

Nieuwsbrief

Jaargang 40- nummer 1 - 2018

22 maart
**Jaarvergade-
ring**

20 februari
**Ontspannings-
middag**

Reuma
patiënten
vereniging
Veghel-Uden e.o.



Ontspanningsmiddag

Wij nodigen U en uw partner/begeleid(st)er van harte uit voor onze ontspannings middag,

Dinsdag 20 februari a.s.
Aanvang 14.00 uur
Sluiting ± 17.00 uur

Op deze middag zullen optreden "het Volkels Duo" bestaande uit Jeanne van de Rijt en Ria Toonen.

In Café-Zaal Kleijngeld
Pastoor Clercxstraat 53-55
5465 RE Zijtaart

Agenda

Algemene ledenvergadering van de Reumapatiëntenvereniging Veghel-Uden e.o., welke gehouden wordt op:

donderdag 22 Maart 2018

01. Opening door de voorzitter Mevr. Anja Ketelaars.
02. Goedkeuring van de notulen van de algemene ledenvergadering van 9 maart 2017, welke u reeds zijn toegezonden in de nieuwbrief nr.2 2017. Nieuwe leden, die deze notulen alsnog graag ter inzage ontvangen kunnen zich melden bij het secretariaat.
03. Jaarverslag 2017 van de secretaris. Exemplaren hiervan zijn beschikbaar tijdens de jaarvergadering en liggen vanaf 1 maart ter inzage op het secretariaat.
04. * Rekening en verantwoording van de penningmeester over 2017.
 - * Begroting 2018

Bovengenoemde cijfers liggen ter inzage op het secretariaat vanaf 1 maart en zijn aanwezig tijdens de jaarvergadering.

 - * Verslag kascontrolecommissie.
 - * Benoeming nieuw kascontrolecommissielid + reservelid.
 - * Goedkeuring en ontheffing van de verantwoording van de penningmeester over het beleid van 2017.
05. Bestuursverkiezing:
Mien van der Steen- van Liempd is aftredend en herkiesbaar.
Riekie Cissen stelt zich kandidaat als bestuurslid.
Sandra Somers stelt zich kandidaat als bestuurslid.

Eventuele mededelingen.

06. Rondvraag.

07. Sluiting van de vergadering.

Na de jaarvergadering zal Smartlappenkoor Wellie uit Mariaheide de avond verder verzorgen.

Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Wij nodigen u en uw partner/begeleid(st)er van harte uit voor onze Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering,

Op donderdag 22 maart 2018

Aanvang 19.30 uur
Sluiting ± 21.45 uur

In D'n Brak, Ericastraat 17 Mariaheide

Op de jaarvergadering kan ieder lid hun wensen en ideeën laten horen, dus kom naar onze vergadering als het enigszins mogelijk is.

En natuurlijk hebben we weer een lekker hapje en een drankje.

Nieuwsbrief

Woord van de voorzitter

Hallo allemaal,

Als eerste wil ik iedereen een heel gelukkig en gezond 2018 toewensen.

De feestdagen liggen achter ons en we zijn weer begonnen met onze dagelijkse beslommingen. Maar na de feestdagen kijk je toch even achterom naar het voorbije jaar. Voor mij persoonlijk zijn er niet veel veranderingen of grote gebeurtenissen geweest, en vaak is dat ook het beste. De vereniging is vorige jaar met Tai Chi begonnen en we zijn erg blij dat er zoveel mensen enthousiast aan deel nemen. We hebben afgelopen jaar op onze bijeenkomsten ook weer veel van onze leden mogen begroeten en dat vinden we erg fijn.

Voor het komende jaar hoop ik velen van jullie op onze bijeenkomst tegen te komen zodat we er weer een mooi jaar van gaan maken!

Met vriendelijke groet,
Anja Ketelaars

Van de Redactie

Wij wensen al onze leden en de mensen waar zij van houden een gelukkig en gezond 2018! Ook in dit nieuwe jaar hopen we weer mooie en informatieve nieuwsbrieven te maken.

Dit blad is mede gefinancierd door het Reumafonds



Herkomst foto's

Voorpagina: Machine is Organic © Attribution License



2-6 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
Agenda Jaarvergadering
Ontspanningsmiddag
Franka Hoeks Reumaverpleegkundige
Bestuur

7-12 Zwemmen
Tai Chi
Lezing Scleroderma
Harry van Sleeuwen

Voor alle activiteiten geldt dat er op eigen risico wordt deelgenomen!

