

# De Leuning



# De leuning - Nr 117

Jaargang 36 - Januari 2022

**Correspondentieadres:**

**e-mail:**

**website:**

**IBAN:**

Bergerweg 63A 6063BP Vlodrop

secretariaat@rpv-roermond.nl

www.rpv-roermond.nl

NL44 RABO 0184 1263 12

**Samenstelling bestuur**

Henk Langeweg

Monica van Lier

Wiel van Rijn

Annelies Hermans

Rini Mestrom

Inge Cillekens

Jan Schreurs

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Bestuurslid

Bestuurslid

Vice-voorzitter

Bestuurslid

0475-311793

06-44058215

0475-316437

06-12318995

0475-486496

0475-463280

0475-581727

**Colofon**

**Redactiecommissie:**

Monica van Lier

Rini Mestrom

Annelies Hermans (eindredactie)

e-mail: redactie@rpv-roermond.nl

Bestuur RPV Roermond e.o.

520

Editoo B.V.

**Eindverantwoording:**

**Oplage:**

**Drukker:**

*De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.  
Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.*



- 3 Van de redactie / Van het bestuur
- 4 Slapeloosheid en reuma
- 5 Nieuws van de penningmeester, knutselmiddag en hydrotherapie
- 6 Foto's van leuning
- 7 Lotgenotencontact en wintertips
- 8 Foute afweercellen uitschakelen bij RA
- 9 Eindejaarslunch
- 10 Artikel Via Limburg over hydrotherapie
- 11 Vergoeding fysiotherapie bij reuma
- 12 Informatie voor (nieuwe) leden / Aanmeldingsformulier lidmaatschap

## KALENDER 2022

30 maart Algemene Leden Vergadering



Helaas blijkt te vaak dat de drukker van 'De Leuning' foto's voor de voorkant niet kan plaatsen. Om de voorkant mooi te vullen is namelijk een foto in een hoge resolutie nodig. Daarom maar weer een rechtenvrije foto van internet. Op blz 6 ziet u enkele foto's die zijn aangeleverd om 'De Leuning' op te sieren.



## CONTRASTEN

Dat stond boven het voorwoord van vijf jaar geleden. We keken, zoals meestal rond de jaarwisseling, terug op het voorbije jaar dat kleurige maar ook sombere dagen kende. Hadden we toen geweten wat ons nog te wachten stond... Het is maar goed dat we geen glazen bol hebben, om een blik in de toekomst te werpen. We hebben zelf de keuze om onze houding te bepalen ten aanzien van wat er komen zal. Ooit zei een oosterse wijsgeer:

“Vervloek niet het donker, maar steek een kaars aan.”

In deze roerige tijden lijkt het soms moeilijk, lichtpuntjes te blijven zien. Blijf dicht bij jezelf, probeer er zelf één te zijn voor wie het nodig heeft. Schenk je glimlach, een hartelijke groet, een telefoontje. Kleine gebaren die lichtpuntjes kunnen zijn voor een ander. Het gaat niet altijd om echte geschenken; ook zo'n klein gebaar, een beetje persoonlijke aandacht, is een cadeau.

Wij, de redactieleden, wensen u allen dat stukje aandacht dat uw dag zal verlichten, in letterlijke en figuurlijke zin. Dat kaarsje in het donker zijn we zelf, en hoe mooi is het, 't vlammetje ook in de ogen van die ander te zien.

Laat 2022 het jaar van lichtpuntjes worden, dat hopen wij van harte!

## DE REDACTIE



## NIEUWE JAAR

Proosten en troosten, dat had het motto kunnen zijn van de afgelopen jaarwisseling. Voor de tweede keer op rij zaten wij midden in een door de overheid opgelegde lockdown. De cafés, de restaurants, maar ook de scholen en de niet-essentiële winkels waren gesloten. Zo zat er niets anders op om tijdens de feestdagen thuis te proosten met, voor deze ene keer maximaal vier bezoekers. Het valt niet mee om opgewekt te blijven en regelmatig moeten wij familie en vrienden troosten door ze een hart onder de riem te steken. Zeker het begin van dit nieuwe jaar verlang je er misschien wel weer naar terug om met een gebaar van genegenheid een medemens te mogen ontmoeten. Onze samenleving lijkt verarmd, en het verlangen naar een beetje warmte blijft. In het stukje van "De Redactie" wordt dit treffend verwoord.

