



Colofon bestuursleden en vrijwilligers

Voorzitter:

vacant

e-mail: voorzitter.rpvdelft@gmail.com (dit email-adres wordt voorlopig niet bekeken)

Penningmeester:

de heer R. Langeree (Ruud), tel: 06-31777009

e-mail: penningmeesterrpvdelft@gmail.com

Bankrekening: NL49RABO0170733335

t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Regio Delft

Secretaris:

mevrouw A. Polko (Ada), tel: 06-55395363

e-mail: secretaris.rpvdelft@gmail.com

Postadres bestuur: t.a.v. mw. A. Polko, Martinus

Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft

leden:

mevrouw M. Trompert (Monique),

e-mail: monique.rpvdelft@gmail.com

mevrouw K. Eekhout (Kathinka),

e-mail: kathinkarpvdelft@gmail.com

Coördinator beweeggroepen:

de heer P. Voogt (Piet), tel: 070-3962834

de heer B. Jansen (Barry), tel: 06-46725552

e-mail: coordinator.rpvdelft@gmail.com

Ledenadministratie:

vacature

e-mail: ledenadm.rpvdelft@gmail.com

Postadres ledenadministratie: t.a.v. RPV Delft,

Martinus Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft.

Koffiemiddagen etc.:

coördinatie; Kathinka Eekhout

e-mail: kathinkarpvdelft@gmail.com

Gastvrouwen avondbijeenkomsten:

Suze Gijselhart, Joke Voogt en Anja Wiegel

Redactie:

Ada Polko, Vacature, Suze Gijselhart en

Monique Trompert

Redactieadres: redactie.rpvdelft@gmail.com

Drukker: Editoo B.V. te Arnhem

Website: www.rpv.nl

Van de Secretaris

Het is weer zover, iedereen verlangt naar de vakantie of is al met vakantie (geweest), even tijd om iets anders te doen. In mijn geval betekent dit dat alles mag en niets hoeft. Even afstand nemen van alles.

Vorige week heb ik via de mail 2 online cursussen binnen gekregen, Vertrouwenspersoon en Postieve Gezondheid Ervaren. Ik blijf het leuk en inspirerend vinden om iets nieuws te leren.



De foto van de voorpagina komt deze van mijn hand. Genomen vanaf het terras van het Rieten Dak in de Delftse Hout. Samen met Ruud en zijn honden, Kathinka en Monique en Puck (mijn hond) hebben we een mogelijke route gelopen voor de RPV sponsor Reumawalk. We zijn ons aan het oriënteren om in het najaar een sponsorwandeling te organiseren. Natuurlijk hopen wij op een grote deelname en een leuk sponsorbedrag. De komende weken zullen we met zijn vieren en met de honden nog een paar mogelijke routes lopen, we hopen dat er een leuke tussen zit.



Inhoud magazine juli/aug 2023

1. Nootdorpse plassen vanaf terras van het Rieten Dak
2. Colofon bestuursleden
Woord van de secretaris
Inhoud magazine juli/aug 2023
3. Open plaatsen beweeggroepen
Zomervakantie 2023
Tarieven RPV Delft
Nieuwe leden & Verjaardagen leden juli/aug 2023
4. Pennenvrucht van een bestuurslid
Agenda 2023
5. Wat doet MTX in je lijf
6. FitStap
RPV sponsor reumawalk
7. Fysiotherapie terug in het basispakket
8. vervolg; Fysiotherapie in het basispakket
Recept voor Zelfgemaakte Aioli



Open plaatsen beweeggroepen juni 2023			
beweeggroep.	dag	tijd	vrije plekken
Hydrogroep	maandag-groep 1	17.00 tot 17.30u	1
	maandag-groep 2	17.30 tot 18.00u	3
	maandag-groep 3	18.00 tot 18.30u	3
Reuma Fitnessgroep	dinsdag	17.00 tot 18.00u	4
Hydrogroep	woensdag-groep 1	17.00 tot 17.30u	2
	woensdag-groep 2	17.30 tot 18.00u	2
	woensdag-groep 3	18.00 tot 18.30u	2
	woensdag-groep 4	18.30 tot 19.00u	9
	woensdag-groep 5	19.00 tot 19.30u	2
Yogagroep	donderdag	19.30 tot 20.30u	5
Hydrogroep	vrijdag-groep 1	17.30 tot 18.00u	1
	vrijdag-groep 2	18.30 tot 19.00u	2
	vrijdag-groep 3	19.00 tot 19.30u	7
	vrijdag-groep 4	19.30 tot 20.00u	5
Reuma sportgroep	vrijdag	18.00 tot 19.30u	6



Bij Livit orthopedie draait alles om vrijheid in beweging.

