

MAGAZINE

website www.rpvbaarnsoest.nl

e-mail rpvbaarnsoesteo@gmail.com

SNS bank iban rek.nr. NL41SNSB094.43.67.461 te Soest

oefengroepen:

Aangepast wandelen iedere dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur, daarna gezamenlijk koffie-theedrinken, voor info: 035-6025768

Hydrotherapie iedere vrijdagmorgen van 12.00 uur tot 13.00 uur in het zwembad van de Amerpoort in Baarn, voor info 035-6025768

Donderdag 20 april 2017
Mw. Loes Visser over
voeding en de kracht
van zout en mineralen
m.b.t. reuma



Donderdag 18 mei 2017
Presentatie Angelique Abbring "Saar aan Huis"
(particuliere mantelzorg
Overige onderwerpen; collecte reumafonds - cursus
ReumaUitgedaagd - herinnering contributie - Prednison geen
horrormedicijn - spreuken over de maand april



Donderdag 20 april 2017

**Mw. Loes Visser over voeding, zout mineralen
m.b.t. Reuma**

ZOU 'T?!

MINDSET & PRESENTATIE

Energiek & Vitaal

Simpel, goedkoop en effectief

Het hoe en waarom

In deze presentatie wordt in begrijpelijke taal uitgelegd hoe ons lichaam werkt. Hoe slim en geniaal is ons lichaam en waarom loopt het soms niet gesmeerd. Wat is de relatie tussen leefstijl en het ontstaan van ontstekingen.



Het belang van voeding en water bij het herstel van de balans.

Met welke middelen dragen bij aan vitaliteit en kunnen klachten verminderen zoals krampen, vermoeidheid, slapeloosheid, nervositeit, hoge bloeddruk, hoofdpijn, ontstekingen, diabetes II, adhd en reumatische klachten.

Het doel van de presentatie is mensen bewust te maken van hun eigen rol en invloed met betrekking tot welzijn en vitaliteit.

Tal van tips om met simpele en goedkope middelen de weerstand te verbeteren.

Wilt u vast meer weten!!!

Locatie: Loes Visser, Herenstraat 108, 1211CC Hilversum

www.facebook.com/zoutenmineralen

l.visser36@upcmail.nl 06 533 808 49

COLLECTE REUMAFONDS

De Jaarlijkse collecteweek is al weer achter de rug. Van enkele enthousiaste collectanten ontvingen wij onderstaand bericht:



Wat hebben we een zonnige collecteweek gehad!

Hierbij willen we iedereen bedanken die voor het Reumafonds collecte heeft gelopen. En natuurlijk voor alle donaties.

Het was weer ontzettend gezellig op zaterdag met koffie en appeltaart. Volgend jaar gaan we er weer voor!!!

De opbrengst dit jaar was voor Baarn € 3404,25 (en voor Soest € 8.181,61).

Met vriendelijke groet,

Brenda de Bruin, Miet Matla en Millie van Daal.

CURSUS REUMA UITGEDAAGD

Het reumafonds informeert u over deze zelfmanagementtraining die in Woerden wordt aangeboden:

**Zaterdag 10, 17 en 24 juni 2017
van 10.00 - 16.00 uur in de Maranathakerk**

Als je net te horen hebt gekregen dat je reuma hebt of als je al langer met de ziekte te maken hebt, kunnen er veel vragen naar voren komen. Hoe gaat dat met mijn werk? Hoe reageert mijn omgeving en hoe kan ik hier het beste mee omgaan? Als ik op vakantie ga met mijn gezin, kan ik dan alle dingen doen die ik voorheen ook kon? Hoe deel ik de dag zo in, zodat ik toch alles kan doen wat ik graag wil? Het is niet gek als je het moeilijk vindt om grip te houden op je eigen leven. Tijdens de zelfmanagementtraining Reuma Uitgedaagd! leer je, samen met andere mensen met een vorm van reuma, hoe je om kunt gaan met reuma.



Voor wie?

ReumaUitgedaagd! is er voor iedereen vanaf 16 jaar met een vorm van reuma.

Hoe ziet de inhoud van de training er uit?

Tijdens de training komen verschillende onderwerpen aan bod, zoals:

Hoe communiceer ik met mijn omgeving, werk/studie en zorgverleners?

Hoe geef ik mijn grenzen aan?

Welke manieren bestaan er om met pijn, vermoeidheid, een dipje, relaties, intimiteit en (negatieve) emoties om te gaan?
 Hoe kan ik beter ontspannen en bewegen?
 Hoe kan ik persoonlijke doelen stellen en deze behalen?

Wie begeleidt de training?

Speciaal voor deze training zijn er trainers opgeleid die zelf ook een vorm van reuma hebben. Zij weten als geen ander wat het betekent om reuma een plaats in het dagelijks leven te geven. Tijdens de training zorgen zij voor een prettige en informele sfeer.

Ervaringen van andere deelnemers

Deelnemers van ReumaUitgedaagd! waarderen de training gemiddeld met een 8,5. Ze vinden de training praktisch en leren meer dan ze van tevoren hadden verwacht. Ook over de trainers zijn deelnemers positief: "ze hebben kennis die ze goed over weten te brengen en herkennen de problemen waar de deelnemers ook tegen aan lopen".