Ook binnen het bestuur moeten wij elkaar er af en toe op wijzen dat er toch veel is om met trots op terug te kijken. Ondanks alle beperkingen zijn wij in het afgelopen jaar erin geslaagd om twee keer een gezellige lunch te organiseren. Daarnaast hebben wij ook heel veel positieve reacties gehad op het geweldige artikel in Via-Roermond, waardoor er veel nieuwe aanmeldingen kwamen voor deelname aan hydrotherapie in 'De Roerdomp'.

Tot de goede voornemens van het bestuur behoort dan ook de wil om op de ingeslagen weg door te gaan, zeker om ons doel, namelijk honderdveertig deelnemers aan de hydrotherapie in 2024 te halen. Daarnaast hopen wij ook dat er weer mogelijkheden ontstaan om andere activiteiten te kunnen organiseren.

Het Bestuur wenst u een gezond en veilig 2022, maar vooral een jaar waarin u zich mag koesteren aan heel veel warmte binnen uw omgeving.

## HET BESTUUR



### **BELANGRIJK!!!**

**Uw lidnummer staat op het adres etiket van elke editie van 'De Leuning' Het is belangrijk dat u dit nummer bij elke activiteit doorgeeft. Dit om te voorkomen dat de verkeerde namen worden genoteerd. Dank u wel!**

# Slapeloosheid en reuma: goed slapen begint overdag

Slapeloosheid is een ernstige gezondheidsklacht waar veel mensen last van hebben. Als je een chronische ontstekingsziekte hebt, zoals reuma, kunnen factoren als pijn en ernstige vermoeidheid ook een rol spelen. Ergotherapeut en slaapcoach Marieke Rinkema begeleidt mensen met ernstige slaapproblemen. Zij heeft ervaren dat veel slaapproblemen komen door stress, ingesleten gewoontes en te weinig ontspanning. "Ik merk vaak dat mensen slaap beschouwen als een noodzakelijk kwaad en dat is geen goede benadering. De manier waarop we slapen heeft namelijk grote invloed op hoe we ons overdag voelen en hoe we functioneren."

"De slaap van slapelozen is als een duikboot die ondergaat, maar steeds met een periscoop naar het oppervlak gaat. Alsof het brein in de gaten moet houden of alles nog oké is in de omgeving." Deze uitspraak over slapeloosheid en reuma is van Eus van Someren, slaaponderzoeker aan het Nederlands Herseninstituut. Zijn onderzoeksgroep meet hersenactiviteit van slechte slapers. "Mensen met slapeloosheid hebben hersengolven die op slaap duiden, terwijl er tegelijkertijd hersengolven optreden die duiden op waak."

## Te weinig rustmomenten

Slaapcoach Marieke Rinkema denkt dat dit komt doordat mensen overdag te weinig rustmomenten inlassen. "Als je de hele dag achter elkaar doorgaat, vindt je brein het moeilijk om 's avonds laat opeens terug te schakelen. Je slaapknop is als het ware vastgeroest in de waakstand. De vraag is op welke manier je deze slaapknop het beste kunt repareren. Een ziekte als reuma gaat vaak gepaard met pijn en extreme vermoeidheid. Wat ik vaak hoor, is dat mensen met reuma zoveel mogelijk proberen te doen in de uren dat zij zich het beste voelen en de rest van de dag voor pampus liggen. De kunst is om overdag activiteiten met rust af te wisselen waardoor je niet uitgeput raakt en aan het einde van de dag nog wat energie over hebt. Op die manier smeert je de slaapknop en dat heeft een gunstige invloed op het in- en doorslapen. Ik zeg altijd tegen mijn cliënten: goed slapen begint overdag."

