

Correspondentieadres :

Postbus 8030

1802 K.A. Alkmaar

Telefoon: Info. nummer 072 – 51 555 91

Bankrekening: NL02 INGB 0002 0917 89

KvK 40636069

Website: www.reuma-alkmaar.nl**Reuma
patiënten
vereniging
Alkmaar e.o.**

Nieuwsbrief nr. 2, juni 2016.

Beste lezers,

Het is alweer eind juni als u deze Nieuwsbrief via post of mailbox ontvangt. Deze keer uitgebreide informatie over de georganiseerde dagtocht die op donderdag 15 september plaats vindt. We hopen, dat velen enthousiast zijn en zich opgeven. Ook hebben wij onze eerste thema bijeenkomst in dezelfde maand over reumatische gewrichtsaandoeningen van hand en pols.

Het is nog steeds vakantietijd, voor de thuisblijvers zijn er een paar tips op pagina 2.

de redactie

ACTIVITEITEN:***Thema bijeenkomsten:****7 september; woensdagavond:** Informatie hierover zie op pagina 3.*** Dagtocht:****15 september; donderdag:** Informatie hierover zie op pagina 2.

* **Creatieve middagen:** donderdagmiddag 22 september, 20 oktober, 17 november, 8 december Kerstcrea. In de rode zaal van wijkcentrum Overdie in Alkmaar. Aanvang 13.30 tot ongeveer 16.30 uur. U betaalt alleen de materiaalkosten voor het werkstuk. Koffie en thee in de pauze zijn gratis.

*** Hydrotherapie- en reuma oefengroepen:**

Op dinsdagochtend en donderdagavond voor de vaste deelnemers in het zwembad van Dynamic Fit in Alkmaar. Op vrijdagavond is de reuma oefengroep in het zwembad en de sportzaal van Reigersdaal te Heerhugowaard.

Coördinator hydrotherapie: Puck Steinmetz; telefoon; 06 – 22 86 21 89, e-mail; stein476@planet.nl

Coördinator bechterew oefengroep: Marcel Borst telefoon 0224 –55 16 16. Mail:

marcelborst@quicknet.nl U kunt zich ook op bij hen opgeven voor een proefles en deelname aan een van de groepen. De oefengroepen draaien het gehele jaar, ook tijdens de vakantieperioden.

*** Informatie:**

Website: www.reuma-alkmaar.nl

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

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

* **Post:** Het eerstvolgende Kwartaaltje vindt u in augustus in de brievenbus.
De Nieuwsbrief komt dan weer in september uit.

NIEUW LID:

Wij heten Mevrouw R.A.C. Tuijnman uit Alkmaar hartelijk welkom als lid van onze vereniging.

DAGTOCHT 2016

Geachte leden,

Voor de dagtocht op 15 september 2016 hebben we een aantal bezienswaardigheden in Noord-Holland gekozen.

09.30 vertrek Heerhugowaard Berckheideplein/laan

09.45 vertrek Alkmaar Beneluxlaan (bij de Apotheek)

Voor het ochtendprogramma gaan we naar Castricum waar we Het Huis van Hilde, over de archeologie van Noord-Holland bezoeken. We starten met een kopje koffie met wat lekkers. Daarna hebben we een rondleiding. Aansluitend bent U in de gelegenheid het winkeltje te bezoeken en wat rond te neuzen.

Vervolgens voert de reis ons naar Monnickendam waar we in Het Weeshuis zullen genieten van een High Tea (die tevens de lunch is)

Na van het goede genoten te hebben vervolgen we onze reis naar ZO Beemster waar we het Arboretum, een zeer bijzondere bomentuin bezoeken. Ook hier hebben we een rondleiding en drinken we nog een kopje koffie of thee.

Daarna volgt alweer de reis naar huis waar we om ca 17.00 uur in Heerhugowaard en om ca 17.20 uur in Alkmaar zullen zijn.

Ook dit jaar zal de verpleegkundige Gusta Bronger ons begeleiden om een oogje in het zeil te houden.

