

**Reuma
Patiënten
Vereniging
"De Baronie"**



**Een glimlach bereikt plekken die moeilijk
bereikbaar zijn.**

NIEUWSBRIEF.

Jaargang 6 / Maart 2019

**Algemene
Ledenvergadering**



Het bestuur nodigt alle leden uit voor de algemene ledenvergadering op dinsdag 9 april 2019 van 19.30 – 22.15 uur. Heb je iets te melden, ben je nieuwsgierig naar de laatste ontwikkelingen van onze vereniging of ben je op zoek naar een lekker bakske koffie? Houdt deze avond dan vrij voor de vergadering van RPV De Baronie. De vergadering zal gehouden worden in de vergaderzaal binnen Revant.



Agenda

5e Algemene Ledenvergadering

RPV De Baronie



Op dinsdag 9 april 2019 om 19.30 uur in
Groepsruimten 4/5 van Revalidatiecentrum
"Revant", Brabantlaan 1, 4817 JW Breda.

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen.
3. Goedkeuring verslag algemene ledenvergadering 19 april 2018.
4. Sociaal verslag door de secretaris.
5. Financieel jaarverslag en begroting 2018 door de penningmeester.
6. Verslag kascontrolecommissie, goedkeuren jaarrekening en samenstelling kascontrolecommissie 2020.
7. Verkiezing bestuursleden: Vanwege het bereiken van de maximale bestuurstermijn volgens de statuten treden af: voorzitter Sjaak Kortleven en secretaris Rien Anthonissen. Sjaak stelt zich herkiesbaar, Rien niet, maar hij is wel bereid de functie ad interim nog voor maximaal een half jaar waar te nemen, opdat intussen een opvolger kan worden gevonden.

Op voordracht van het bestuur is Adri Aerts verkiesbaar als algemeen bestuurslid.

Ook op voordracht van tenminste 3 leden van onze RPV kunnen bestuursleden worden benoemd; die voordracht moet dan vóór de vergadering schriftelijk bij de secretaris worden ingediend.

8. Rondvraag.
9. Onze vrijwilligers; we staan er even bij stil.
10. Alles wat verder ter tafel komt.
11. Pauze.
12. Presentatie door Dr. Richard Verheesen, reumatoloog, met als onderwerp "De relatie tussen voeding en reuma".
13. Sluiting.

N.B. Om 22.30 uur sluit de receptie van Revant. In verband daarmee is het gewenst het gebouw om 22.15 uur te hebben verlaten.

Komt u met de auto? Op de parkeerplaats van Revant gelden 's-avonds de gebruikelijke parkeertarieven. Parkeren buiten de poort, in de Brabantlaan en omgeving, is die avond na 18.00 uur gratis.



Dr. Richard Verheesen, reumatoloog

Voeding kan deels worden benaderd vanuit een curatief perspectief. Het is echter de preventieve waarde van gezonde leefomstandigheden die mij intrigeert. Voeding maakt daar een essentieel onderdeel van uit en is een van de weinige factoren waarop de burger zelf invloed kan uitoefenen. Het geneeskunde-adagium 'Primum non nocere' (het belangrijkste is niet te schaden) begint wat mij betreft daar. Voeding Leeft biedt daarvoor voor mensen praktische handvatten en geeft invulling aan een gezond boerenverstand eetpatroon. Bovendien probeert zij bruggen te slaan in een weerbarstige maatschappij vol tegengestelde belangen. Als ik denk aan mijn lievelingseten dan zie ik een schaal vol aalbessen en aardbeien, voorafgegaan door een schaal met versgemaakte sushi en sashimi.

Actie "Stop de pillenchaos"

Mensen die hun medicijnen komen ophalen bij de apotheek krijgen steeds vaker 'nee' te horen. Vindt u ook dat er een einde moet komen aan medicijntekorten in Nederland? Steun dan de actie 'Stop de pillenchaos' van Patiëntenfederatie Nederland. Ga naar de actiepagina en laat uw stem horen !!!!



Doe mee met de Actieweek voor de gehandicaptensport ! Als1team Challenge

Binnenkort start de landelijke Actieweek voor de gehandicaptensport. Vanaf zondag 31 maart tot en met zaterdag 6 april vinden er in heel Nederland tal van activiteiten plaats om de sport voor mensen met een handicap te versterken en er geld voor op te halen.

Sluit je aan bij ons team

Profwielrenner Bas Tietema is ambassadeur van de gehandicaptensport en zal het land doorkruisen op een fietstocht langs 18 eredivisiestadions. In 7 dagen zal hij 1.500 km afleggen. Bij het volbrengen van de tocht zal hij met zijn fietsroute het logo van Fonds gehandicaptensport gevormd hebben.

De opbrengst gaat naar de gehandicaptensport. Iedereen kan hem ondersteunen op zijn [actiesite](#).

Voor sportclubs, die gehandicaptensport aanbieden is het mogelijk om zelf een digitale actie aan te maken. Van de opbrengst gaat 50 % naar uw club, de andere 50% wordt gebruikt om de actie van Bas te steunen en de gehandicaptensport in Nederland te versterken.

