



Tegenspoed schudt talenten wakker die bij voorspoed nooit zouden ontwaken.

NIEUWSBRIEF.

Jaargang 3/ Juli 2016

Geachte leden, fysiotherapeuten, donateurs en adverteerders

Ik kan u melden dat de vereniging "kern" gezond is, dat bleek bij de algemene leden vergadering van 22 maart jl. uit de cijfers van onze penningmeester Jeannette. Er is tijdens de vergadering een nieuwe kas commissie gekozen, Marianne slot (voorzitter kascommissie) was aftredend, haar termijn zat er op volgens onze statuten. De nieuwe kascommissie bestaat nu uit Jan-Jaap Niekerk voorzitter, Ben Jansen lid en Peter Baremans reserve lid.

Zie verderop in de nieuwsbrief het verslag met foto's van de vergadering door Berry.

Er zijn de laatste tijd wat leden vertrokken maar er zijn er ook weer bij gekomen. Hartelijk welkom aan de nieuwe leden.

Door de Bechterewgroep is op 9 april deelgenomen aan het internationale volleybaltoernooi in Utrecht met teams uit Bulgarije, België, Duitsland, Tsjechië en Nederland. Een team bestaat uit patiënten met de ziekte van Bechterew. Meedoen was voor ons belangrijker dan winnen. Zie verderop in de nieuws brief een verslag.

Dan is er het werven van de adverteerders en donateurs waar het bestuur veel tijd aan besteed. Adverteerders en donateurs zijn immers heel belangrijk voor onze vereniging

zodat we een gezonde financiële huishouding kunnen voeren. Wij bedanken ook onze donateurs en adverteerders voor hun bijdrage.

Ik zelf heb weer een aanvraag ingediend bij mijn oud werkgever Shell, hier kan ik eens in de twee jaar een donatie aanvragen van € 300,00. Welke aanvraag ook is gehonoreerd.

We hebben met 6 mensen van onze vereniging RPV De Baronie meegedaan aan de nationale collecte dag 21 t/m 26 maart van het Reumafonds. Wij hopen dat in 2017 nog meer mensen zich hiervoor beschikbaar willen stellen of familie leden en vrienden. Al is het maar 1 of 2 uur, alle beetjes helpen. Geef je op bij het bestuur, dan word Je van zelf benaderd.

Het reumafonds heeft onze projectsubsidie-aanvragen voor de beide Hydro groepen en voor de Bechterewgroep in behandeling, dit is goed voor circa € 2.500, =. Van die projectsubsidie moeten we aan het einde van het jaar aan het Reumafonds verantwoording afleggen. De aanvraag voor de "lumpsum subsidie" (voor elk lid en donateur die minimaal € 20, = heeft betaald) is door het Reumafonds gehonoreerd tot een totaal bedrag van € 830, =. Dit hoeven we verder niet meer te verantwoorden. Zo ziet u dat het aantal donateurs erg belangrijk is voor de vereniging. Daarom blijft onze leus: **"door ieder lid een donateur"!**

Het bestuur t.w. Rien, Eugène (onze arts) en Sjaak hebben op zaterdag 23 april de besturen dag van het Reumafonds bezocht in Apeldoorn op het landgoed "Het Loo". Hier worden we bij gepraat waar het Reumafonds mee bezig is en alle nieuwe ontwikkelingen. Met daar aan gekoppeld een lezing door Bart Koes, Hoogleraar Huisartsgeneeskunde,

Erasmus MC. "De invloed van het weer op reumatische pijnklachten: feite en fictie".

Dit is de zesde nieuwsbrief van onze redactie en wij kunnen u als bestuur zeggen dat we blij zijn met de kwaliteit. Het is úw nieuwsbrief, vandaar dat het bestuur u oproept ook uw bijdrage qua input te leveren. Het geeft niet wat; Joze Poppelier en Berry Ebben kunnen u altijd helpen.

