

## Correspondentieadres :

Postbus 8030

1802 K.A. Alkmaar

Info: 072 – 51 555 91/info@reuma-alkmaar.nl

Rekeningnr. NL02 INGB 0002 0917 89

KvK 40636069

Website: [www.reuma-alkmaar.nl](http://www.reuma-alkmaar.nl)

Facebook:[facebook.com/ReumaAlkmaar.nl](https://facebook.com/ReumaAlkmaar.nl)



**Reuma  
patiënten  
vereniging  
Alkmaar e.o.**

Nieuwsbrief nummer 3, september 2016.

Beste Leden,

### **BESTAAT ONZE VERENIGING VOLGEND JAAR NOG????**

Ook tijdens de vakantieperiode kwamen de bestuursleden toch de nodige malen in actie en moesten we helaas - wegens familie omstandigheden - afscheid nemen van ons zeer gewaardeerde nieuwe bestuurslid Gemma Bontes. Daarmee staat het aantal actieve bestuursleden weer op 3 en dat is veel te weinig voor het goed draaien van een vereniging. We doen dus hierbij een dringend verzoek op u om ons te helpen de vereniging voort te zetten. Zowel ons secretariaat -Cilia Weij- als de redacteur van Nieuwsbrief en Kwarttaaltje -Inge Laan- moeten worden ondersteund. Mochten zich geen kandidaten melden, dan moeten we -na 32 jaar- vrezen we voor het voortbestaan van onze vereniging. Voor informatie kunt u onze bestuursleden bellen of mailen.

Ondanks alles ontvangt u hierbij weer de eerste Nieuwsbrief van het nieuwe seizoen. We trappen af met een - in samenwerking met de Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar - georganiseerde thema-avond over reumatische gewrichtsaandoeningen van hand en pols op woensdag 7 september, gevolgd door de jaarlijkse dagtocht op donderdag 15 september.

het bestuur

### **ACTIVITEITEN:**

**Sponsorloop "vier het leven"**: Op zondag 18 september is er wandeling georganiseerd door een van onze eigen leden -Bianca Holvast- waarvan de opbrengst bestemd is voor het Reumafonds. Meer informatie verderop in deze Nieuwsbrief.

**Thema avond:** Op woensdagavond 2 november wordt de thema avond met Evean over de ziekte van Bechterew gehouden om 20.00 uur in de grote zaal van Wijkcentrum Overdie, Van Maerlantstraat 8-10 te Alkmaar

**Creatieve middagen:** 22 september, 20 oktober, 17 november en 8 december: Kerstcrea (= 2<sup>e</sup> donderdagmiddag van deze maand). Voor leden en een gast. U betaalt alleen de materiaalkosten. Ook de thee en koffie in de pauze zijn gratis, behalve tijdens de Kerstcrea.

**Dagtocht:** 15 september naar Castricum, Monnickendam en Z.O.-Beemster, voor ingeschreven deelnemers. U kunt zich nog opgeven bij Boudy (06-45450152) of Christien (072-7432686)

### **Hydrotherapie en Reuma oefengroepen:**

Hydrotherapie: Op dinsdagochtend en donderdagavond hydrotherapie bij Dynamic Fit, Kees Boekestraat 2 1817 EZ in Alkmaar in het zwembad voor de ingeschreven deelnemers met evt. gebruik van de sauna. Reuma oefengroepen op vrijdagavond in het zwembad en de sportzaal van Reigersdaal, Krusemanlaan 88 te Heerhugowaard. Coördinatie Hydrotherapie: Puck Steinmetz, tel. 06 -22 86 21 89, mail: [stein476@planet.nl](mailto:stein476@planet.nl) Coördinatie Bechterewoefengroep: Marcel Borst, tel. 0224 – 55 16 16, mail: [marcelborst@quicknet.nl](mailto:marcelborst@quicknet.nl)

**Het volgende Kwarttaaltje** vindt u in november in uw brievenbus

**De volgende Nieuwsbrief** komt in december uit

## NIEUWE LEDEN:

Wij heten van harte welkom bij onze vereniging:  
Mevrouw M.G. Willemsen uit Heerhugowaard  
Mevrouw A. Binnewijzend uit Bergen

## AFTREDEN:

Door ernstige familie omstandigheden heeft ons bestuurslid Gemma Bontes besloten om af te treden. Zij heeft zich uitgebreid ingezet voor onze vereniging en het Kwartaaltje. Wij bedanken haar voor haar inzet, tijd, uitgevoerde taken en wensen haar en haar familie heel veel kracht en sterkte toe.