REDACTIE:

Diny Somers en Anja Ketelaars

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

REDACTIEADRES:

Anja Ketelaars
Olivier van Noortstraat 10
5463 GP VEGHEL
Email: bert.anja.ketelaars@gmail.com
Tel: 0413-343409

VOLGENDE NIEUWSBRIEF:

Verschijnt 15 mei 2018
Inleveren Kopie voor 1 april 2018



Bloemschikken

Donderdag 17 mei a.s.
Aanvang 19.30 uur
Sluiting ± 21.45 uur
In D'n Brak, Ericastraat 17, Mariaheide

Onder deskundige leiding gaan we een mooi bloemstukje maken.
Voor een schaalpje en materialen wordt gezorgd, u mag zelf een mesje of schaar meebrengen.

U moet zich opgeven zodat wij weten hoeveel personen er komen.

Alleen onze leden mogen deelnemen aan de avond!

Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen. Er kunnen maximaal 30 personen deelnemen. Op volgorde van aanmelding en betaling mogen de mensen bloemschikken en let wel **VOL IS VOL!**

Opgeven kunt u bij:
Mevr. Mien van der Steen
Dordhout 33
5462 GM Veghel
Tel: 0413-351038

Altijd **eerst bellen** zodat u weet of er nog plaats is. De eigen bijdrage voor het bloemschikken is € 10,- en deze dient u vooruit te betalen. Dit kan contant bij Mevr. Mien van der Steen of per overschrijving.

Reumapatiëntenvereniging Veghel/Uden e.o.
Rabobank Veghel NL96RABO0153356103
ovv: Bloemschikken en uw naam en woonplaats!
Opgeven kan zolang er plek is maar tot uiterlijk 19 april.

LET OP BETAALD IS PAS OPgegeven!



Dankjewel Rabobank

De Rabobank Clubkas Campagne heeft voor onze vereniging € 653,56 opgebracht. Wij zijn de Rabobank erg dankbaar voor deze sponsoring.

We hopen volgend jaar weer op u stem te mogen rekenen.



Leden

Wij feliciteren alle leden die in de maand februari, maart en april jarig zijn en wensen hen nog vele jaren.

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom bij onze vereniging. We hopen ze vaak te mogen begroeten.

Mevr. H. Janssen
Mevr. C. van Lierop
Mevr. A. Klerks
Mevr. P. van Wetten
Mevr. B. Mosink
Mevr. M. Zegers
Dhr. L. van der Sangen
Mevr. M. Janssen
Dhr. W. van der Steen
Mevr. M. v. Lieshout

Helaas bereikte ons het droevige nieuws dat is overleden
Op 21 november 2017
Mevr. P. Ketelaars uit Veghel

Op 26 november 2017
Dhr. P. de Wild uit Odiliapeel

Op 17 januari 2018
Mevr. M. Nolde
Wij wensen hun familie veel sterkte toe.

Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen dient u dit te doen voor **1 december**. Als u uw lidmaatschap na 1 december opzegt, moet u het lidmaatschapsgeld voor het volgend jaar geheel betalen. We hopen natuurlijk dat u allemaal lid blijft en dat we u regelmatig mogen begroeten bij onze activiteiten.

Lezing Scleroderma

Wij nodigen u en uw partner/begeleid(st)er uit voor een voorlichtingsbijeenkomst op:

Donderdag 19 april 2018

Aanvang 19.30 uur

Sluiting ± 21.45 uur

In D'n Brak, Ericastraat 17, Mariaheide

De lezing wordt gegeven door
Dhr. Frank van den Hoogen,
St. Maartenskliniek, Nijmegen