## Tips tegen slapeloosheid

Dat betekent niet dat je nu overdag moet gaan slapen. "Een powernap kan geen kwaad zolang deze niet langer dan een kwartier duurt. Slaap je langer, dan is je ritme zodanig onderbroken dat je daar 's nachts last van kunt hebben. Ik heb om die reden liever dat mensen twee keer een korte powernap doen, dan één keer overdag lang slapen." Ze geeft nog een paar tips: ga met een ontspannen gevoel naar bed. Lijstjes afwerken of moeilijke gesprekken voeren kun je beter in de ochtend of aan het begin van de avond doen, in plaats van 's avonds vlak voor je naar bed gaat." Haar therapie is erop gericht om mensen met slaapproblemen te coachen op gedrag, zodat zij hun dag rustig afbouwen, voldoende ontspanningsmomenten inlassen en bepaalde gewoonten die hun slaapknop in de waakstand houden, afleren.

Bron: [www.reumamagazine.nl](http://www.reumamagazine.nl)



## WEERSTAND

Als u denkt dat u in de wintermaanden extra multivitaminen of weerstandsverhogende middelen nodig heeft, overleg dan altijd met uw arts. Want soms krijgt u al foliumzuur of calcium van uw arts en met de extra multivitaminen kan dit snel te veel worden. Ook middelen als Echinaforce die de weerstand verhogen is niet altijd verstandig want vaak is het de bedoeling van uw reuma medicijnen dat uw afweer systeem onderdrukt wordt. Gezond en gevarieerd eten helpt u de winter door! U heeft dan geen extra vitaminen etc. nodig.



### MAILADRESSEN

We kunnen er niet omheen: de portokosten stijgen en ook wij moeten bezuinigen. Daarom willen wij u vragen: geef uw mailadres aan ons door als u dat nog niet gedaan heeft! We zullen u steeds meer per mail gaan informeren dus daarom deze dringende oproep. Heeft u zelf geen mail of computer? Misschien kunt via de e-mail van uw (klein)kind, vrienden, burens etc. op de hoogte blijven. Geef dan dit mailadres aan ons door zodat u geen informatie hoeft te missen!



Omdat nog maar weinig zorgverzekeringen de bijdrage hydrotherapie of het lidmaatschap van onze vereniging vergoeden, krijgt u uitsluitend een factuur OP VERZOEK. Als u een factuur wilt hebben, stuurt u dan een e-mail naar de penningmeester [wielmargot@kpnmail.nl](mailto:wielmargot@kpnmail.nl) met de vermelding of u een factuur van de bijdrage hydrotherapie of van het lidmaatschap wilt hebben. Voor de belasting heeft u geen factuur nodig. Als de belastingdienst om bewijsstukken vraagt, zijn de afschriften van uw bank voldoende.



### Knutselmiddag

Elke 3e dinsdag van de maand is er knutselmiddag in wijkcentrum Tegelariveld in Roermond. Deze eerstvolgende keer zou dat dus 18 januari kunnen zijn maar dit is **afhankelijk van de coronamaatregelen**. Dit geldt ook voor de volgende geplande data 15 februari, 15 maart en 19 april. Er is altijd een groepje dat kaarten maakt onder leiding van Nelly Ramakers en een groepje dat knutselt. Soms werken we aan dingen waar we thuis niet aan toe komen en soms hebben we een thema. Het belangrijkste is de gezelligheid, het leren van elkaar en lekker samen bezig zijn. Wilt u ook komen? Laat het even weten aan het secretariaat  
bel 0644058215  
of mail naar [secretariaat@rpv-roermond.nl](mailto:secretariaat@rpv-roermond.nl).  
We kijken er naar uit weer verder te kunnen! En het zou fijn zijn u daar te ontmoeten.