Het is nu haast vakantie. In de augustusmaand wordt er niet geoefend; dan liggen we stil. Wij hopen u de eerste zaterdag in september weer op de oefensessies te zien. Het bestuur wenst u allen een hele mooie en fijne vakantie.

Met vriendelijke groet,
Namens het bestuur,
Sjaak Kortleven,
Voorzitter RPV "De Baronie".



Helaas zijn er een paar leden al langdurig ziek. En wij willen hun dan ook sterkte wensen en hopelijk mogen wij jullie weer snel begroeten bij Revant.

Algemene ledenvergadering van de reuma patiënten vereniging "De Baronie".

Sinds het bestaan van deze vereniging is dit de tweede keer dat we als RPV de Baronie een ALV hebben. Dinsdag 22 maart om 19.30 uur in een vergaderzaal van Revant.



Figuur 1 Het bestuur

Opkomst. De opkomst is groot, maar kan nog beter. De RPV de Baronie bestaat uit twee groepen, "projecten" zoals onze voorzitter ze noemt. De Bechterewgroep, nu 22 leden, en de Hydrogroepen 1&2. Samen 62 leden. Aanwezig zijn er rond de 25.

Eerst koffie en dan.....Eerst een kopje koffie en dan een volle agenda afwerken met als sluitstuk een lezing door reumatoloog dr. Slaats van het Amphia Ziekenhuis. Het bestuur onder leiding van Sjaak Kortleven, met links van hem de

secretaris Rien Anthonissen en rechts de penningmeester Jeanette Meeuwissen, zet er vaart in. Sjaak opent de vergadering en heet iedereen welkom, geeft toelichting over de agenda en gaat door met de mededeling dat de subsidie weer is aangevraagd, maar dat het nog niet zeker is of we die krijgen. Notulen van verleden jaar worden zonder opmerkingen goedgekeurd en Jan van Velthoven, de notulist, wordt bedankt.

Sociaal jaarverslag. Daarna is het woord aan Rien met het sociaal jaarverslag. Een goed doorkneed stuk over activiteiten die de RPV de Baronie het afgelopen jaar heeft ondernomen. Begint met het internationale volleybal toernooi op 18 april in Utrecht. Heel erg gezellig met één gewonnen wedstrijd. Moet dit jaar beter kunnen met ook nog meer gezelligheid. Een ander hoogtepunt is het slagen voor de fotovakschool van Kees Embregts. We



hebben nu een vakbekwame verenigingsfotograaf, waarvan ook de foto's in dit artikeltje getuigen. Een trieste gebeurtenis is het overlijden van Janus Watzeels van hydrogroep 1. Rien heeft aan onderzoeksjournalistiek gedaan. Weten jullie dat de gemiddelde leeftijd van de bewegingsgroepen 66 jaar is? En dat de oudste 84 jaar is? Hier is hij te zien in het zwembad en dat is zeker een applaus waard.

Financieel Het gaat goed, meer leden, meer donateurs, meer adverteerders en meer subsidie van het reumafonds en lagere kosten. Jeanette heeft een goed leesbaar financieel overzicht gepubliceerd en krijgt daarvoor alle lof van de kas commissie, Marianne Slot, Jan-Jaap Niekerk en Ben Jansen. Contributie hoeft niet verhoogd te worden.

Rondvraag. Voordat het pauze is wordt er een rondvraag gehouden. In deze rondvraag komen de beleidsplannen en een toekomst visie naar voren. De beleidsplannen zijn erop gericht om voor ieder lid betaalbare contributie te handhaven, informatie via onze website te verstrekken en meer samenwerking binnen de regio te bewerkstelligen. Toekomstvisie is erop gericht om financieel gezond te blijven.

Vrijwilligers. Onze vereniging kent geen betaalde krachten, alles wordt door vrijwilligers gedaan; bestuur, website, nieuwsbrief en coördinatie van verdere activiteiten. In totaal zijn het er 17. Deze vrijwilligers zijn in de pauze met een presentje vereerd.