De kosten voor deze dag bedragen € 29.95 voor leden en € 39.95 voor niet leden. Wij rekenen op een mooie dag en hopen u enthousiast gemaakt te hebben voor deze dag.

Aanmelden kunt u tot 4 september 2016 met de volgende gegevens:

Uw naam, aantal personen, lidmaatschap, banknummer (met uw toestemming zal de penningmeester eenmalig het bedrag van uw rekening afschrijven), welke opstapplaats, eventueel dieet en rollator of rolstoel.

Bij: Boudy boudy.kooiman@gmail.com 0645450152 of
Christien c.feima@ziggo.nl 072-7432686

PICASSO TENTOONSTELLING IN STEDELIJK MUSEUM ALKMAAR:

Tot 26 augustus is de tentoonstelling “De zomer van 1905” met foto’s, brieven en schilderijen van Picasso te zien. Openingstijden: dinsdag t/m zondag van 11.00 – 17.00 uur en elke vrijdag tot 19.00 uur. Canadaplein 1, 1811 KE Alkmaar. Info@museumalkmaar.nl

ALLERLEI UITJES EN TIPS VOOR DE ZOMER: www.uitinnoordholland.nl

FIETSVIERDAAGSE ALKMAAR: 18 T/M 21 JULI: www.fietsvierdaagse-alkmaar.nl

GOED NIEUWS: CREATIEVE MIDDAGEN:

Vanaf september 2016 gaan Barry Kaas en ik de creatieve middagen samen voorbereiden en uitvoeren. Op donderdagmiddag 19 mei met de laatste creatieve middag van het seizoen 2015-2016 heeft Barry dit zelf aan de groep medegedeeld waarop enthousiast werd gereageerd, diezelfde middag heeft Barry meteen “proef” gedraaid en dat ging heel goed. Ik ben blij, Barry is blij, de groep is blij.

We gaan dus met veel enthousiasme en energie door in september. Er is een **nieuw createam**.

Hartelijke groet
Boudy

Op de creatieve middag van april is er een bloemschilderij gemaakt op een stuk laminaat met allerlei natuurlijke materialen; schelpen van mosselen en tafelmesheften, versieringen van bloemen en vlinders.

In mei hebben we een eeuwigdurende kalender gemaakt in een standaard en deze leuk versierd.

THEMABLIJENKOMST OP WOENSDAGAVOND 7 SEPTEMBER OVER: REUMATISCHE GEWRICHTSAANDOENINGEN VAN HAND & POLS

Programma in samenwerking met plastisch chirurgie & hand/ergotherapeut

Hand & pols: Welke afwijkingen?

Behandelingen: medicamenteus / ortheses / handtherapie (ergo & fysio) / injecties / opereren.

Plaats: Pieter van Foreestzaal, Noordwest Ziekenhuisgroep Alkmaar; ingang Metiusgracht.

Tijdstip: Inloop vanaf 19.00 uur. Start van de lezing: 19.30 uur. Einde ongeveer 21.30 uur.

Aanmelden: Telefonisch vòdraf bij de patiëntenbalie op 072-5483500 of mailen naar info-@nwz.nl

MANTELZORG:

In onze omgeving is een mantelzorgcentrum werkzaam en biedt:

- Een online overzicht van activiteiten voor mantelzorgers
- Mantelzorgconsulenten voor begeleiding en advies
- Voorlichting over mantelzorgondersteuning
- Mantelzorg makelaars voor het overnemen van regeltaken
- Cursussen voor mantelzorgers

Informatie: www.mantelzorgcentrum.nl

Telefoon: 072 – 56 27 618

e-mail: [info@mantelzorgcentrum](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)

Adres: De Strandwal 22a, 1851 VM Heiloo

Respijtzorg: Is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorg een adempauze te geven. Mantelzorgers kunnen zo de mantelzorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.

Vormen van Respijtzorg: dagopvang, logeeropvang, aanwezigheidszorg, respijtzorg “light” en respijtzorg in de buurt.

Het online platform: <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl/> biedt een overzicht van het respijt en ontspanningsaanbod bij u in de buurt.

