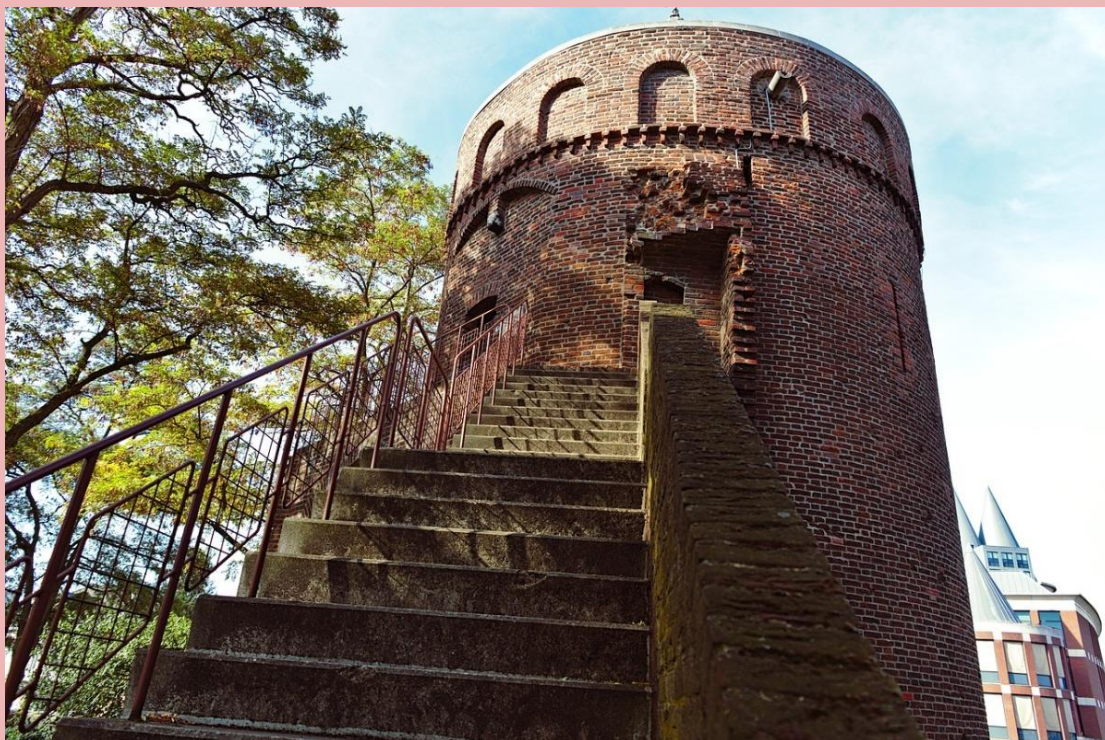


De rattentoren Roermond

Online Version

foto thomasbiermann1807



**'De Leuning', nieuwsbrief van de
Reuma Patiënten Vereniging Roermond e.o.**

In deze nieuwsbrief:

- De Algemene Leden Vergadering op 27 maart en de 2e ALV op 2 mei
- De agenda 2024
- Hydrotherapie
- Lief en leed
- Onderzoek naar zelfzorg bij reumatoïde artritis

- Voor je gezien op sociale media
 - Waar zijn we mee bezig en samenstelling bestuur
-



Op 27 maart vond de eerste Algemene Leden Vergadering plaats van onze – vanaf 1 januari 2024 zonder steun van Reuma Nederland voortgezette - Reuma Patiënten Vereniging. Met een verrassend hoog aantal deelnemers. We hadden zo'n 20 aanmeldingen en er kwamen 36 mensen dus daar waren we erg blij mee. Al was het voor de organisatie van de tombola, die op een twintigtal deelnemers hadden gerekend, een hele uitdaging om niemand teleur te stellen! Inge heeft op creatieve wijze samen met Annelies de tombola toch tot een leuke afsluiter van de vergadering weten te maken.

De vergadering zelf was van het begin af aan uitermate constructief; de aanwezige leden hebben intensief meegedacht en gepraat over verschillende onderwerpen, wat een fijn gevoel van verbondenheid gaf. Hierdoor voelt het bestuur zich gesteund in haar streven een vereniging te behouden waar mensen van alle leeftijden met een reumatische aandoening zich thuis voelen. Waar je lotgenoten treft (die echt begrijpen wat je bedoelt, zó fijn), waar je doelgerichte informatie krijgt en activiteiten het gevoel van samen hopen te bevorderen.

