

# **MAGAZINE**

website [www.rpvbaarnsoest.nl](http://www.rpvbaarnsoest.nl)

e-mail [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com)

SNS bank iban rek.nr. NL41SNSB 094.43.67.461 te Soest

oefengroepen:

***Aangepast wandelen*** iedere dinsdagmiddag aanvang  
14.00 uur (duur 1 uur, waarna gezamenlijk koffie  
of thee wordt gedronken) 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

*In dit nummer*

**Donderdag 20 oktober**  
**2016 : Lezing**  
**reumatische aandoeningen**  
**en de Ayurvedische visie**  
**hierop door Maria**  
**Willebrands**



Overige onderwerpen; Nieuwe trainer aangepast wandelen -  
Ledenbladvereniging digitaal?? - Op zoek naar de beste  
stamcel voor nieuw kraakbeen- Eigen risico voor mensen  
met reuma een zekere uitgave - ziekenrubriek

**Donderdag 20 oktober 2016 Aanvang 14.00 uur**  
**In het Brandpunt in Baarn houdt mevr. Maria Willebrands de**  
**lezing voeding en leefstijl vanuit Ayurveda**

**Reumatische aandoeningen en de Ayurvedische visie hierop.**

Reuma en reumatische aandoeningen zijn acute of chronische ontstekingsachtige aandoeningen die gepaard gaan met pijn, ontstekingen en/of zwellingen aan het bewegingsapparaat en de omliggende steunweefsels. Het is absoluut geen pretje een reumatische aandoening te hebben, want behalve dat het vaak pijn doet, beperkt het je ook in je bewegingsvrijheid.

Ayurveda is een levensfilosofie, een gezondheidswetenschap en een holistische geneeswijze uit India en goedgekeurd door de WHO. Het uitgangspunt is de natuur en wij mensen maken deel uit van die natuur en hebben dan ook rekening te houden met de natuurlijke wetmatigheden.

Hoe kijkt Ayurveda naar reuma en reumatische aandoeningen? Reuma is niet alleen een gewrichtsziekte maar het beïnvloedt het hele lichaam. Ook bij Ayurveda is de oorzaak niet helemaal bekend en Ayurveda stelt dat deze ziekte tot uiting komt na een periode van ophoping van afvalstoffen in het spijsverteringskanaal. Binnen de Ayurveda is daarom de juiste voeding en de juiste leefstijl van essentieel belang, zoals Hippocrates al zei: ‘Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding’.

Tijdens de lezing neem ik u een klein stukje mee in de wereld van de Ayurveda met als doel u verschillende voeding- en leefstijltips mee te geven, die u mogelijk gaan helpen om uw klachten te verzachten of wellicht te verminderen.



Beste leden,

Geniet u ook zo van de prachtige nazomer. 's Morgens en 's avonds is het al best fris maar overdag is het schitterend weer. Toch is de herfst in aantocht als u de mooi kleuren van de bladeren ziet. En hier en daar vallen de bladeren al en komt u kastanjes, eikels en beukenootjes tegen.

Op dinsdag 6 september is de aangepast wandelgroep van start gegaan met de nieuwe wandeltrainer, Wim Oostveen.

Wat hebben we geprofitteerd van het mooie weer, naast wandelen op de Eng, zijn we ook al een keer gaan wandelen in het Bos Birkhoven en in het Baarnse bos. Wilt u ook mee genieten neem dan contact op met Gerda Merks voor nadere informatie!

### **Wie is die nieuwe wandeltrainer?**

Mijn naam is Wim Oostveen, woon in Baarn en ben sinds de beginjaren 90 actief bij de Baarnse Atletiek Vereniging. Eerst alleen als hardloper en later ook als gediplomeerd baantrainer. Omdat ik twee jaar geleden in aanraking kwam met iemand die te maken heeft met reuma en graag wilde wandelen op haar eigen niveau, heb ik de opleiding tot wandeltrainer gevolgd bij de KWBN en ook een bijscholing voor mensen met reuma gevolgd. Sinds eind 2015 geef ik wandeltrainingen bij de BAV en denk met bovenstaande uitleg over voldoende kennis en ervaring te beschikken om op een verantwoorde wijze training te geven aan de leden van de RPV Baarn Soest.

Heeft u een keer zin om mee te lopen op dinsdagmiddag om 14.00 uur? Meld u dan aan bij Gerda Merks (06-10803098). Zij zal u verder informeren over de mogelijkheden.