### HYDROTHERAPIE ROERDOMP

Sluitingsdagen:  
- week 9 van 28 februari t/m 5 maart (Carnaval)



Een greep uit de foto's die aangeleverd waren om de voorkant van 'De Leuning' te sieren (uitleg zie blz 2)



*Bibliotheek Roermond gemaakt door Luc Simenon*



*Trap bij stadhuis Roermond*



## LOTGENOTENCONTACT

### Wij verwelkomen de volgende leden:

- Mevr. Puts
- Mevr. De Pijper
- Mevr. Van Kessel
- Hr. Van Kessel
- Mevr. Stroeken
- Mevr. Tobben
- Mevr. Pinxten
- Mevr. Mulder
- Mevr. Savelkoul
- Hr. H. Koolen
- Hr. D. Koolen
- Hr. Crompvoets

Wij hopen dat u zich snel thuis voelt bij onze vereniging en dat het inmiddels mogelijk zal zijn om van onze activiteiten te genieten.

### In memoriam (voor zover ons bekend)

- Hr. Clout
- Hr. Vullers

Wij wensen de familie en dierbaren veel sterkte met dit verlies.

Heeft u geen e-mail en wilt u onze nieuwsbrief 'Het Roer Om' per post ontvangen, geeft u dit dan door aan Rini Mestrom, tel. 0475-486496.

### Verzoek aan onze leden

Als u weet dat er een lid van onze vereniging ziek is of een nare periode doormaakt en een kaartje van onze vereniging welkom zou zijn: laat het ons weten! Annelies Hermans heeft deze taak op zich genomen. Stuur haar bij voorkeur een e-mail: [annelies.hermans@ziggo.nl](mailto:annelies.hermans@ziggo.nl), met naam en adresgegevens van de betreffende persoon. zodat fouten worden voorkomen. Is mailen niet mogelijk dan kunt u bellen 06-12318995.

Stel ons op de hoogte, dan kunnen we als vereniging reageren ook bijvoorbeeld bij een bijzonder jubileum.

**Als u de Leuning gelezen heeft, gooi deze dan niet weg maar neem hem mee naar de spreekkamer van uw huisarts, tandarts of fysiotherapeut, verzorgingshuis o.i.d. Zo kunnen andere mensen ook kennis maken met onze vereniging. Dank u wel!**

## TIP

Ook uw partner kan lid worden van onze vereniging. De kosten van € 20,00 (bij incasso) per jaar zijn vaak minder dan het verschil dat uw partner betaalt als introducee, bij uitstapjes en de eindejaarslunch. Toch iets om over na te denken!



## Wintertips

De winter vergt lichamelijk veel van energie van ons. Wat kunnen wij doen ter aanvulling en ondersteuning van deze energiebehoefte?

### Vitamine D:

Vitamine D zorgt ervoor dat je lichaam een sterkte weerstand heeft. Vitamine D zit in kleine hoeveelheden in sommig voedsel dat we eten maar het merendeel komt door zonlicht op de huid. Vooral voor ouderen en mensen die niet veel buiten komen is het verstandig om vitamine D supplementen te nemen.

### Laagjes:

Zorg dat je je goed aankleedt. Je lichaam moet enorm veel werk verzetten in de wintermaand om je lichaamstemperatuur op peil te houden. Om zo min mogelijk warmte te verliezen is het belangrijk dat je je in verschillende laagjes vult. Ook het bedekken van je hoofd is erg belangrijk. Ongeveer 10 procent van de lichaamswarmte verlies je via je hoofd.

### Vallen:

Per jaar belanden er 15.000 mensen in het ziekenhuis door een val buitenhuis. In de winterperiode kan het erg glad zijn op de wegen. Pas extra goed op tijdens het wandelen en het fietsen!

## Baanbrekend onderzoek: alleen foute afweercellen uitschakelen bij RA

Een behandeling tegen reumatoïde artritis (RA) die alleen de verkeerde afweercellen aanpakt, zodat dat de rest van het afweersysteem goed blijft werken. Dat is het doel van baanbrekend onderzoek door dr. Kim Bonger (Radboud Universiteit) en professor René Toes (LUMC), gefinancierd door ReumaNederland. Het gaat om een medicijn dat wordt aangepast voor RA.