Wat de wijzigingen van de statuten betreft: de 36 aanwezige leden waren niet voldoende in aantal om de betreffende wijzigingen goed te keuren. Daarom is er op 2 mei een volgende, formele ALV (Algemene Leden Vergadering, in Wijkcentrum Tegelarijveld in Roermond. En wel in het lokaal annex keuken, bij de ingang links, einde van de gang rechts)

Bij de notulen van de ALV werden hiervoor de uitnodigingen verzonden. Er is op 2 mei eerst een bestuursvergadering, tot 11.30 uur, met aansluitend de formele ALV, waarin wordt gestemd over wijzigingen in de statuten. Hierna wordt de ALV gesloten en zo nodig de bestuursvergadering voortgezet. We hopen op belangstelling vanuit de leden, mocht er onverhoopt niemand komen of een zeer gering aantal personen, dan is een meerderheid van de aanwezige (bestuurs)leden voldoende om de statuten goed te keuren.

Ook werden uitnodigingen gestuurd voor de BBQ op 23 juni bij BreakOut in Swalmen. We hopen dat onze leden deze gelegenheid benutten om weer eens

gezellig bij te praten en samen te genieten van smakelijke hapjes in een ontspannen sfeer. Mocht iemand de uitnodiging kwijt zijn of gemist hebben, kan men mailen naar aanmeldingenrpvroereo@outlook.com of bellen met Inge Cillekens 0475-463280.



De planning voor 2024

- 2 mei tweede Algemene Leden Vergadering om 11.30 uur Tegelarijveld
 - 23 juni midzomer BBQ
 - 18 oktober thermaalbad
 - 15 december eindejaarslunch
-



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- meivakantie van 27 april t/m 5 mei
 - zomervakantie van 20 juli t/m 1 september
-



Wij heten het volgende lid van harte welkom en hopen dat je je snel thuis voelen bij onze vereniging:

- Mevr. Sanders

Gelukkig kunnen wij melden dat het met onze penningmeester Wiel van Rijn wat beter gaat. Hij is nog wel in het ziekenhuis maar gaat stapje voor stapje vooruit. Wij wensen hem voorspoedig herstel.



Onderzoek naar zelfzorg bij Reumatoïde Artritis (RA)

Een recent onderzoek heeft de belangrijke rol van zelfzorg bij mensen met reumatoïde artritis (RA) benadrukt. Uit het onderzoek blijkt dat mensen met RA verschillende manieren toepassen om symptomen te beheren en de impact van RA te verminderen.

Zelfzorg

Zelfzorg is alles wat je doet om voor jezelf te zorgen, zowel lichamelijk als geestelijk. Een voorbeeld van zelfzorg is regelmatig bewegen of gezond eten en drinken. Maar ook tijd doorbrengen met de mensen die je lief hebt, is een vorm van zelfzorg. Voor mensen met RA blijkt zelfzorg van belang voor het behouden van een goede levenskwaliteit. Mensen met RA ontwikkelen vaak zelf manieren om hun symptomen te beheren en de negatieve invloed van deze symptomen op hun kwaliteit van leven te verminderen.

Individuele erkenning

Veel mensen met RA houden rekening met de invloed van omgevingsfactoren, zoals temperatuur, op hun symptomen. Ze passen hun dagelijkse routines aan om hun levenskwaliteit te behouden. Mensen met RA willen niet alleen gezien worden als 'patiënten met RA', maar vooral als 'mensen' die hun leven gewoon willen blijven leven ondanks hun ziekte.

Belangrijke zelfzorgactiviteiten

Het onderzoek benadrukt de belangrijke rol van zelfzorg voor het behoud van een goede levenskwaliteit. Uit het onderzoek blijkt dat mensen met RA verschillende strategieën toepassen om symptomen te herkennen en de impact van de ziekte te verminderen. Een aantal zelfzorgactiviteiten die mensen uitvoeren zijn bijvoorbeeld:

- Fysiek actief zijn
- Vinden van geschikte medicatie en dosering
- Aanpassen van het dieet
- In de gaten houden van symptomen

Deze zelfzorgactiviteiten laten zien dat elke persoon met RA andere behoeften heeft. Dit benadrukt het belang van het individuele benaderen van mensen met RA als het gaat om de behoeften aan zorg en zelfzorg.