NIEUWE MEDICIJENEN VOOR DE BEHANDELING VAN ARTRITIS PSORIATICA EN DE ZIEKTE VAN BECHTEREW:

De namen van de twee nieuwe medicijnen zijn: Secukinumab (Cosentyx) en Apremilast (Otezla).

De eerste is een Biological, de tweede een tablet. Beide zijn doelgerichte middelen en de bijwerkingen zijn niet groot; bij Apremilast kan diarree en hoofdpijn voorkomen en bij Secukinumab luchtweginfecties en diarree. Daarom is het is wel belangrijk dat de apotheek weet welke andere geneesmiddelen er gebruikt worden, zodat de diverse middelen de bijwerkingen niet versterken.

NIEUWE NAAM VOOR ZIEKTE VAN BECHTEREW:

Axiale spondyloartritis is deze nieuwe naam en duidt op ontstekingen in de gewrichten van de wervelkolom. Rugpijn is de meest voorkomende klacht bij Bechterew, maar niet iedereen met rugklachten heeft deze ziekte. Vergroeiingen van de wervelkolom en het bekken (de SI-gewrichten) zijn typisch voor gevorderde Bechterew en kunnen pas na jaren zichtbaar worden op röntgenfoto's, maar kunnen wel eerder aangetoond worden met een MRI.

Bron: Reumamagazine

NIEUWS OVER BIJWERKINGEN MEDICATIE:

Minister Schipper heeft aangekondigd dat het bijwerkingencentrum Lareb een nationaal controle centrum gaat oprichten om bijwerkingen van Biologicals te gaan monitoren en de veiligheid beter in de gaten te gaan houden. Deze middelen, zoals TNF-alfa remmers worden al zo'n 15 jaar voorgeschreven aan reumapatiënten voor de behandeling van ontstekingsreuma. Deze reumaremmers worden via een infuus toegediend in het ziekenhuis of thuis zelf door patiënten toegediend middels een injectie. Net als alle medicijnen kennen deze middelen ook bijwerkingen zoals infecties. Daarnaast zijn de effecten op langere termijn nog niet bekend. Patiënten kunnen zelf ook bijwerkingen melden bij het Lareb, via een formulier (www.Lareb.nl).

ZORG EN ONDERSTEUNING:

Reuma maakt dat u medische of verpleegkundige zorg en ondersteuning nodig hebt of hulp in huis. De behoefte aan zorg is persoonlijk. Maar waar kunt u terecht voor deze zorg en hoe is het geregeld? Hebt u een computer dan kunt u kijken op de volgende sites: www.regelhulp.nl of op de site van belangenvereniging van www.IederIn of op www.samenwmo.nl .

Hulp bij het aanvragen:

- * Vraag bij de gemeente naar de cliëntondersteuner. Deze kan u helpen bij het aanvragen van ondersteuning.
- * Uw zorgverzekeraar geeft advies over zorg en ondersteuning die valt onder uw gewone en/of aanvullende zorgverzekering. Neem contact op met hun klantenservice.
- * Het maatschappelijk werk van uw gemeente of het ziekenhuis helpt bij het regelen en doen van een aanvraag voor ondersteuning of hulp.

COLLECTE REUMAFONDS 2016

Mede dankzij de inzet en het enthousiasme van onze collectanten is de collecteweek van het Reumafonds dit jaar weer succesvol geweest. De voorlopige eindstand is bijna 3 miljoen euro. Dank aan alle collectanten en de wijkcoördinatoren.

Het collectegeld is belangrijk om jaarlijks veel nieuwe onderzoeksvoorstellen te kunnen inwilligen. Wetenschappelijk onderzoek is de sleutel tot genezing van reuma. Het Reumafonds financiert 60% van al het onafhankelijke reumaonderzoek in Nederland. In de afgelopen 20 jaar is dankzij het onderzoek spectaculaire vooruitgang geboekt in medicijnen en behandelmethoden. Hierdoor is de levenskwaliteit van mensen met reuma sterk verbeterd. Gelukkig is er ook meer maatschappelijke aandacht gekomen voor de gevolgen van reuma in het dagelijks leven.

Bron:Reumafonds