De huidige behandelingen tegen RA onderdrukken het afweersysteem. Dit is nodig omdat er een foute afweerreactie is: het afweersysteem valt het eigen lichaam. Het gevolg: ontstoken gewrichten, veel pijn en vermoeidheid. De onderzoekers hopen dat hun onderzoek genezing van RA een stapje dichterbij brengt.

### Professor Toes, kunt u hier meer over vertellen?

‘In dit onderzoek zijn wij bezig met het aanpassen en testen van een medicijn dat nu wordt gebruikt bij sommige vormen van kanker. Het is een medicijn dat bepaalde afweercellen, de zogeheten B-cellen, uitschakelt. We weten dat B-cellen bij mensen met RA zorgen voor een verkeerde afweerreactie. Ze reageren op iets van het lichaam dat ze zien als ziekmaker. Dat heet een auto-immunreactie. Wij willen dat het aangepaste medicijn precies alléén deze ‘foute’ B-cellen aanpakt.’

### Waarom is dat belangrijk?

‘Normaal gesproken reageert ons afweersysteem op indringers van buitenaf, zoals bacteriën en virussen. De B-cellen zijn heel belangrijk omdat ze antistoffen aanmaken tegen die indringers om het lichaam te beschermen. Er is al een andere behandeling voor RA die alle B-cellen uitschakelt. Die zorgt er weliswaar voor dat de RA rustig wordt, maar het betekent ook dat de goede B-cellen verdwenen zijn.’

### En die goede B-cellen heb je hard nodig?

‘Ja. De huidige behandeling die alle B-cellen uitschakelt, vermindert een belangrijk deel van je afweer. Dat geldt eigenlijk voor alle huidige behandelingen. Mensen met RA hebben daardoor meer kans op vervelende infecties. Maar de huidige behandeling tegen B-cellen zorgt er ook voor dat je nauwelijks antistoffen aanmaakt bij vaccinatie. Denk aan de coronavaccinatie. Een medicijn dat alleen de schadelijke B-cellen uitschakelt, is een grote stap vooruit.’

### Dr. Bonger, wat doet u om dit medicijn te maken?

‘In mijn chemisch laboratorium in Nijmegen zijn mijn team en ik bezig met het aanpassen van het bestaande medicijn. Dit is een zogeheten BTK-remmer. Zoals professor Toes vertelde werkt het tegen B-cellen. Maar, wij willen dat het alleen tegen de foute B-cellen werkt. Dat doen we door de “ziekmaker” van RA op het medicijn te plakken. Deze “ziekmaker” maakt natuurlijk niet echt ziek, maar lijkt wel op hetgeen de foute B-cellen herkennen waardoor ze, het opnemen en het medicijn ervoor zorgt dat ze specifiek worden uitgeschakeld.’

### Hoe ver bent u met uw onderzoek?

‘Wij hebben een eerste versie van dit medicijn gemaakt. Professor Toes en zijn team hebben het getest. Het vastplakken van de “ziekmaker” van RA aan de BTK-remmer was een enorme uitdaging, maar de eerste tests zijn positief. In het reumalaboratorium van professor Toes blijkt dat de remmer wordt opgenomen door cellen die lijken op de foute cellen bij RA. Dat is goed nieuws. Toch is er nog een hele weg te gaan voordat we echt een nieuw medicijn hebben.’

### U staat dus nog aan het begin, maar wat kunnen mensen met RA verwachten?

Dr. Bonger: ‘Uniek aan dit project is dat we onze kennis combineren. Mijn team en ik hebben de kennis om het medicijn steeds verder aan te passen. Dat doen we op basis van de kennis van professor Toes die precies kan onderzoeken wat het medicijn doet tegen de foute B-cellen.’

Professor Toes: ‘Als dit uiteindelijk echt werkt, stopt de auto-immunreactie van de B-cellen bij mensen met RA. Dan komt genezing van RA in echt zicht.’