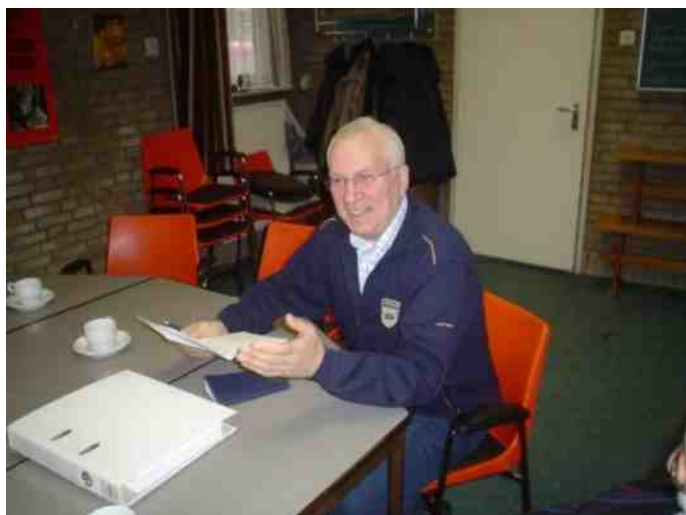
Harry van Sleuwen

Harry neemt afscheid als ombudsman.

Harry is sinds 1990 ombudsman bij onze vereniging. Hij heeft zich al die jaren geweldig ingezet voor onze vereniging en daar zijn wij hem enorm dankbaar voor.

De tijden zijn veranderd en de mensen weten ook steeds beter de weg te vinden via de computer en er is veel meer in de media te vinden dan in de voorliggende jaren. Dus zijn taak zit erop.

Rest ons om Harry ontzettend te bedanken voor zijn jarenlange inzet en natuurlijk hopen we hem nog vaak bij onze vereniging te ontmoeten.



Lezing Scleroderma

Scleroderma betekent letterlijk harde huid. Met scleroderma wordt een groep van aandoeningen bedoeld, die met elkaar gemeen hebben de verharding van de huid. Deze verharding wordt veroorzaakt door een toename van bindweefsel, en wordt ook wel verbindweefseling genoemd. Scleroderma kan worden onderverdeeld in lokale vormen (lokale scleroderma) en de systemische vormen (systemische sclerose). Beide vormen zijn zeldzaam, ze komen ongeveer bij een op 5000 mensen voor.

Lokale scleroderma

Hierbij blijft de verbindweefseling beperkt tot de huid. Deze vorm komt wat vaker voor bij jong volwassenen en kan tot functiebeperkingen leiden zoals verminderde beweeglijkheid van gewrichten waarover de huidverharding plaatsvindt. Daarnaast is de verharding van de huid ontsierend, vooral in het gelaat. In de actieve fase kan behandeling met bepaalde medicijnen zoals prednison, methotrexaat en azathioprine de uitbreiding van de huidverhardingen tegen gaan.

Systemische sclerose

Hierbij is er naast verharding van de huid ook verbindweefseling van inwendige organen, zoals longen, hart en nieren. Deze vorm komt vooral voor bij volwassen vrouwen. Afhankelijk van de mate van verbindweefseling van de inwendige organen kan deze aandoening leiden tot een vroegtijdige dood. Ook hierbij worden medicijnen toegediend als bij de lokale scleroderma, maar bij de snel progressieve vormen vindt ook behandeling plaats met infusen met het medicijn cyclofosfamide of zelfs beenmergtransplantatie ('autologe stamceltransplantatie').

Voor beide aandoeningen geldt: hoe eerder de diagnose gesteld wordt des te eerder kan een behandeling ingesteld worden en bij vele patiënten de progressie voorkomen worden. Desalniettemin kunnen klachten van de verbindweefseling van de huid en inwendige organen blijven bestaan. In Nederland zijn een aantal ziekenhuizen waar dokters werkzaam zijn die zich gespecialiseerd hebben in scleroderma. In de regio Noord-Oost-Zuid zijn dat de reumatologen en dermatologen van het Radboudumc: zij behandelen ongeveer 1000 patiënten met scleroderma.

Contactpersonen

Beek en Donk

Mw. R. Vereijken 0492-464280

Berlicum, Heeswijk- Dinther en Vorstenbosch

Mw. W. Brouwers 0413-229550

Boekel, Handel en Venhorst

Mw. C. Penninx 0492-322528

Boerdonk, Erp en Keldonk

Mw. D. Somers 0413-211844

Mw. I. Koenen 0413-210314

Eerde en Zijtaart

Mw. Ph. Gasseling 0413-365140

Gemert

Mw. M. v.d. Vrande 0492-366963

Mariaheide

Mw. C. Biemans 0413-362479

St. Oedenrode en Schijndel

Mw. W. v.d. Elsen 0413-473088

Uden en Zeeland

Mw. C. Biemans 0413-362479

Mw. N. Kerkhof 0413-266557

Veghel

Mw. M. v.d. Crommert 0413-350532

Dhr. Th. v. Zogel 06-23819957

Odiliapeel en Volkel

Mw. M. Rutten 0413-272780

Elsendorp, Lieshout, Mortel, Nistelrode en de Rips vacature

Toneelgroep

"We doen zo maar wa"

Een kleine groep, die bij iemand thuis repeteert.

