



**Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.**

JUNI 2023

**'Het Roer Om' Nieuwsbrief van de Reuma Patiënten Vereniging Roermond
e.o.**

In deze editie van 'Het Roer Om':

- Agenda activiteiten 2023
- Vakantie hydrotherapie

- RaboClub Support 2023
- Reistips
- Voor jou gelezen op internet (nieuwe ontwikkelingen behandelingen reuma)



Hydrotherapie

Nog een paar weken en dan is weer de zomervakantie in zicht.

Vanaf 17 juli tot 28 augustus is er geen hydrotherapie in De Roerdomp.

Wij wensen jullie een prettige vakantie.

Rabo ClubSupport 2023

Ook wij melden ons aan voor de Rabo Clubsupport actie van 2023

Als u lid bent bij de Rabobank dan kunt u stemmen van 4 tot en met 26 september. Net als vorig jaar kunnen ook de leden vanuit de gemeente Leudal meestemmen. Wij houden u op de hoogte zodat u niet vergeet te stemmen. We kunnen wat extra's erg goed gebruiken.



27 oktober
de

Thermaalbad Aken (in de laatste editie van 'De Leuning' vind u
uitnodiging en het aanmeldingsformulier

10 december

Eindejaarslunch



Tips voor als je gaat reizen

Voor wie op vakantie gaat: een goede voorbereiding is het halve werk. Zeker als je reuma hebt. Bedenk vooraf wat je doel van je vakantie is en hoe je dat doel wil behalen. Combineer bijvoorbeeld een citytrip met ontspanning, verspreid je activiteiten, of ga voor maximaal relaxen tijdens een all-inclusive vakantie.

Een goede voorbereiding is het halve werk als je op vakantie gaat. Zeker als je reuma hebt. Bedenk vooraf wat je doel van je vakantie is en hoe je dat doel wil behalen. Combineer bijvoorbeeld een citytrip met ontspanning, verspreid je activiteiten, of ga voor maximaal relaxen tijdens een all-inclusive vakantie.

Andere tips

Neem bij een stedentrip bijvoorbeeld een hotel dichtbij of in het centrum. Je kunt

dan altijd even terug naar het hotel om uit te rusten, zonder dat je ver hoeft te lopen. Kijk of er een bushalte of metrostation om de hoek ligt.

Deel met je reisgenoten vooraf waar je bang voor bent of waar je tegenaan denkt te lopen. Zo verzand je op locatie niet in een eenzaam strijd tegen je pijn of vermoeidheid.

Pak de dingen in die je thuis ook helpen: kussentjes, pitzzakken, TENS, een coldpack of je eigen hoofdkussen.

Een heuptas of rugzakje is minder belastend dan een schoudertas.

De reis naar je bestemming

Zoek naar de beste wijze van vervoer. Dit kan betekenen dat je kiest voor de trein in plaats van de auto. In het vliegtuig zijn er diverse mogelijkheden en prijsklassen, om te zorgen voor voldoende bewegingsruimte of om zelfs even te kunnen liggen. Ook de keuze voor business class kan, ondanks de prijs, de moeite waard zijn.

Breek je reis naar je bestemming op in delen: dat is beter voor je energie en je pijn. Boek halverwege een hotel en maak daar al een uitje van. Of plan bewust pauzemomenten op parkeerplaatsen in. Als je het statische zitten doorbreekt met beweging, zal je langer kunnen reizen.

Zorg dat je goed zit; gebruik een extra kussentje ter ondersteuning.

Medicijnen

Neem je medicijnen, injectiespuiten en naalden mee in de originele verpakking, met jouw persoonlijke etiket erop. Controleer ook de houdbaarheidsdatum van de medicijnen.

Houd medicijnen in je handbagage: in het bagageruim van het vliegtuig vriest het.

Regel de benodigde papieren om medicijnen, injectiespuiten en naalden mee over de grens te nemen. Je kunt zorgen voor een medicijnpaspoort, ook als je naalden of spuiten meeneemt. In zo'n paspoort staat precies welke medicijnen je gebruikt en in welke dosering. Dat is bijvoorbeeld handig als je in het buitenland een arts nodig hebt. Vraag hiernaar bij jouw apotheek. Vraag of je het medicijnpaspoort ook in het Engels kunt krijgen.

Bij medicijnen die onder de Opiumwet vallen, zoals CBD, heb je een Schengenverklaring of een Engelstalige medische verklaring nodig.

Meer informatie over de verschillende soorten medicijnverklaringen vind je op de website van de Rijksoverheid of is verkrijgbaar bij jouw apotheker of arts.

Met dank aan CNO-SCCH Patiëntenvereniging (nieuwsbrief) 14 juni 2023



Voor je gezien op internet

Wat doet Methotrexaat (MTX) met je lichaam? Klik op onderstaande link en u leert er meer over.

[Reuma Magazine wat doet MTX in je lijf](#)

Is zenuwstimulatie een nieuwe behandelmethode bij reumatoïde artritis? Als u op onderstaande link klikt, weet u er meer van.

[Reumazorg: zenuwstimulatie nieuwe behandelmethode?](#)

Medicijnvrije genezing reuma mogelijk? Via onderstaande link, leest u er meer over

[Reuma Magazine: medicijnvrije genezing reuma mogelijk?](#)

RPV Roermond e.o.

Correspondentieadres:

Bergerweg 63A
6063BP Vlodrop
Telefoon 0644058215

Email: secrpvroereo@outlook.com

Website: [RPV Roermond](#)

De nieuwsbrief van de Reuma Patienten Vereniging Roermond en omstreken 'Het Roer Om' ontvangt u om u als lid van onze vereniging regelmatig van actuele informatie te voorzien.

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur dan een email naar

secrpvroereo@outlook.com met de tekst geen nieuwsbrief meer