# EINDEJAARSLUNCH

12 december 2021: eindelijk kunnen we elkaar weer ontmoeten! Tot onze grote opluchting gaat de eindejaarslunch door. De koepelzaal in de Harmonie in Linne is prachtig versierd en bij de aanwezigheid zit de sfeer er direct goed in. Na de coronacheck en het afvinken van de presentielijst kan het feest beginnen. Het bestuur heeft besloten dit keer af te zien van live muziek om iedereen de kans te geven gezellig bij te praten. Tussen de gangen van de heerlijke winterse lunch door deelt Lisa Naus herkenbare kerstherinneringen met ons allen. Het luid gejuich dat later uit het café opstijgt is voor Max, onze kersverse wereldkampioen Formule 1. Toch ook speciaal, op deze mooie dag.





**Mensen met reuma krijgen medicijnen voorgeschreven die pijnklachten en ontstekingen kunnen remmen. Maar daarnaast is er ook nog hydrotherapie die het leven van de patiënt op een aangename manier draaglijker maakt. Reuma Patiëntenvereniging Roermond en Omstreken biedt die therapie drie dagen per week aan in het recreatiebassin van zwembad De Roerdomp.**

Rini Mestrom, coördinator hydrotherapie bij de vereniging, legt uit waar het bij hydrotherapie om gaat: „Met deze therapie, waarvan is bewezen dat ze effect heeft, worden oefeningen in een warmwaterbad met een temperatuur van 32 graden gedaan. De deelnemers leren hun gewrichten en spieren op de juiste manier te bewegen, waardoor pijn minder wordt of weggaat. In het water zijn de oefeningen door de opwaartse druk minder belastend voor het lichaam dan op het droge. Het warme water heeft een gunstig effect op het lichaam, omdat door de hogere temperatuur de spieren ontspannen. Daarnaast wordt de bloedcirculatie verbeterd aangezien de aderen verwijden en er dus meer zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren en gewrichten worden gestuurd.”

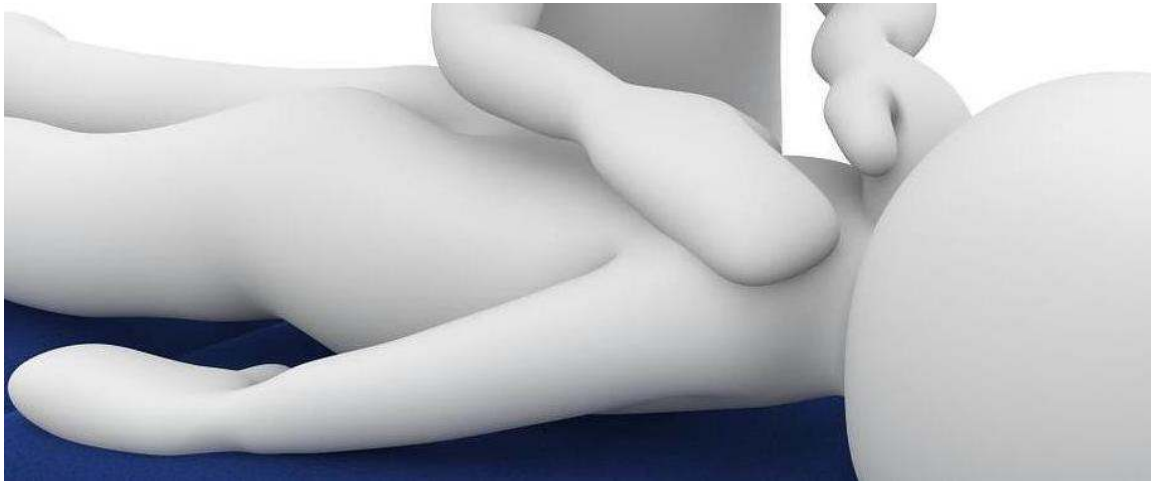
Volgens Rini is de therapie niet alleen geschikt voor mensen met reuma. „We hebben ook deelnemers met bijvoorbeeld fibromyalgie, artrose of chronische pijnen. Zij geven aan dat ze minder pijn hebben door hydrotherapie. Sommige verzekeraars vergoeden zelfs de kosten of een gedeelte daarvan.”