Wij adviseren u graag over onze pols - en handoplossingen zoals onze nieuwe zilverortheselij "Dynamics Sterling" en siliconen voorzieningen.

U kunt bij ons ook terecht voor: Therapeutisch elastische kousen, orthopedische schoenen, steunzolen, prothese & orthese.

BEL VOOR EEN AFSpraak NAAR ONZE KLANTENSERVICE OP TELEFOONNUMMER: 088-245 2000

In dit magazine beginnen we met het melden van het aantal nieuwe leden. Het eerste half jaar van 2023 zijn er 10 nieuwe leden. De redactie en het bestuur heten de nieuwe leden welkom en wensen hen veel (sport) plezier.



De zomervakantie van de RPV Delft is van 8 juli tot en met 13 augustus 2023
Dit geldt voor alle activiteiten



Verjaardagen van RPV leden:
In de maand juli zijn er 17 leden jarig
In de maand augustus zijn er 20 leden jarig



Alle jarigen (*alsnog*) van harte gefeliciteerd.

Tarieven RVP DELFT

De tarieven voor 2023 zijn vastgesteld in de jaarvergadering van 30 maart jongstleden, deze zijn opgedeeld in 2 stukken namelijk de jaarcontributie en de contributie voor de beweeggroepen.

De jaarcontributie van de RVP Delft bedraagt € 25,- per kalenderjaar.

Wilt u het lidmaatschap opzeggen dan kan dit 1 maand voor het einde van het contributiejaar. De schriftelijke opzegging moet dan voor 1 december bij de ledenadministratie of het secretariaat binnen zijn.

Contributie beweeggroepen¹.

Hydrogroepen € 16,- per maand

Reuma Fitnessgroep € 25,- per maand

Yoga € 27,- per maand

Reuma sportgroep € 31,- per maand

Wanneer u een beweeggroep opzegt dan kan dit bij de penningmeester of de coördinator beweeggroepen, de opzegging gaat de maand erop in.



Een pennenvrucht, wandelchallenge, van een bestuurslid

Toen in 2014 Wanda Catsman een actie aan het organiseren was voor ReumaNederland om 1000 kilometer te wandelen leerde ze Astrid van de Nieuwenhof kennen. Astrid moest vanwege reumatische aandoeningen haar passie voor fietsen opgeven, maar vond een nieuwe in het wandelen. Ze spraken af om een keer samen te gaan wandelen en zo ontstond het idee om de Reuma Walk te organiseren om mensen met een reumatische aandoening in beweging te zetten en te krijgen.

Ik heb samen met mijn man deze sponsorloop 5 keer gelopen. Routes van 5/6 km in bosrijke omgeving. De baten waren voor ReumaNederland. Helaas zijn de dames gestopt. Maar het bracht ons op het idee om dit in het klein te organiseren voor onze vereniging. Zoals jullie weten stopt ReumaNederland volgend jaar met het subsidiëren van de patiëntenverenigingen. Het zou geweldig zijn als jullie allemaal een donatie doen, ongeacht of jullie mee willen wandelen of niet. Zodat onze vereniging financieel gezond blijft.

22 juni ging een deel van het bestuur een route uitstippelen in de Delftse Hout. We houden jullie op de hoogte.



KLEIN SEINPOST pannenkoeken & poffertjes

Telefoon: 05-7200809

E-mail: info@klein-seinpost.nl

Adres: Martinus Nijhfflaan 476, 2624 MH Delft
Dagelijks open van 9 t/m 22 uur



Activiteitenagenda 2023

Elke 3e donderdag van 13 tot 15 uur Koffie-
thememiddagen bij KleinSeinpost

Elke 4e donderdag van 20 tot 22 uur contact- of
voorlichtingsavond in de Lindenhof

behalve in de maanden juni, juli en augustus



In de maanden juni, juli en augustus
vieren we vakantie

21-09-2023	Koffie- Thememiddag bij Klein Seinpost
28-09-2023	Voorlichting door Handtherapeut Lizanne van Paassen
19-10-2023	Koffie- Thememiddag bij Klein Seinpost
26-10-2023	Avond wordt verzorgd door de reumaverpleegkundigen uit het RDGG
16-11-2023	Koffie- Thememiddag bij Klein Seinpost
30-11-2023	Sinterklaasavond

IN MEMORIAM



In mei kregen wij bericht dat
mevrouw Nel van Leeuwen-de Vetten
in de leeftijd van 93 jaar is overleden.