Lezing



Na de pauze wordt door reumatoloog dr. Slaats een lezing met PowerPoint presentatie gehouden over reumatoïde artritis en artrose. De meesten van ons zijn bekend met de uitwerking van deze ziekten, de pijn die het mee kan brengen en de achteruitgang van de motoriek. Uit de lezing blijkt duidelijk dat ook bij de bestrijding en behandeling van deze aandoeningen op de kosten gelet gaat worden. Een negatief effect kan zijn dat de behandeling niet optimaal is, met alle gevolgen van dien. Een positief effect is dat er gekeken wordt naar de hoeveelheid aan geneesmiddel dat geslikt wordt en het effect ervan. Met andere woorden er wordt een balans gezocht tussen uitwerking en hoeveelheid. Vaak worden er teveel medicijnen gebruikt. Jammer van de lezing is dat het voornamelijk over artritis en artrose gaat. Dr. Slaats heeft beloofd om de volgende keer het meer over Bechterew te hebben.

Sluiting. Na deze interessante presentatie wordt er door de voorzitter aandacht gevraagd voor de Rabobank Clubkas campagne. Iedereen die een rekening bij de Rabobank heeft in de Bredase regio kan hiermee de clubkas spekken! Dus stem tussen 6- 18 april op de "Reuma Patiënten Vereniging De Baronie" via www.rabobank.nl/Breda. Verder niets meer aan de orde zijnde, sluit Sjaak de vergadering en heet iedereen wel thuis.

Het was weer een fijne avond onder lotgenoten.

Berry

Voor U gelezen in Bewegen zonder pijn.

Pijnloos bed opmaken dankzij slimme ritssluiting

Geplaatst door Redacteur Bewegen Zonder Pijn op 31 Mrt 2016 in [Bewegen zonder pijn](#)

Het bed verschonen is een klus waar veel mensen met artrose huizenhoog tegenop zien. Met de nieuwe dekbedovertrekken van Ritzz gaat dit voortaan gemakkelijk en pijnloos. Rits open, dekbed erin en dichtritsen. Met een minimale belasting van de gewrichten is het bed dan snel opgemaakt. Inspannend werk Het idee achter deze dekbedovertrekken is niet nieuw. Meestal bevindt de rits zich alleen aan de onderkant, zodat het nog een inspannend werk is om het dekbed in de overtrek te wurmen. De dekbedovertrekken van Ritzz zijn voorzien van een rits die van de zijkant naar de onderkant loopt.



Er is een revolutionaire doorbraak in de behandeling van [chronische gewrichtsontstekingen](#). De vloeibare combinatie van [Groenlipmossel](#), [Curcumine](#) en [Zwarte Bes-bladeren](#) is een krachtige ontstekingsremmer die ook de aanmaak van gewrichtssmeer en kraakbeenweefsel stimuleert. Dankzij deze complete werking remt de vloeibare combinatie van Groenlipmossel, Curcumine en Zwarte Bes-bladeren de pijn en maakt het de gewrichten soepeler.

Bovendien kennen deze natuurlijke ontstekingsremmers niet de bijwerkingen van farmaceutische ontstekingsremmers ([NSAIDs](#)) die door artsen vaak als medicijn worden voorgeschreven. Op deze website vindt u meer informatie over [artrose](#) en [reumatoïde artritis](#), en over deze nieuwe behandelingsmethode bij gewrichtsklachten. Dit adres is: www.bewegenzonderpijn.com/vragen.

Alles over injecties met eigen bloed bij artrose in knie, schouder of heup

Injecties met eigen bloedplasma is een nieuwe behandeling bij [artrose](#) in de [knie](#), [schouder](#) of [heup](#). Deze methode heeft een tweeledig effect op het versleten gewricht: Het remt de ontstekingen, waardoor de pijn afneemt.