Bekijk het [filmpje](#) waarin deelnemers vertellen over hun ervaring met ReumaUitgedaagd!

Meer informatie

Ben je nieuwsgierig geworden, ga dan naar reumauitgedaagd.nl. Hier vind je meer informatie over de inhoud van de training en de kosten. Via de website kun je je direct aanmelden. Je kunt ook contact opnemen met het Reumafonds:

T 020 5896464 of E reumauitgedaagd@reumafonds.nl



Nieuws
van de
penning-
meester

HERINNERING BETALING CONTRIBUTIE

Voor de leden die de contributie over 2017 nog niet hebben betaald. Wilt u het bedrag per omgaande over maken op rekening NL41SNSB 094.43.67.461 t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Baarn Soest e.o. Met dank voor uw medewerking!!

PREDNISON GEEN HORRORMEDICIJN?

Het VUmc neemt het voortouw in een groot internationaal onderzoek naar de voor- en nadelen van het gebruik van prednison door mensen met reuma. Prednison is een ontstekingsremmer, die in het lichaam direct wordt omgezet in de werkbare stof prednisolon. Het medicijn kan bij een ontsteking worden voorgeschreven om het lichaamseigen bijnierschors hormoon een handje te helpen, dit is een hormoon dat ervoor zorgt dat ontstekingen worden geremd.

In de lage doseringen die reumapatiënten krijgen voorgeschreven blijken de negatieve bijwerkingen, waar prednison om bekend staat, veelal uit te blijven. In dit artikel uit het ReumaMagazine (editie 3, 2016) legt Boers uit waarom hij prednison een prima medicijn vindt, en waarom het belangrijk is hier onderzoek naar te doen. Voor het onderzoek zijn nog deelnemers nodig, zie de oproep hieronder.

Gezocht: mensen van 65 jaar of ouder met reumatoïde artritis

Voor dit grote Europese onderzoek worden (ook) in Nederland deelnemers gezocht. Het onderzoek richt zich op het verbeteren van de behandeling van Reumatoïde Artritis met prednisolon. Zestien Nederlandse ziekenhuizen doen mee en er zijn 200 mensen nodig die willen deelnemen.

U kunt deelnemen aan het onderzoek als u voldoet aan de volgende criteria:

- u bent 65 jaar of ouder
- u heeft een niet helemaal rustige reumatoïde artritis
- de huidige behandeling heeft niet het gewenste effect
- u bent onder behandeling (of zou onder behandeling willen komen) in één van de 16 deelnemende ziekenhuizen:

Antonius ziekenhuis, Gelre ziekenhuis, Haga ziekenhuis, LUMC, Maasstad ziekenhuis, Meander medisch centrum, Medisch centrum Leeuwarden, Medisch centrum Zuiderzee, MUMC, Radboudumc, UMCG, UMC Utrecht, VUmc, Viecuri ziekenhuis,



Zuyderland ziekenhuis en Reade (centrum voor revalidatie en reumatologie).

Voldoet u aan deze criteria en wilt u meer weten kijk dan op de site van het Reumfonds onder actueel/nieuws “Prednison wordt afgeschilderd als een horrormedicijn, terwijl het bij RA vrijwel alleen gunstige effecten heeft.”

Prof. Dr. Maarten Boers, VUmc/Reade

SPREUKEN over het weer in de maand april

1. Al doet april ons mooi weer aanschouwen, het is evenals een fortuin, we kunnen het niet vertrouwen.
2. Op een droge april, wil wel eens een droge zomer volgen.
3. April mooi en rein, mei zal des te wilder zijn.
4. Broedt de spreekw vroeg in april, er is een schone meimaand op til.
5. Warme aprilregen, is vast een grote zegen.



AGENDA

Donderdag 20 april 2017 Presentatie mw. Loes Visser over voeding en de kracht van zout en mineralen m.b. t reuma.

Donderdag 18 mei 2017 Presentatie mw. Angelique Abbring "Saar Aan Huis" (particuliere mantelzorg)

Donderdag 15 juni 2017 Bezoek aan boerderij Het Gagelgat

De activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het Brandpunt (verbonden aan de Paaskerk) adres Oude Utrechtseweg 4a, 3743KN Baarn telefoon 035-5426920, Aanvang 14.00 uur

bestuur

Gerrit Jan de Vos, voorzitter tel. 035-5231210

Anneke Maarleveld- Krommendijk, secretaris en coördinatie vakanties in Groot Stokkert. 035-5416416

adres secretariaat Vincent van Goghstraat 10a, 3741TJ Baarn

Ad Meijer, penningmeester tel. 035 6025768

Nelie Breunesse, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

Ria Koops, algemeen bestuurslid tel 06 10482573

meewerkend lid

Gerda Merks tel 035 6011436 coördinatie aangepast wandelen

Drukwerk

verzorgd door:

Drukkerij Esed bv

Oostergracht 9,

3763LX Soest



Bestuur wenst alle leden

heel mooie en gezellige paasdagen!!