Informatie: Carieny van Rijbroek 0413-340527

Ontspanningscommissie

Informatie: Toos Terneusen	0413-350053
Nelly Schepers	0413-209441
Wilhelmien v.d. Elsen	0413-473088
Wil Brouwers	0413-229550

ARCEN

Dit uitje naar Arcen is mede mogelijke gemaakt door: Stichting Gezondheidszorg Veghel. Waarvoor onze hartelijke dank.



Zwemmen in Arcen

Wij willen met voldoende belangstelling weer met één bus naar het Thermaalbad Arcen gaan en wel op vrijdag 6 april a.s.

Er zijn geen kosten aan verbonden wel vragen wij € 10.- borg, deze krijgt u in de bus terug. Komt u niet zonder tijdige afmelding dan krijgt u de € 10.- niet terug.

Deze dag is alleen voor leden dus niet voor partner/begeleid(st)er. Mochten er nog plaatsen vrij zijn in de bus dan mag uw partner/begeleid(st)er tegen betaling van € 19.- alsnog deelnemen.

Betaald is pas opgegeven.

Wij gaan met één bus dus vol is vol, op volgorde van opgave kan men mee. Opgeven kan men op of voor 22 maart bij:

Mevr. Mien van der Steen
Dorshout 33
5462 GM Veghel
Telefoon: 0413-351038 bellen 's avonds na 19.00 uur.

Ook uw betaling zouden wij **graag vóór of op 22 maart** contant ontvangen of op **rekeningnummer NL96RABO0153356103 o.v.v. Arcen 2018 en naam en woonplaats van lid.**

Na 22 maart is opgave NIET meer mogelijk!

Het programma ziet er als volgt uit:

Vertrek om 9.30 uur vanaf het Hertog Jan plein in Erp (plein bij de kerk, gratis parkeren)
Ongeveer van 10.45 uur tot 13.15 uur bezoek Thermaalbad.
Daarna koffie/thee en een broodje.
Om 14.30 uur vertrek naar huis zodat we om ongeveer 15.30 uur weer terug zijn in Erp.
De deelnemers moeten zelf handdoek en/of badjas en badslippers meenemen.

Wij wensen u allen een fijne dag toe!

Bestuur

Voorzitter Redactie Website-beheer	Mevr. A. Ketelaars Olivier van Noortstraat 10 5463 GP VEGHEL Mail: bert.anja.ketelaars@gmail.com	0413-343409 06-49343469
Secretaris Redactie	Mevr. D. Somers Morsenburg 14 5469 VH ERP Mail: l.somers.1@kpnmail.nl	0413-211844 06-22403633
Penningmeester	Mevr. M. v.d. Steen Dorshout 33 5462 GM VEGHEL	0413-351038
Bestuurslid	Dhr. P. Brouwers Reigerdonk 14 5467 AM VEGHEL	06-13542201
Aspirant Bestuurslid	Mevr. R. Cissen Dennelaar 55 5467 JL VEGHEL	0413-340159 06-39198649
Aspirant Bestuurslid	Mevr. S. Somers Koningsveld 16 5469 WD ERP	06-13392895
Zwemcoördinator Gemert, Mill en Uden	Mevr. J. Brouwers De Laren 11a 5469 PH ERP	0413-211651
Zwemcoördinator Arcen	Dhr. K. Vervoort Visven 612 5464 NS VEGHEL	0413-340048
Ziekencoördinator	Mevr. M. Rutten Reestraat 7 5408 XA VOLKEL	0413-272780

Inlichtingen

Reumapatiëntenvereniging Veghel-Uden e.o.
Lidmaatschapskosten per jaar € 25,00
Website: www.rpv-vegheluden.nl

BANKRELATIE:
T.g.v. Reumapatiëntenvereniging Veghel - Uden e.o.
Rabobank Veghel: NL96RABO0153356103

Kamer van Koophandel: 40215669

REUMAFONDS:
Telefoon: 020 - 58 96 464 (€ 0.10 per minuut)
Mail-adres: info@reumafonds.nl

D'n Brak

VOOR MENSEN DIE MET DE TAXI NAAR D'N BRAK KOMEN.