Tot het einde toe zelfstandig heeft zij het leven in eigen
hand gehouden en is rustig ingeslapen.

Wij wensen haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen
veel sterkte de komende tijd om dit verlies te verwerken.



Wat doet MTX in je lijf?

Wat doet methotrexaat nou in het lichaam? Hoe gedraagt de stof zich in de cellen en hoe kunnen we die kennis inzetten om de behandeling te personaliseren? Apotheker Renske Hebing deed er onderzoek naar. Methotrexaat wordt veel gebruikt in de reumatologie, toch is er weinig bekend over wat het medicijn precies doet. Wat voor processen spelen zich bij MTX-gebruik af in de cellen? Renske Hebing kwam de 'MTX-staarten' op het spoor.

Goedkoper dan biologicals

Methotrexaat (of MTX) is bij reumatoïde artritis (RA) een veelgebruikt medicijn. Vrijwel iedereen met de diagnose RA krijgt het al snel voorgeschreven. Bij veel mensen is het effectief, en verhoudingsgewijs is het zeer goedkoop, zeker vergeleken met de dure 'biologicals'.

Hoe zit het met de bijwerkingen?

Neemt niet weg dat er rond MTX nog veel vragen leven. Bij de één werkt het middel beter dan bij de ander; de één heeft meer last van bijwerkingen dan de ander. Is dat te voorspellen en te beïnvloeden?

Vragen over de dosis

Daarop aansluitend zijn er vragen rond de dosis. Momenteel krijgt bijna elke RA-patiënt bij aanvang dezelfde dosis, en in de loop van de behandeling wordt dat op dezelfde manier opgebouwd. Maar voor de één is dat te veel of te snel en voor de ander te weinig of te langzaam. De één ondervindt te weinig positief effect en moet naar een hogere dosis, de ander ondervindt veel bijwerkingen en moet naar een lagere dosis.

Ideaal gesproken zou je dit alles vooraf of na een paar toedieningen willen weten. Want werkt de stof niet, dan zijn er zo een paar maanden voorbij en hebben de ontstekingen en beschadigingen zich verder ontwikkeld.



Partycentrum Onder Ons

Volgens Ons moet uw feest onvergetelijk worden

Onze unieke, landelijk gelegen locatie is het perfecte decor voor uw feest of partij, geschikt voor 35 tot 300 gasten, goed bereikbaar tussen de A4 en A13, met ruime parkeergelegenheid speeltuin voor de kinderen, groot terras, podium en ruime dansvloer.

Kortom, alle ingrediënten voor een onvergetelijk evenement

www.onderons.nl

Kerkpolderweg Delft tel. 015-256 97 08 info@onderons.nl



Zorg goed voor uw voeten

Maak een afspraak voor een gratis voetcheck

Onze voetzorg bij reuma is gericht op:

- Het zoveel mogelijk verminderen van pijn;
- Het bieden van de best passende oplossingen bij vormafwijkingen;
- Oplossingen voor nagel- en huidproblemen.

Laat onze specialist de conditie van uw voeten controleren. U ontvangt een vrijblijvend persoonlijk advies.

Wacht niet langer en maak eenvoudig een afspraak via
T 015-2626234

Reinier de Graafweg 1 Delft
www.pendersvoetzorg.nl

Penders Voetzorg
Beweeg je vrij



Renske Hebing

Bovendien heb je mogelijk onnodig last gehad van vervelende bijwerkingen. Ongeveer 30 à 40 procent van de MTX-gebruikers stopt er binnen een jaar mee. Wat betreft efficiëntie valt er dus nog veel te winnen.