## ZONDAG 18 SEPTEMBER SPONSORLOOP VOOR HET REUMAFONDS:



Wij willen het leven vieren en organiseren een wandeling voor het reumafonds.

Ik ben Bianca Holvast-Laan en sinds 5 jaar heb ik de diagnose reuma. Deze wandeling is om reuma een gezicht te geven en aandacht te vragen voor de problemen waar we tegen aan lopen, maar ook om te laten zien dat je volop in het leven kan staan! Ik organiseer dit samen met Jolanda Huiting van de wandelgroep Klaar mee- Loop

mee.

Zondag 18 september: je kunt kiezen tussen een wandeling van 6 en 12 km.

Start: vanaf 13.00 uur

Inschrijfkosten: 5 euro

Vertrek: Huis van Wijk De Alkenhorst Schelfhoutlaan 4 Alkmaar

Voor meer info: Bianca Holvast 0628594007

## WERELD REUMADAG 2016

Het Reumafonds dit jaar weer extra aandacht vragen voor reuma rondom **WereldReumaDag** op woensdag 12 oktober. Het internationale thema sluit aan bij onze 'Boekje Open' campagne en is gericht op het delen van jouw verhaal. Met de slogan: 'Ik ben open over reuma' zoeken we publiciteit bij het grote publiek.

De boodschap in het kort: Nederland kent veel reumapatiënten, die een enorme prestatie leveren om hun doelen te bereiken. Elke dag weer. Dit is vaak niet zichtbaar voor de buitenwereld: reuma is bij veel mensen een onzichtbare beperking waar bovendien te weinig over gesproken wordt. Daar willen we verandering in brengen. Alle mensen met reuma leveren dagelijks een bijzondere prestatie. Rondom **WereldReumaDag** worden de meest opvallende, spraakmakende verhalen van reumapatiënten verzameld en een groter podium geboden.

Wij hebben daar jullie hulp bij nodig!

Ben jij of ken jij iemand met reuma die een bijzondere prestatie heeft geleverd? Laat ons het verhaal weten via [m.hulsinga@reumafonds.nl](mailto:m.hulsinga@reumafonds.nl). Dan nemen wij contact met je op.

Voor WereldReumaDag willen we alle patiëntenverenigingen die dat op prijs stellen voorzien van een kleine kit met onder meer korte video's met de bijzondere verhalen en posters. Hierover volgt later meer.

Alvast veel dank voor de samenwerking! Namens het Reumafonds,

Gianna Posteraro  
Medewerker Corporate Communicatie

### **NIEUWE NAAM NPCF:**

De Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie heeft een nieuwe naam en heet voortaan: Patiëntenfederatie Nederland. Ook de website naam is aangepast; namelijk:

[www.patiëntenfederatie.nl](http://www.patiëntenfederatie.nl)

### **ERKENDE ZORGHOTELS IN DE BASISVERZEKERING:**

Een opname in een erkend zorghotel wordt vanaf 1 januari 2017 (gedeeltelijk) vergoed vanuit de basisverzekering voor diegenen die na een operatie of ziekenhuisopname behoefte hebben aan een tijdelijk verblijf met zorg en behandeling. Nu is een aanvullende verzekering nog noodzakelijk om voor (gedeeltelijke) vergoeding voor verblijf in een zorghotel in aanmerking te komen. In Nederland zijn nu 24 erkende zorghotels. Zie: [www.erkendezorghotels.nl](http://www.erkendezorghotels.nl)

### **REUMAFONDS PANEL:**

Het Reumafonds Panel bestaat drie jaar en heeft meer dan 4000 panelleden. Deze treden via de computer – op verzoek, met elkaar in contact. Men is vrij om al dan niet te reageren op vragen over bijvoorbeeld de kwaliteit van reumazorg, medicatie, behandeling en kwaliteitsregistratie. Het Reumafonds panel heeft een certificaat gekregen voor verantwoord en kwalitatief goed onderzoek. Wie wil meedoen kan zich aanmelden via: [www.reumafondspanel.nl](http://www.reumafondspanel.nl)

### **CENTRUM CHRONISCH ZIEK EN WERK (CCZW):**

Werken biedt meer dan alleen een inkomen. Het Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW) ondersteunt mensen met o.a. een Reumatische aandoening om hun beperkingen een plaats te geven in de dagelijkse arbeidssituatie. Want werk biedt niet alleen financiële onafhankelijkheid maar ook een structuur voor sociale contacten, een wijze van ontwikkeling en draagt bij aan het welzijn.