Er is gebleken als u het adres van D'n Brak opgeeft dat de taxi er moeite mee heeft dit te vinden. U kunt dan beter niet het adres van D'n Brak opgeven maar:

D'n Brak
Hennenberg
Mariaheide



Zwemmen

Fitland Mill, Hoogveldseweg 1, 5451 AA Mill

Bechterew oefengroep

Elke dinsdag van 18.00 uur tot 19.30 uur.

Deze groep is alleen voor de Bechterewpatiënt. Hier worden oefeningen gegeven speciaal gericht op de reumatische aandoening Bechterew. Men heeft speciaal hiervoor een verklaring nodig van arts of specialist.

De oefeningen worden gegeven in een speciale oefenruimte en in het extra warme therapeutische bad (32 graden celcius)

De oefeningen gaan in de zomervakantie gewoon door.

Fitland Gemert, Vic v.d. Asdonckstraat 25, 5421 VB Gemert

Zwemoefengroepen:

Elke donderdag
van 11.00 uur tot 12.00 uur
van 12.00 uur tot 13.00 uur
van 18.15 uur tot 19.15 uur.

Drie Essen BV Uden, Pastoor Spieringsstraat 10a, 5401 GT Uden

Elke donderdag van 12.30 uur tot 13.30 uur.

Gemert en Uden

Hier worden onder therapeutische begeleiding warmwateroefeningen gegeven voor personen met reumatische aandoeningen.

Kosten per kwartaal, worden vooruit door automatische incasso van uw rekening afgeschreven. Er is geen badlift aanwezig, maar wel een gemakkelijke luie trap. Waterthermatuur is \pm 32 graden celcius.

In de zomervakantie is er in Gemert 3 weken en in Uden 4 weken geen warm water oefenen, deze data worden vroegtijdig bekend gemaakt.



Arcen door het jaar

Thermaalbad in Arcen.

De data voor **2018** zijn:

17 januari, 14 maart, 25 april, 13 juni, 19 september en 21 november.

We vertrekken om 9.00 uur v.m. vanaf het St. Agathaplein in Boekel.

Wij willen vragen om iedereen die mee wil gaan zich minimaal 4 dagen van te voren op te geven bij

Dhr. Karel Vervoort, Tel: 0413-340048

Dan kan Karel het vervoer met de auto's regelen. Ook graag doorgeven of u eventueel kunt rijden.

Thai Chi

Elke **woensdagochtend** wordt er van **9.00 tot 10.00 uur** Tai Chi les gegeven in D'n Brak te Mariaheide. De lessen worden gegeven door Kay Aras.

Tai Chi is voor ieder mens goed maar zeker voor Reumapatiënten. De Reumatologen van Ziekenhuis Bernhoven adviseren hun patiënten om te sporten en zij hebben er bij ons op aangedrongen om ook Tai Chi lessen mogelijk te maken.

U mag altijd een les gratis deelnemen om te kijken of het iets voor u is.

Bent U geïnteresseerd? Neem dan contact op met Mevr. Diny Somers tel: 0413-211844





Het
Reumafonds
is er voor u



Zoekt u goede en uitgebreide informatie over reuma en leven met reuma?
U vindt deze op www.reumafonds.nl. Volg ons en praat ook mee op [facebook.com/Reumafonds](https://www.facebook.com/Reumafonds).

Reuma Verpleegkundig Consulente

Mijn naam is Franka Hoeks- van Dinther, ik ben sinds 1 oktober 2017 werkzaam in het Bernhoven Ziekenhuis bij reumatische ziekten in de functie van verpleegkundig reuma consulente (vrc).

Hiervoor heb ik 14 jaar in het Radboudumc Nijmegen gewerkt bij het onderzoeksbureau reumatologie als researchverpleegkundige. Vele biologicals die nu beschikbaar zijn voor behandeling, werden in de afgelopen jaren als experimentele studiemedicatie getest in klinisch wetenschappelijke studies op werkzaamheid en veiligheid. Vele patiënten hebben meegewerkt aan deze studies.