MTX-effect

"Methotrexaat wordt opgenomen in de bloedcellen", legt Hebing uit, "en in die cellen worden er een soort staarten aan vastgeplakt. We noemen zo'n staart een glutamaat-keten. De effectiviteit van het middel hangt onder meer af van het aantal staarten dat een MTX-molecuul ontwikkelt. Als er weinig staarten aan het MTX-molecuul komen, dan werkt het minder sterk; als er veel staarten zijn, dan is het effect groter. Tevens heeft de één simpelweg meer MTX in z'n cellen, een hogere MTX-spiegel, dan de ander." Dit is een begin om de behandeling en de dosering zo nodig bij te stellen: wordt er helemaal geen MTX gemeten of alleen lage spiegels met korte staarten, dan heeft MTX blijkbaar geen zin. Wordt er veel MTX met lange staarten geproduceerd én heeft de patiënt last van bijwerkingen, dan kun je de dosis eventueel verlagen.

Bron; ReumaMagazine





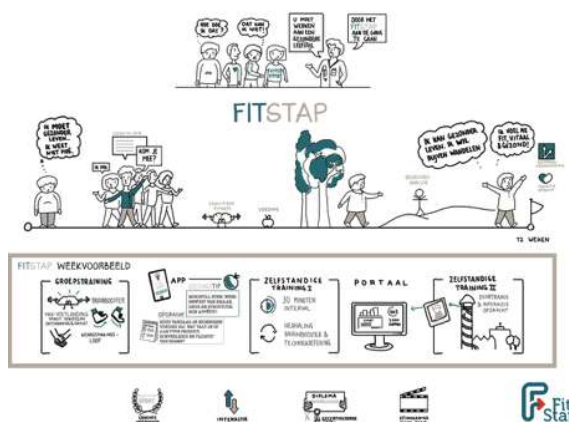
FitStap voor de inwoners van Pijnacker-Nootdorp

In september start alweer de 3e editie FitStap in Nootdorp ondersteund door de gemeente vanuit het preventieakkoord. Al 45 deelnemers hebben met veel plezier het afgelopen seizoen deelgenomen. Het programma wordt goed tot zeer goed beoordeeld en de reacties zijn uiterst positief van zowel deelnemers als samenwerkende partijen. Daarnaast is het goed om te zien dat het merendeel de weg naar bewegen blijvend gevonden heeft. Tijd voor het plannen van nieuwe groepen, welke op dinsdagochtend (Nootdorp) en dinsdagavond (Pijnacker-Zuid) vanaf 5 september zullen gaan plaatsvinden. Een flinke korting van maar liefst €50 is mogelijk voor alle inwoners. Ook gaan we nog bekijken of het volwassenfonds eventueel een rol kan spelen bij FitStap.

FitStap is het nieuwe laagdrempelige beweegprogramma van Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN). In 12 weken worden deelnemers geholpen om zich (weer) fit en vitaal te voelen. Het gaat hierbij niet enkel om voldoende beweging. Juist de combinatie van een gezonde geest in een vitaal lijf staat centraal, waarbij zelfmanagement een belangrijke rol speelt. Om duurzaam succes te hebben, gaan deelnemers dan ook werken aan inzicht in gedrag, patronen en leefstijl. Met FitStap worden ze op weg geholpen!

Opzet

Deelnemers trainen 12 weken op een vaste ochtend dan wel avond in een groep, onder begeleiding van de trainer. Tijdens de trainingen is er aandacht voor beweegtechnieken, voedingskennis, motivatie/coaching en cognitieve fitness. Dit alles passend bij de persoonlijke doelstellingen van de deelnemers. Daarnaast trainen de deelnemers twee keer in de week zelfstandig. Ook gaan zij aan de hand van opdrachten en tips actief in de weer met hun leefstijl. Naast fysieke bijeenkomsten vindt er ook online, interactieve ondersteuning plaats. Het verkrijgen van inzicht, vergroten van het zelfvertrouwen, laagdrempeligheid, haalbaarheid en plezier staat bij FitStap voorop.



Kijk voor meer informatie voor FitStap in Pijnacker-Nootdorp op www.getinmotion.nl voor FitStap coach Nootdorp Natasja Vermaas
Of bezoek www.wandelenismeer.nl voor FitStap coach Pijnacker Beatrix Tas.