De Roermondse vereniging voor reumapatiënten bestaat al 43 jaar en telt momenteel zo'n 300 leden in de leeftijd van 30 tot 85 jaar, van wie er 125 op maandag, dinsdag of donderdag - verdeeld over zeven groepen van maximaal 25 deelnemers - naar De Roerdomp komen. „Het lijkt wel of de leden die meedoen aan hydrotherapie opbloeien. Ze zijn laaiend enthousiast, want de 30 minuten durende oefeningen in het water zijn niet alleen heilzaam, maar ook nog eens een sociaal gebeuren, omdat de deelnemers na afloop nog een kwartiertje in het bad mogen blijven om wat bij te praten. En soms wordt daarna ook nog iets gedronken in het café van het zwembad. Hydrotherapie kun je dus tevens zien als een waardevol lotgenotencontact,” zegt voorzitter Henk Langeweg van de Reuma Patiëntenvereniging Roermond en Omstreken.

Plezier

Het succes van de hydrotherapie in De Roerdomp komt volgens hem vooral op het conto van de dames en heren instructeurs van het zwembad. „Zij doen hun werk niet alleen op professionele wijze, maar ook nog eens met heel veel plezier en enthousiasme.”

Wie belangstelling heeft voor hydrotherapie bij de Roermondse vereniging kan contact opnemen met Rini Mestrom via 0475-486496 of rinimestrom@gmail.com. Voor deelname hoeft men niet te kunnen zwemmen want het water staat slechts 1,20 meter hoog. Ook bestaat de mogelijkheid om eerst eens op proef mee te komen oefenen.



## Vergoeding fysiotherapie bij reuma

Naast dat onbeperkte fysio in de zorgverzekering zo goed als onmogelijk is geworden, snijden sommige verzekeraars in de dekking van fysiotherapie. Dat blijkt uit een rondgang van Zorgwijzer aan de hand van alle verzekeringsvoorwaarden in 2022.

### Schokkende premies voor vergoeding fysio

Schokkend is dat de gemiddelde premie voor een aanvullende polis met volledige fysiodekking ligt op maar liefst 1587 euro per verzekerde, terwijl de prijs voor een reguliere fysiobehandeling zo'n 35 euro kost. Je betaalt natuurlijk voor meer dan fysiotherapie alleen in dit pakket, maar deze stijging laat zien dat de prijzen de afgelopen jaren enorm zijn toegenomen. Ter vergelijking: in 2020 lag de gemiddelde prijs voor onbeperkte fysiotherapie op 752,96 euro. In 2018 had je voor 43,50 euro per maand al een onbeperkte fysiodekking.

### Medische selectie

Verder geldt er voor alle aanvullende verzekeringen bij ONVZ een medische selectie. Dat houdt in dat je van tevoren vragen krijgt over je medische situatie en voorgeschiedenis. Iemand met een hoge zorgbehoefte, bijvoorbeeld bij reuma of artrose, kan ervan uitgaan dat hij of zij niet wordt geaccepteerd.

### Basisdekking

Voor mensen met een bepaalde chronische aandoening, zoals een spierziekte of MS, is er gelukkig een volledige vergoeding van fysiotherapie via de basisverzekering. Zij betalen de eerste 20 behandelingen eenmalig zelf. Daarnaast betalen zij jaarlijks 385 euro aan eigen risico. Dat geldt voor mensen met reuma niet meer. In 2012 zijn zij uit de zogenoemde Lijst Borst verwijderd.

### Dekking fysiotherapie verder uitgekleed

Voor mensen die geen gebruik kunnen maken van de basisdekking voor fysiotherapie is er ook slecht nieuws. Verzekeraars kleden de dekking voor fysiotherapie in de aanvullende verzekering de laatste jaren namelijk steeds verder uit. Pakketten worden geschrapt. Soms kun je ze zelfs niet eens meer afsluiten. Bij anderen wordt de dekking verlaagd of gaat de prijs omhoog.