Wim Oostveen





## Ledenblad van onze vereniging digitaal ?

U bent gewend om dit ledenblad iedere maand als een gedrukt exemplaar in uw brievenbus te ontvangen. De kopij wordt bij Ad Meijer aangeleverd, hij maakt er een mooi boekje van en mailt het naar de drukker. De drukker vraagt ons alleen het kaftje (de omslag) te betalen, de overige drukkosten worden gesponsord door drukkerij Esed in Soest.

Daarna haalt Ad de boekjes weer op bij de drukker en zorgen diverse leden voor de bezorging.

Iedere maand is dit weer een enorm bewerkelijke klus.

We willen als bestuur op deze wijze eens bij u nagaan, wie van u het ledenblad ook wel digitaal zou willen ontvangen. Niet alleen om het (bezorg)werk te verminderen, maar ook om rekening te houden met het milieu en de kosten.

Voorlopig zouden we een combinatie willen van het gedrukte krantje en de digitale versie. De inhoud van de digitale krant is precies dezelfde als de gedrukte, alleen is de opmaak wat anders. Voor diegene onder u die slecht kan zien is de digitale versie een heel handig middel, immers de tekst kan worden vergroot.

Als u wilt mee doen aan een proef om het ledenblad digitaal te ontvangen, wilt u dan een mail sturen naar [rpvbaarnsoesteo@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoesteo@gmail.com) onder vermelding van “digitaal ledenblad” ?

Wij hebben dan meteen uw goede mailadres.

Al vast heel hartelijk dank voor het meedoen !

Anneke Maarleveld-Krommendijk, secretaris



## **Op zoek naar de beste stamcel voor nieuw kraakbeen**

*Kraakbeen dat kapot is, herstelt niet vanzelf. Artsen en wetenschappers zijn daarom hard op zoek naar manieren om het lichaam een handje te helpen. Een gat in het kraakbeen kan bijvoorbeeld tijdens een operatie met cellen van de patiënt worden gevuld, zodat nieuw kraakbeen ontstaat. Maar, welke cellen zijn daarvoor het beste? Onderzoeker dr. Roberto Narcisi (Erasmus MC Rotterdam) gaat op zoek naar de beste stamcel voor nieuw kraakbeen. Het Reumafonds financiert zijn onderzoek.*

Stamcellen zijn cellen in ons lichaam die nog van alles kunnen worden, ook kraakbeen. Ze worden onder andere opgeslagen in ons beenmerg, het zachte binnenste van onze botten. Het lichaam kan stamcellen gebruiken voor reparatie. Bij kapot kraakbeen gaat dat alleen niet vanzelf, omdat er geen bloed naartoe stroomt. Maar ook stamcellen die - in een operatie - naar kapot kraakbeen worden getransplanteerd, zorgen niet bij alle patiënten voor kraakbeen dat goed herstelt.

***Dr. Narcisi, hoe komt het dat stamcellen niet altijd voor goed nieuw kraakbeen zorgen?***

‘Uit onderzoek en ook in de praktijk met patiënten blijkt dat niet alle stamcellen hetzelfde zijn. Als een gat in het kraakbeen met de eigen stamcellen van de patiënt wordt opgevuld, weten we dus niet zeker wat het resultaat zal zijn. Wordt het goed, slecht of middelmatig kraakbeen? De wetenschap is er nog niet uit welke stamcellen het beste nieuw kraakbeen maken.’

**Hoe denkt u dan de beste stamcellen voor kraakbeen te vinden?**

‘Ik doe dat door te kijken naar de genetische informatie binnenin de stamcellen. Dat is nieuw, tot nu toe onderzoeken we vooral de buitenkant van de stamcel. Op die buitenkant vinden we allerlei eiwitten die kunnen aangeven wat er uit de stamcel kan ontstaan. Het probleem is alleen dat we niet precies weten welke signaalstoffen er op de stamcel moeten zitten om – in ons geval –

goed nieuw kraakbeen te laten ontstaan. Daarom gaan we naar de genetische informatie in de cel kijken.'

