgroep 'Samen Reuma'](#) of bijvoorbeeld bij een van de [lokale reumapatiëntenverenigingen](#).
- Lijkt het je iets om samen met andere mensen met reuma te gaan bewegen? Kies een leuke beweegactiviteit op de [Reuma beweegwijzer](#).
- Binnen je eigen buurt zijn vaak welzijnsorganisaties actief om mensen bij elkaar te brengen. Eet mee met een buurtmaaltijd of haak aan bij een spelletjesmiddag of een uitje. Laat je inspireren op www.eenzaam.nl/ontmoeting-activiteit.
- Word vrijwilliger, of vind er eentje die jouw maatje kan zijn. Lees hoe dat kan op www.eenzaam.nl/maatje-buddy-en-vrijwilliger.
- Zoek iemand die ook contact wil op een van de matching-sites. Ga naar www.eenzaam.nl/matchingwebsite.
- Zoek je een partner en vind je het door je reuma lastig om die via de algemene datingsites te vinden? Er zijn datingsites speciaal voor mensen met een aandoening of beperking. Misschien voelt dat prettiger omdat je minder hoeft uit te leggen over je reuma. Kijk eens op www.datensingle.nl/met-een-beperking.
- Heb je behoefte om ergens over te praten waar je mee zit? Of gewoon zin in een praatje? Misschien heb je iets aan een van de landelijke telefoonlijnen. Kijk op www.eenzaam.nl/eenluisterend-oor.

(Bron ReumaNederland)



Medicinale cannabis met veel THC verlicht pijn bij mensen met fibromyalgie. Mensen met fibromyalgie kunnen baat hebben bij medicinale cannabis met een hoog gehalte aan de werkzame stof THC. Dit blijkt uit een eerste onderzoek naar de effecten van cannabis bij 20 fibromyalgiepatiënten in het LUMC in Leiden. Na het inademen van de cannabis konden de deelnemers pijntesten beter verdragen. Uit het onderzoek blijkt ook dat cannabis die vooral CBD bevat niet helpt om de pijn te verlichten.

'Mensen met fibromyalgie ervaren veel pijn en er is nog geen behandeling voor deze aandoening. Er is veel belangstelling voor cannabis en cannabisolie onder mensen met fibromyalgie. Toch is er nog weinig betrouwbaar onderzoek naar gedaan', vertelt onderzoeker Tine van de Donk. 'Daarom heeft de afdeling Anesthesiologie van het LUMC in Leiden besloten dit onderzoek te doen.'

Medicinale cannabis gebruikt

Voor het onderzoek hebben de onderzoekers gebruik gemaakt van medicinale cannabis. 'Dat is cannabis die geproduceerd wordt voor het gebruik als medicijn. Het productieproces wordt heel nauwlettend gecontroleerd. Hierdoor weten we precies wat de dosis is van de werkzame stoffen die erin zitten', legt Van de Donk uit. 'De belangrijkste stoffen zijn THC en CBD. Door de controles tijdens de productie weten we ook dat de cannabis zuiver is. Bij wiet uit de coffeeshop weet je dit niet, daarnaast is het niet duidelijk wat de dosis van THC en CBD.'

4 keer behandeld

Tijdens het onderzoek hebben de deelnemers verdampte cannabis gekregen. 'In ons onderzoek hebben we 3 soorten echte cannabis en een placebo, een nepmiddel, gebruikt', vervolgt Tine. 'Van de cannabissoorten hadden er 2 een hoog gehalte aan THC en 1 had een hoog gehalte aan CBD. De placebo-cannabis was zo gemaakt dat er geen werkzame stoffen meer in de plant zaten, maar de geur en smaak was hetzelfde als bij de andere cannabisstoedelingen. Hierdoor wisten de patiënten niet wanneer ze het nepmiddel kregen. De deelnemers aan ons onderzoek zijn 4 keer naar het ziekenhuis gekomen voor behandeling met cannabis. Ze wisten niet van te voren wat ze zouden krijgen, maar iedereen heeft elke soort cannabis 1 keer gekregen.'

Cannabis met veel THC

'Het belangrijkste resultaat uit ons onderzoek is dat cannabis met een hoog gehalte aan THC zorgde voor pijnstilling bij de deelnemers', zegt de onderzoeker. 'We hebben dat kunnen meten door een druktest af te nemen. Hierbij drukten we op 1 bepaalde plek op de hand. We vroegen de deelnemers om aan te geven wanneer dit te pijnlijk werd. Mensen met fibromyalgie hebben meestal van weinig druk al veel pijn, maar nadat ze cannabis met veel THC hadden ingeademd, konden de deelnemers duidelijk meer druk verdragen. Bij de cannabis met een hoog gehalte aan CBD was er geen sprake van pijnstilling en ook niet bij het nepmiddel.'

Vervolgonderzoek

Tine van de Donk is enthousiast over de eerste resultaten uit het onderzoek naar medicinale cannabis bij fibromyalgie. 'We willen dan ook vervolgonderzoek gaan doen. We willen onderzoeken hoe medicinale cannabis de pijn vermindert bij mensen met fibromyalgie wanneer ze het thuis gebruiken. Dat geeft toch beter aan of medicinale cannabis uiteindelijk werkt in de praktijk.'

Daarnaast willen we beter gaan bekijken wat de bijwerkingen van cannabis zijn en of dit een veilig middel is om thuis te gebruiken.'

Druppels voor thuisgebruik

Voor mensen die cannabis willen proberen, heeft de onderzoeker een belangrijk advies: gebruik medicinale cannabis. 'Dan weet je zeker dat de juiste hoeveelheid werkzame stoffen erin zitten. Medicinale cannabis is in druppelvorm te krijgen en moet voorgeschreven worden door de huisarts. Ga dan ook altijd met je huisarts in overleg als je medicinale cannabis wilt gebruiken.'

Meer informatie?

Medicinale cannabis kan bijwerkingen veroorzaken. Wilt u meer weten over medicinale cannabis en de mogelijke bijwerkingen? ReumaNederland heeft voor u de antwoorden op de **meest gestelde vragen**.



Leest u ook de nieuwtjes op onze website?

Sinds onze website is vernieuwd worden binnenkomende berichten en nieuwsbrieven kort na ontvangst op de website geplaatst onder de kop "Nieuwtjes". Wilt u op de hoogte zijn van het laatste nieuws, kijk dan vaak op de website www.rpvdebaronie.nl

In de maand augustus is het zwembad gesloten en kunnen wij gaan genieten van een maandje rust. Wij zien elkaar dan weer op zaterdag 7 september en gaan dan weer een jaar genieten van het warme water en de oefeningen. Dus ook namens het bestuur wensen wij U een