Daarvoor heb ik 8 jaar als dialyseverpleegkundige in het GrootZiekenGasthuis in Den Bosch gewerkt, het werken in de chronische zorg is mij niet vreemd.

Als verpleegkundige heb ik op een interne verpleegafdeling gewerkt, waar ook patiënten met een reumatische aandoening werden opgenomen. De behandeling bestond destijds o.a. uit goudinjecties en een oefentherapie programma van zwemmen, fysiotherapie en paraffine warmte pakkingen. Dit was in de jaren '90.

In mijn rol als reumaconsulent richt ik mijn aandacht op hoe mensen omgaan met hun reumatische aandoening, geef ik informatie over de behandeling en bespreken we samen hoe om te gaan met beperkingen. Door vooral te luisteren, te begrijpen en samen te zoeken naar mogelijkheden.

Mijn eerste indruk is positief, de doktersassistenten helpen me in alle nieuwe systemen. Ze zijn behulpzaam, er hangt een goede sfeer. Samen met mijn collega Carine Vogel wil ik laagdrempelig verpleegkundig spreekuur houden in nauw contact met de reumatologen.

Ik ben in Uden aanwezig op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag, op dinsdagochtend werk ik op locatie Oss.

Ik hoop velen van jullie te ontmoeten op de polikliniek in Uden of Oss.

Hartelijke groet,
Franka Hoeks



Lepeltjestheorie

Hoe leg je mensen uit dat je weinig energie hebt?

Veel mensen met een chronische aandoening zoals reuma hebben op een dag een beperkte hoeveelheid energie. Dat is lastig voorstelbaar voor andere mensen. Zij beginnen de dag met voldoende energie om te doen waar ze zin in hebben, met name jongeren. Over het algemeen hoeven zij zich geen zorgen te maken over de gevolgen van wat ze doen. De lepeltheorie kan je gebruiken om uit te leggen hoe het voelt om met reuma te leven.

Hoe gebruik jij je lepels vandaag?

In de afbeelding hierlangs zie je een aantal activiteiten uitgebeeld. Daaronder staat hoeveel lepels deze activiteit je kost. Geef iemand 12 lepels en vraag hem of haar om te vertellen wat hij/zij deze dag gedaan heeft of nog wil gaan doen. Haal elke keer het aantal lepels weg dat onder een activiteit staat. Al snel zal de persoon in kwestie beseffen dat jij daarom altijd keuzes moet maken over wat je op een dag wel of niet kunt doen.

Help ons mee om meer begrip te kweken

Probeer het eens om deze lepeltheorie te gebruiken bij iemand in jouw omgeving. Leg hierbij uit waarom sommige activiteiten jou zoveel energie kosten en welke keuzes je op een dag dus moet maken. Zo help je mee om de kennis over reuma te vergroten en onbegrip tegen te gaan.

De lepeltheorie is geschreven door Christine Miserandino.

Franka Hoeks - van Dinther



Opstaan

1X 



Tanden poetsen
& make-up

1X 



Douchen

2X 



Eten

2X 



Boodschappen
doen

3X 



Vroeg
opstaan

3X 



Kamer
schoonmaken

3X 



Sociale
activiteit

4X 



Dokters
afspraak

4X 



Lezen

6X 



Studeren

8X 



Sporten

8X 



Knutselen

3X 



Ergens gaan
lunchen

4X 



Kletsen

2X 



TV kijken

2X 



Muziek
luisteren

1X 



Spelletje
doen

3X 



Shoppen

4X 



Bloggen

4X 

Indien onbestelbaar: Morsenburg 14 5469 VH Erp.

Mede mogelijk gemaakt door:

Thermaalbad Arcen



Bron van gezondheid
en ontspanning

Beautycentrum – Fysiotherapie – Kuurcentrum



Klein Vink 11
5944 EX Arcen
Tel: 077 - 473 24 24
www.thermaalbad.nl

Thermaalbad Arcen dankt haar naam aan de baden met thermaal-mineraalwater van ca. 35-36 graden Celsius. Voor mensen met reuma kan het water een heilzame werking hebben en de pijn verlichten. Meer informatie over de speciale programma's op www.thermaalbad.nl.