Algemene informatie over het landelijke programma vindt u op: www.fitstap.nl.

Heeft u verder nog vragen voelt u zich dan vrij contact met ons op te nemen of volg ons op social media door op onderstaande iconen de klikken.

Fijne zomer en wellicht tot ziens!

Beatrix en Natasja

E-mail: info@getinmotion.nl

Telefoon: 06-28601763



Ook de RPV is van plan om een RPV sponsor Reumawalk te houden. Wanneer u zin heeft om mee te doen mail dit dan dit naar secretaris.rpvdelft@gmail.com of kathinkarpvdelft@gmail.com. Het plan is om de sponsorloop eind september - begin oktober te organiseren.

FIXT KAPPERS

Fysiotherapie terug in basispakket: 'Miljoenen mensen nu niet verzekerd'

Een steeds grotere groep Nederlanders heeft geen aanvullende zorgverzekering voor fysiotherapie. Het gaat om ruim vier miljoen mensen blijkt uit berekeningen van zorgdataverzamelaar Vektis, op verzoek van Nieuwsuur. Een deel kan die zorg zelf betalen, maar een groot deel ook niet. Deze patiënten krijgen nu niet de zorg die zij nodig hebben, zeggen fysiotherapeuten en zorgverzekeraar DSW.

Terwijl in het ziekenhuis bij de dure specialist de wachtkamer vol zit - want die zorg is wél vergoed - zien fysiotherapeuten een tweedeling ontstaan: tussen mensen met en zonder geld. Minister Kuipers wil dat fysiotherapie vanaf 2025 weer terugkomt in het basispakket. Wat straks precies vergoed wordt is op dit moment onderwerp van intensieve gesprekken.

Doorverwijzing

Een derde van de mensen die bij de huisarts aanklopt, komt daar voor fysieke klachten aan banden, spieren, pezen en gewrichten. Vaak betekent dat een doorverwijzing naar het ziekenhuis. Fysiotherapeut Dirk Jan de Jong werkt sinds anderhalf jaar als praktijkondersteuner bij een huisarts in Den Haag. Hij zegt dat die doorverwijzingen goedbedoeld zijn, "maar in veel gevallen kan de fysiotherapeut het ook af". Door tussenkomst van De Jong worden nu minder mensen doorgestuurd naar het ziekenhuis voor een foto of naar een specialist.



Juist om te voorkomen dat klachten verergeren, is fysiotherapie belangrijk, zegt Ellen Toet, fysiotherapeut in Ede en bestuurder bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). "Fysiotherapie is ook laagdrempelig. Maar die preventierol is er nu niet, omdat steeds minder mensen aanvullend verzekerd zijn", zegt Toet. "En als ze wel aanvullend verzekerd zijn dan is het aantal behandelingen tegenwoordig vaak beperkt." De aanvullende verzekeringen zijn de afgelopen jaren ontaard in een doolhof van regelingen, pakketten en dekkingen, vinden de professionals.

De afgelopen jaren is het aantal Nederlanders zonder aanvullende verzekering toegenomen tot 24,3 procent. Orthopedisch chirurg Freerk Jonkers, werkzaam in het ziekenhuis in Alkmaar, ziet die mensen wel naar hem toekomen. "Zorg in het ziekenhuis krijg je vergoed. Als mensen hun eigen risico opgebruikt hebben, dan hebben ze in dat jaar onbeperkt ziekenhuiszorg."

Jonkers adviseert patiënten die bij hem aankloppen liever eerst een traject bij de fysiotherapeut. "Strikt genomen hoeven ze hier helemaal niet te komen. Ze kunnen prima bij de fysiotherapeut terecht. Het is voor deze mensen goedkoper om naar het ziekenhuis te gaan, maar niet altijd beter." Dat beaamt fysiotherapeut De Jong: "Grote groepen mensen zouden betere én goedkopere zorg kunnen krijgen."

Fysiotherapeut Toet ziet nu regelmatig patiënten die met moeite de behandelingen kunnen betalen. Soms zien ze daarom maar helemaal af van een behandeling. "Dan zijn mensen veel langer uit het arbeidsproces of loopt het herstel niet zoals het zou kunnen lopen. Met blijvende gevolgen."