Info: [www.cczw.nl](http://www.cczw.nl)

### **BEWEGINGSVISIE:**

Bewegingsvisie is een groep van samenwerkende ondernemers, die orthopedische hulpmiddelen leveren en een persoonlijke aanpak hoog in het vaandel hebben staan. De bedrijven van Bewegingsvisie werken nauw samen met huisartsen, revalidatieartsen, fysiotherapeuten, orthopeden, orthotherapeuten en mensen die het orthopedisch hulpmiddel integreren in de zorgketen. Men richt zich in eerste plaats op de behoefte en zorgvraag. Dat betekent dat u zich verzekert van het meest geschikte hulpmiddel en optimale begeleiding.

Voor meer informatie:

[www.bewegingsvisie.nl](http://www.bewegingsvisie.nl)

[info@bewegingsvisie.nl](mailto:info@bewegingsvisie.nl)

telefoon: 06 – 532 875 70

## **TIPS: OMGAAN MET PIJN:**

Pijn bij reuma is niet één duidelijk ding. Als het wordt veroorzaakt door ontstekingen in de gewrichten, is het van belang de behandeling zo goed mogelijk af te stellen om ontstekingen te stoppen.

- Geef de pijn niet teveel aandacht
- Vermijd stress, irritatie en verbittering
- Probeer een stabiel leven te leiden
- Versterk de spieren door te bewegen
- Val af als u te zwaar bent

## **MET VITAMINE D MINDER PIJN BIJ ARTROSE:**

Hoe meer spierkracht, hoe minder pijn bij Artrose. Binnenkort start een onderzoek bij Reade, centrum voor revalidatie en reumatologie in Amsterdam, naar welke soort krachttraining het beste werkt en de invloed van vitamine D op de ontwikkeling van spierkracht. Vitamine D ( wat doorzonlicht en het eten van vette vis wordt aangemaakt) lijkt een gunstige werking te hebben bij krachttraining. Nét na het trainingsmoment is de spier licht beschadigd. Vervolgens treedt er supercompensatie op: de spierkracht herstelt zich en wordt sterker dan voor de krachttraining. Dit effect van krachttraining wordt door voldoende vitamine D nog eens versterkt.

Eén groep krijgt vitamine D supplement toegediend, een controlegroep krijgt een placebo.

Daarnaast laat Reade binnen deze groepen het ene deel lichte oefeningen doen met meer herhalingen het andere deel zwaardere oefeningen et minder herhalingen. Afhankelijk van de uitkomst van het onderzoek kan een passende therapie worden geadviseerd.

Reade is op zoek naar deelnemers tussen de 50 en 80 jaar met knieartrose. Het vitamine D gehalte wordt gemeten om te beoordelen of ze geschikt zijn voor het onderzoek.

Meedoen of meer informatie? [www.reade.nl/videx](http://www.reade.nl/videx)

## **KWARTAALTJE:**

In het volgende Kwartaaltje dat uitkomt in november vindt u een verslag van de thema-avond en de dagtocht en alle informatie over de komende Kerstcrea. Mocht uzelf een leuk en/of interessant artikel hebben voor Kwartaaltje of Nieuwsbrief dan ontvang ik dat graag. Opsturen naar: Inge Laan Kennemerstraatweg 136, 1851 AV Heiloo of naar [info@reuma-alkmaar.nl](mailto:info@reuma-alkmaar.nl). Alvast bedankt !

## **MAG EEN GEMEENTE AANPASSINGEN IN EEN KOOP- OF HUURWONING WEIGEREN?**

Wanneer u een woning koopt of huurt, zonder dat de gemeente deze heeft kunnen beoordelen op geschiktheid, kunt u uw recht op subsidie verspelen. Dat geldt ook als u alvast bent begonnen met verbouwen. Let daar dus op en breng uw gemeente altijd tijdig op de hoogte.

Uw gemeente kijkt bij geschiktheid met andere ogen dan u. Voor de WMO is eigenlijk alleen van belang of de aangeboden woning tegen redelijke kosten aanpasbaar is, dan wel of een andere oplossing (bestaande woning, gelijkvloers appartement) goedkoper uitvalt.

Of u prettig woont in de beoogde woning, er winkels in de buurt zijn, het uitzicht leuk is, en de buurt leuk is, mag voor uzelf een rol spelen. Voor een gemeente tellen dergelijke argumenten niet mee. Zij zullen doorgaans alleen de goedkoopste mogelijkheid verstrekken.