### Kosten niet meer op te brengen

De prijzen voor een zorgverzekering met fysiotherapie zijn de laatste jaren enorm gestegen. De kosten zijn haast niet meer op te brengen voor mensen met een chronische aandoening, zoals reuma of artrose. En dat terwijl zij wel van deze verzekeringen afhankelijk zijn voor hun fysieke gesteldheid. Het is een kwestie van penny wise, pound foolish. Verzekeringen moeten zich realiseren dat de kosten die ze bezuinigen op fysiotherapie terugkomen op andere budgetten. Zo zullen er bijvoorbeeld meer ziekenhuisopnames zijn.

## INFORMATIE VOOR (NIEUWE) LEDEN

Reumapatiëntenvereniging Roermond e.o.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

(uiteraard onder voorbehoud, zeker nu!)

- 3 x per jaar contactblad 'De Leuning'.
- Regelmatig een nieuwsbrief.
- Hydrotherapie in warm water o.l.v. een erkende bewegingsinstructeur in zwembad De Roerdomp te Roermond.
- Maandelijks creatieve knutselmiddag in Tegelarijveld.
- Jaarlijkse feestelijke eindejaarbijeenkomst.
- Uitstapje in de zomer.
- 1 á 2 maal per jaar uitstapje naar een Thermaal bad.
- Goede contacten met poli reumatologie.
- Lotgenotencontact met ruim 300 leden.
- Lidmaatschap is ook mogelijk voor andere leden van het gezin.

Contributie: € 22,00 per jaar, bij autom. incasso € 20,00 per jaar.

Bij aanmelding na 1 juli: € 11,00, bij aut. inc. € 10,00.

Voor info: ledenadministratie: Rini Mestrom

Thaalpad 41, 6102 EH Echt

telefoon: 0475-486496

E-mail: [secretariaat@rpv-roermond.nl](mailto:secretariaat@rpv-roermond.nl)

Website: [www.rpv-roermond.nl](http://www.rpv-roermond.nl)



### Team poli reumatologie Laurentius ziekenhuis Roermond

bestaat uit de reumatologen mw. Dr. E. Heuft en mw. Drs. L. Pinto en de reumaconsulenten Suzanne van de Laar en Nicole Deckers.

Het secretariaat wordt bemenst door Anne Versteeg en Krit Pinxten.

De poli is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 12.30 en 13.30 tot 16.30 uur op nummer 0475-382197.

### ReumaNederland:

email: [info@reumanederland.nl](mailto:info@reumanederland.nl) en via de website [www.https://reumanederland.nl/](http://www.https://reumanederland.nl/)

## AANMELDINGSFORMULIER REUMAPATIËNTENVERENIGING ROERMOND E.O.

Achternaam: ..... M/V

Voornaam/letters: .....

Geb. Datum: .....

Adres: .....

Postcode/woonplaats: .....

Tel: ..... e-mail: .....

Opmerkingen: .....

Indien u informatie wilt over een of meer van onze activiteiten dan kunt u dat hieronder aankruisen. Wij nemen dan contact met u op.

Hydrotherapie Roerdomp

Creatieve knutselmiddag

Door ondertekening van deze aanmelding verklaart u zich tevens akkoord met het privacyreglement (te vinden op onze website [www.rpvroermond.nl](http://www.rpvroermond.nl) of op te vragen via het secretariaat 0644058215)

Datum: ..... Handtekening: .....

### MACHTIGING

Tevens machtigt voornoemd lid hierbij tot wederopzegging de penningmeester van de RPV Roermond e.o. om jaarlijks een bedrag af te schrijven van zijn/haar rekening voor de contributie van de RPV Roermond e.o. en - indien van toepassing - voor de kwartaalbijdrage aan de hydrotherapie.

IBAN nr. .... (bankrekeningnr)

Datum: ... ..... Handtekening: .....

Het ingevulde aanmeldingsformulier s.v.p. (voldoende gefrankeerd) verzenden naar:

Ledenadministratie Reumapatiëntenvereniging

Roermond e.o.,

Thaalpad 41, 6102 EH Echt.

U kunt u ook aanmelden via de website:

[www.rpv-roermond.nl](http://www.rpv-roermond.nl).