### **Hoe gaat u de stamcellen genetisch onderzoeken?**

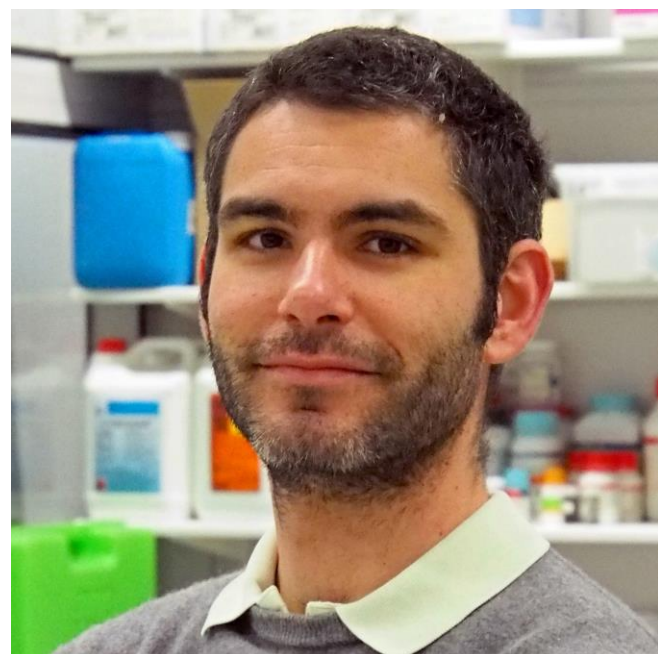
'Allereerst mogen we bij patiënten stamcellen afnemen uit het beenmerg. In die stamcellen gaan we op zoek naar de 'streepjescode' van onze genen. Zoals aan de kassa de streepjescode van onze boodschappen wordt afgelezen, wordt in onze cellen het DNA afgelezen. Als dat gebeurt, ontstaat er een stof die heet messengerRNA. Messenger staat voor boodschapper. Door de boodschappen van het messengerRNA weten onze cellen wat ze moeten doen. Ik ga zoeken naar die stamcellen bij wie de genetische streepjescode de boodschap geeft: dit wordt nieuw kraakbeen.'

### **Is al bekend welk deel van de genetische streepjescode zorgt voor goede kraakbeencellen?**

'Nee, dat is nog niet volledig bekend en ik ga dit dan ook verder in kaart brengen. In dit onderzoek kunnen we eerst de cellen selecteren op een aantal boodschappen. Daarna kweken we ze op in ons laboratorium en kijken we of er goed kraakbeen ontstaat. Zo kan ik systematisch vaststellen welke stamcellen het beste zijn.'

### **Wat hebben patiënten aan uw onderzoek?**

'Op korte termijn nog niet zo veel. Maar, als we eenmaal weten welke stamcellen de juiste streepjescode hebben voor het maken van goed kraakbeen, kunnen we bij patiënten op zoek gaan naar precies die cellen. Dat maakt in de toekomst de kans op een succesvolle behandeling van kapot kraakbeen een stuk groter.'



**Eigen risico voor mensen met reuma een zekere uitgave**

*Het Reumafonds komt als patiëntenorganisatie op voor de belangen van*

*bijna 2 miljoen van de 5 miljoen chronische zieken in Nederland. Voor veel chronische zieken is het eigen risico geen 'risico' maar een zekere uitgave. Bij de start van elk jaar leveren zij dit hoge bedrag direct in omdat ze standaard gebruik moeten maken van zorg.*

Het Reumafonds deelt het inzicht van Ieder(in) dat de zorgkosten van mensen met een beperking zijn 'geëxplodeerd'. In het recente Nibud-onderzoek wordt aangetoond dat chronisch zieken te maken hebben met een stapeling van diverse kosten en daardoor onterecht worden geconfronteerd met extreem hoge zorgkosten, die voor eigen rekening komen.

Per 2014 zijn de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg) en de regeling Compensatie eigen risico (Cer) afgeschaft. Het Reumafonds pleit voor herstel van de tegemoetkoming voor chronisch zieken in hun zorgkosten. Dit kan door het verlagen van het eigen risico of door een tegemoetkomingsregeling. De huidige zorgtoeslag blijkt hiervoor niet toereikend.



## **Ziekenrubriek**

bestuurslid Nelia Breunese is 12 september in het UMC aan haar rug geopereerd en inmiddels gelukkig weer thuis. Het adres om een kaartje te sturen is Torenlaan 35, 3742CR Baarn

## AGENDA

Donderdag 20 okt 2016 Lezing voeding en leefstijl  
vanuit Ayurveda door  
Maria Willebrands

Donderdag 17 nov 2016 Sinterklaasbingo

Woensdag 14 dec 2016 Kerstdiner

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

**Co Stalenburg**, algemeen bestuurslid tel. 035-5416140 coördinatie  
ziekenbezoek Baarn

**Nelie Breunesse**, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

*Meewerkende leden*

**Margot Blank**, tel 035 6028144 coördinatie ziekenbezoek Soest

**Ria Koops** tel 06 10482573 administratieve ondersteuning

**Gerda Merks** tel 035 6011436 coördinatie sportief wandelen

*Drukwerk*

*verzorgd door:*

*Drukkerij*

*Esed b.v.*

*Oostergracht 9,*

*3763 LX Soest*