Daarnaast wordt de aanmaak van [gewrichtssmeer](#) gestimuleerd, waardoor het gewricht soepeler kan bewegen. De slijtage van het [kraakbeen](#) wordt niet door deze methode gestopt. Het belangrijkste voordeel van injecties met eigen bloedplasma is dat de patiënt minder pijn en meer mobiliteit krijgt.



Voor deze behandeling wordt uw eigen bloed gebruikt

Wat is een ACP-injectie?

ACP is een afkorting van **Autoloog geconditioneerd Plasma**. Uit uw arm wordt met een speciaal ontwikkelde dubbele injectiespuit 15 ml bloed afgenomen. Vervolgens worden in een centrifuge de ontstekingsremmende en herstellende bestanddelen gescheiden van de rest van het bloed. Dit bloedplasma wordt apart gehouden in de dubbele injectiespuit. De actieve bestanddelen worden onder plaatselijke verdoving in het aangetaste gewricht ingespoten.

De groeifactoren in de bloedplaatjes remmen de ontstekingsreacties en de irritatie van de gewrichten door de slijtage. Daarnaast stimuleren ze de aanmaak van gewrichtssmeer, zodat de gewrichten beter gesmeerd kunnen worden. Bij een ACP-behandeling wordt uw eigen bloed gebruikt. Daardoor is een allergische reactie of afstoting uitgesloten. Het is dus een eenvoudige en veilige behandeling.

Bloedplaatjes essentieel voor genezing

“Bloedplaatjes spelen een belangrijke rol bij letsel. Ze zijn niet alleen van essentieel belang voor de bloedstolling, maar vervullen ook een functie bij de wondgenezing. Dit wordt bij ACP-therapie versterkt,” zegt Dr. Max Munstermann. Dit is een Duitse orthopeed die al vele jaren ACP-injecties in zijn praktijk toepast. Bij de genezing van weefselletsel komen meerdere processen op gang. Deze worden aangestuurd door signaalstoffen en groeifactoren uit bloedplaatjes (of trombocyten), die geactiveerd worden bij letsel. Op de plaats van de beschadiging geven zij groeifactoren af, die vervolgens het genezingsproces in gang zetten. Door het ACP-proces wordt het lichaamseigen bloed ‘opgewerkt’. Daardoor wordt de concentratie trombocyten en groeifactoren significant verhoogd. “In de afgelopen jaren is gebleken, dat dit een positieve invloed heeft op de pijn en de beweeglijkheid bij [artrose in knie](#), [schouder](#) en [heup](#).”

Wat kunt u verwachten van een ACP-injectie?

Bij Bergman Clinics wordt al langer gewerkt met ACP-injecties. Zij melden op hun website, dat bij 2/3 van de patiënten een significante afname van de klachten is geconstateerd. De pijn neemt gemiddeld na 6 tot 8 weken na de eerste injectie af. Daarna wordt een tweede injectie gegeven. De werking van beide injecties houdt 6 tot 12 maanden aan. Vervolgens kan er een nieuwe behandeling plaatsvinden. Het is aan te raden om te controleren of door uw aanvullende polis een ACP-injectie wordt vergoed. De behandeling wordt echter ook volledig onverzekerd aangeboden. De kosten zijn dan geheel voor uw eigen rekening. Deze bedragen voor een volledige behandeling met twee injecties circa € 850,=.

Waar kunt u terecht voor een ACP-behandeling?

Het is verstandig om eerst bij uw arts te informeren of hij u een ACP-behandeling kan geven of dat hij u kan doorverwijzen naar een specialist die deze methode wel toepast. Anders kunt u een afspraak maken bij één van deze medische instellingen:

- [Bergman Clinics](#)
- [Orthopedisch Centrum Apeldoorn](#)
- [Annatommie mc](#)
- [Goed Medisch Centrum Breda](#)
- [bij CAS Fysiotherapie](#)



Prettige
Vakantie