Hogere kosten

De politiek ziet inmiddels ook de voordelen van toegankelijke fysiotherapie. Minister Ernst Kuipers (Volksgezondheid) heeft in januari advies gevraagd aan het Zorginstituut onder welke voorwaarden in 2025 de fysio- en oefentherapie weer terug kan in het basispakket.

De vier grote verzekeraars - Zilveren Kruis (Achmea), VGZ, CZ en Menzis - zijn betrokken bij de gesprekken, maar laten weten niet beschikbaar te zijn voor commentaar. Verzekeraar DSW geeft aan positief tegenover het voorstel te staan. Aad de Groot, directeur DSW: "We komen langzamerhand tot de conclusie dat het eigenlijk veel beter is om de zorg in de eerste

lijn te organiseren, dus met de huisarts en andere zorgverleners. We duwen mensen nu het ziekenhuis in en daar zijn de kosten veel hoger."

Tegelijkertijd voorziet De Groot ook obstakels. "Overhevelen naar het basispakket betekent dat de premie omhoog gaat, met 4 tot 5 euro per maand. Daar zit niet iedereen op te wachten. Daarnaast moeten we zorgen dat goed omschreven is hoeveel behandelingen er bij een aandoening horen. Zodat de enkeling die er een potje van wil maken door maar door te blijven behandelen, dat niet kan doen."

'Eigen risico is drempel'

Op dit moment geldt voor een aantal aandoeningen wél een vergoeding uit de basisverzekering. Bijvoorbeeld de eerste twaalf behandelingen bij artrose, of de eerste negen bij bekkenfysiotherapie. Het eigen risico moet dan wel eerst zijn opgemaakt.

Volgens KNGF-bestuurder Toet is ook die eigen bijdrage soms al reden voor mensen om af te zien van fysiotherapie. "Vergoeding uit het basispakket moet zonder drempel gelden, voor alle fysiotherapie. Neem bijvoorbeeld artrose, de behandelingen daarvoor zijn bewezen effectief. We stellen daarmee operaties jarenlang uit. Maar toch moet je daar eerst je eigen risico voor aanspreken. Dat doen veel mensen niet."

Door de dubbele vergrijzing gaat de zorgvraag enorm toenemen. Ook daarom zal de zorg moeten veranderen. Medisch specialist Jonkers: "De hoeveelheid artrose gaat verdubbelen de komende 25 jaar. Het is onmogelijk om al die zorg in het ziekenhuis te doen. De fysiotherapeut moet net zo makkelijk bereikbaar worden als een medisch specialist."

Geplaatst op 26-06-2023 op de FESS website/Bron:NOS



Zelfgemaakte Spaanse aioli

Het is al een tijdje geleden dat er een recept is geplaatst in het magazine, hierbij een recept van zelfgemaakte Ailoli.

Zelfgemaakte Spaanse aioli. Letterlijk vertaald is dit knoflookolie, maar eigenlijk is het een smeersel van mayonaise en knoflook. In Spanje krijg je het overal bij de tapas. Lekker met een stokbroodje, tortilla of gewoon bij een barbecue (ik smeer het zelfs op mijn vlees als sausje). Ik heb het recept van mijn zus geleerd. Wij hebben onze eigen voorkeur voor de dikte, dus ze zijn totaal verschillend, maar zeker even lekker! Mijn vriendinnen zijn gek op mijn aioli. Bij elke borrel of etentje bij mij thuis moet ik dit maken. Na meerdere verzoeken om het recept nogmaals door te geven, hier op de blog. Lekker met Spaanse tortilla.



Ingrediënten

- 5 el mayonaise
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl mosterd

Bereiding Zelfgemaakte Spaanse aioli

Schep de mayonaise in een grote kom. Pers de knoflook met een knoflookpers uit boven de mayonaise. Schep de mosterd erbij en giet de olijfolie erbij. Voeg nog een schepje zwarte peper toe en meng dit goed door elkaar. Het hangt ervan af hoe dik je de aioli wilt hebben. Als je het wat dunner wilt hebben, voeg je wat meer olijfolie toe. Proef de aioli en voeg naar behoefte wat zout toe.

Zelfgemaakte Spaanse aioli is prima in een bakje +/- 3 dagen in de koelkast te bewaren.



DIT MAGAZINE IS TOT STAND GEKOMEN IN SAMENWERKING MET REUMANEDERLAND