Het aanmaken van een actie is in 3 minuten gebeurd. Daarna mailt u uw leden en kunnen ze de digi-bus onder de aandacht brengen van hun familie en kennissen.

Het is een eenvoudige, maar erg doeltreffende manier om extra inkomsten te krijgen. Neemt u contact op met info@collectebureau.nl of kijk op www.als1team.nl voor meer informatie.

Persbericht

In januari 2019 is de site <https://evenyvonne> op internet verschenen. De maker van deze site, Yvonne Balvers, was jaren de vaste columnist van het blad Reumamagazine. Zij schrijft over haar persoonlijke ervaringen met reuma en over reuma in het algemeen. Op de site ook eigen tekeningen waarbij reuma soms een rol speelt.

Al vanaf haar jeugd heeft Yvonne reuma. Dat betekent dat zij een schat van ervaring heeft opgebouwd in het hebben van reuma in combinatie met diverse omstandigheden. Ze is een kind en een jongere met reuma geweest, heeft geprobeerd een baan te krijgen, heeft gewerkt, is getrouwd, heeft kinderen gekregen, allemaal in combinatie met reuma. Nu is zij een vijftiger met reuma. Met zelfstandig wordende kinderen en met een arbeidsongeschiktheidsuitkering vanwege die reuma. Elke maand zal er via de site een nieuw ervaringsverhaal te lezen zijn. Daarnaast zijn alle 88 columns over reuma die op papier verschenen zijn in Reuma Magazine, nu op categorie op deze site terug te lezen. Via info@evenyvonne.nl kun je je aanmelden voor een seintje als er een nieuw ervaringsverhaal te lezen is.

De redactie van deze nieuwsbrief wenst
iedereen die in de lappenmand zit
van harte
beterschap



Pijn bij fibromyalgie

Mensen met fibromyalgie hebben te maken met een veel hogere spierspanning dan mensen zonder fibromyalgie. De extreme spierspanning kan de oorzaak zijn van de vaak ernstige spierpijn die hoort bij fibromyalgie. Dat is de conclusie uit onderzoek van dr. Ewa Klaver-Król uit Twente. De hoge spierspanning ontstaat bij mensen met fibromyalgie zonder dat ze kracht zetten met hun spieren. Het onderzoek is een nieuwe stap in het beter begrijpen van fibromyalgie.

Ewa Klaver-Król is neuroloog en onderzoeker aan het Roessingh Research and Development-instituut (RRD) in Enschede. Zij is gespecialiseerd in onderzoek naar fibromyalgie en andere aandoeningen die tot nu toe medisch moeilijk te verklaren zijn. Aan haar onderzoek naar spieractiviteit bij fibromyalgie deden 22 vrouwen met fibromyalgie en 21 vrouwen zonder fibromyalgie mee.



Opvallend hoge spierspanning

Uit haar onderzoek blijkt dat mensen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben dan mensen zonder fibromyalgie. Ewa Klaver: 'We hebben de spierspanning op dezelfde manier gemeten bij de vrouwen met fibromyalgie en de vrouwen zonder fibromyalgie. Zij moesten hun arm in een bepaalde stand houden en kregen soms wel en soms niet een gewichtje in hun hand. Uit onze metingen blijkt, dat de vrouwen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben, ook als er geen kracht wordt gebruikt.'

Overactieve spiermembraan

'In ons onderzoek hebben we de spierspanning gemeten aan het oppervlakte van de spier, het zogeheten spiermembraan. Wat blijkt? Het is vooral de spiermembraan zelf die overactief wordt bij mensen met fibromyalgie. Dit is belangrijk om te weten, omdat via het spiermembraan het signaal aan de spieren wordt gegeven om aan te spannen. Wanneer het spiermembraan overactief is, wordt de spier te gemakkelijk aangespannen, zonder dat het nodig is.'

Verklaring voor de klachten

De onderzoeksresultaten van Ewa Klaver leggen een duidelijke link met de klachten van mensen met fibromyalgie. 'Als je spieren te vaak, voor te lange tijd en ook onnodig worden aangespannen, kan dit leiden tot pijn, krampen en vermoeidheid. Dit zijn de klachten die mensen met fibromyalgie maar al te goed herkennen. Ons onderzoek kan dus een verklaring voor de klachten geven.'

Beter begrijpen van fibromyalgie

Het onderzoek van Ewa Klaver-Król is een nieuwe stap in het beter begrijpen van fibromyalgie. 'Ik denk dat de oorzaak van fibromyalgie in het zenuwstelsel ligt. Verschillende onderzoeken hebben al aangetoond dat bij mensen met fibromyalgie signalen in het zenuwstelsel niet voldoende worden afgeremd. De spier en het spiermembraan zijn onderdelen van dat zenuwstelsel. Waarschijnlijk krijgt het membraan ten onrechte het signaal 'span aan' waardoor de hoge spierspanning ontstaat, met alle gevolgen voor mensen met fibromyalgie.'

(Bron ReumaNederland)