Aanbevelingen

Dit onderzoek legt de nadruk op het belang van het begrijpen van de behoeften van mensen met RA om zelfzorg als hulpverlener te ondersteunen. Hulpverleners moeten praktische en emotionele ondersteuning bieden en betrouwbare informatie delen. Hierdoor kunnen mensen met RA betere zelfzorgbeslissingen nemen. De onderzoekers raden mensen met RA aan om zelfzorgondersteuning

aan te passen naar eigen behoeften. Aangezien ieder mens met RA de ziekte anders beleeft, is dit erg belangrijk om te leren leven met RA.

Bron: ReumaZorg Nederland

Wil je meer informatie over dit onderwerp? Dan vind je hier het volledige artikel over zelfzorg bij mensen met RA in het Engels [‘Zelfzorg bij mensen met RA origineel artikel in het Engels](#)

Meer lezen? Klik dan op de volgende links

[Terugblik webinar reuma zelfzorg van reumazorgnederland.nl](#)

[Zelf controle krijgen over je ontstekingsreuma](#)

Gezien voor je op de sociale media



-Erkenning fibromyalgie door Gezondheidsraad. De FES vertelt je hierover. Je kunt dit lezen via deze link [Gezondheidsraad: fibromyalgie verdient erkenning](#)

- Van ReumaNederland zijn hier wat tips om te ontspannen zodat de pijn wat minder kan worden. Via deze link, lees je er meer over [Ontspanning bij reuma](#)

-Door een reumatische aandoening kunnen de voeten ook veranderen en wordt je mogelijk verwezen naar een podotherapie. Hier vind je wat meer informatie [Wat kan ik verwachten van een reumatisch onderzoek bij de podotherapeut](#) van ReumaZorg Nederland

-Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden om reumatische aandoeningen aan te pakken. Recent zijn er nieuwe ontwikkelingen in de behandeling van spierreuma (polymyalgie rheumatica) Voor meer informatie bekijk de tekst van ReumaMagazine

[meer behandelingen voor mensen met spierreuma](#)



Heb je een mooie foto gemaakt in Roermond of één van de omliggende gemeenten? Mail deze dan naar seccrpvroero@outlook.com Wie weet gebruiken we je foto voor een editie van 'De Leuning'



Waar gaat het bestuur mee aan de slag en waar zijn we mee nu bezig?

Op dit moment zijn we vooral bezig om de vervanging van onze penningmeester goed te regelen. We gaan ook opnieuw kijken naar onze reglementen als de statuten goedgekeurd zijn. Want wijzigingen in statuten betekenen vaak ook dat er dingen gewijzigd moeten worden in het huishoudelijk- en het bestuursreglement.

Inge en Henk zijn druk bezig om jullie aanmeldingen te verwerken voor de zomer BBQ en de redactie van de nieuwsbrief is altijd druk met het vinden van interessante informatie voor jullie.

Bestuursleden:

Henk Langeweg	voorzitter	0475-311793
Monica van Lier	secretariaat	06-44058215
Jan Schreurs	plv. penningmeester	0475-581727
Annelies Hermans	bestuurslid redactie	06-12318995
Rini Mestrom	coördinator hydrotherapie	0475-486496
Inge Cillekens	bestuurslid activiteiten	0475-463280
Rogier Madou	bestuurslid	06-40751887
Wiel van Rijn	penningmeester	

Correspondentieadres: Bergerweg 63A 6063BP Vlodrop
e-mail: secrrpvroereo@outlook.com
website: [website RPV Roermond e.o.](http://website.RPV.Roermond.e.o.)
IBAN: NL44 RABO 0184 1263 12

De nieuwsbrief van de Reuma Patienten Vereniging Roermond en omstreken 'De Leuning' ontvang je om je als lid van onze vereniging regelmatig van actuele informatie te voorzien.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur dan een email naar

secrrpvroereo@outlook.com met de tekst: 'geen nieuwsbrief meer'

Wilt u geen nieuwsbrieven meer van ons ontvangen? Klik dan [hier](#) om u af te melden.

Deze nieuwsbrief is **gratis** verstuurd met [Inboxify](#)