

Sint Dionysuskerk in Asselt



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

In deze nieuwsbrief:

- Intro

- De agenda 2024 en begin 2025
- Hydrotherapie
- Lotgenotencontact
- Gift Rabobank en Rabo ClubSupport
- Tips voor het bewaren van medicijnen
- Voor je gezien op sociale media
- Waar zijn we mee bezig en samenstelling bestuur



OKTOBER –

Oktober is de tiende maand van de Gregoriaanse kalender, maar oorspronkelijk is de naam afkomstig van octo, Romeins voor het cijfer acht. Oktober was namelijk volgens de Romeinse jaartelling (tot 153 vóór Christus) de achtste maand, omdat de jaartelling destijds op 1 maart begon. Oktober wordt ook wel de aarzelmaand genoemd, vanwege de aarzeling tussen zomer en winter, grappig toch. Enkele leuke feitjes om mee te beginnen.

Over naar gebeurtenissen iets dichterbij huis. ReumaNederland heeft op Wereld Reuma Dag, 12 oktober (jongstleden) met de Reuma Light Walk het begrip reuma letterlijk duidelijk in het licht gezet. Heel belangrijk, want licht geeft aandacht en

warmte, iets wat juist reumapatiënten heel erg weten te waarderen omdat dit voor verlichting van pijn en bijbehorend ongemak kan zorgen.

Wanneer je dit leest, hebben meerderen van ons al genoten van het bezoek aan het Thermaalbad in Aken (op 18 oktober), waar warmte en aandacht voor eigen welzijn zorgt voor een 'opgeladen accu' waarmee we zelf weer warmte en licht kunnen verspreiden.

Hopelijk zal de eindejaarslunch op 15 december ook zorgen voor een lichtpuntje in je agenda en wordt het ook dit jaar weer een gezellig samenzijn en straks een warme herinnering.



De planning voor 2024 en begin 2025:

- 15 december eindejaarslunch in het Boshotel in Vlodrop (meer informatie ontvang je binnenkort)
- 26 maart 2025 Algemene Leden Vergadering 2025



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- herfstvakantie van 21 tot 25 oktober 2024
 - kerstvakantie van 21 december 2024 tot en met 5 januari 2025
-



Wij heten de volgende leden van harte welkom en hopen dat jullie je snel thuis voelen bij onze vereniging:

- Mevr. Kahlert
 - Mevr. Fijen
 - Mevr. Bremmers
 - Mevr. Joosten
-



Met de Rabo ClubSupport actie

(€ 244,04) en een gift van een personeelslid van de RaboBank

(€ 500,00) hebben wij voor dit jaar een mooi sponsorbedrag mogen ontvangen.

RaboBank, dank jullie wel !





Tips voor juiste manier bewaren van medicijnen

1) Bewaar geneesmiddelen (tenzij anders wordt aangegeven) in een droge kast bij kamertemperatuur

De beste plek om een geneesmiddel te bewaren is, tenzij iets anders op het etiket staat, een droge, afgesloten kast met een temperatuur onder de 25°C. Als de ruimte te warm of te vochtig is, kan het geneesmiddel minder effectief worden of kunnen er stofjes ontstaan die bijwerkingen veroorzaken. Daarom is een warme en vochtige badkamer geen goede plek. Houd er ook rekening mee dat de ruimte waar je geneesmiddelen bewaart ook in de zomer niet te warm wordt.

2) Bewaar geneesmiddelen alleen in de koelkast als dit op het etiket of in de bijsluiters staat

Geneesmiddelen zijn niet altijd geschikt om in de koelkast te bewaren. Als je bijvoorbeeld vloeistoffen zoals drankjes of ampullen met injectievloeistof, in de koelkast bewaart, kunnen er kristallen in de vloeistof ontstaan. Dit kan gevolgen hebben voor de werkzaamheid van het geneesmiddel. Het klinkt misschien aantrekkelijk om zetabletten in de koelkast te bewaren (om te voorkomen dat ze smelten), maar ook het effect van zetabletten kan soms worden verminderd door de temperatuur in een koelkast.

3) Als geneesmiddelen wel in de koelkast moeten worden bewaard, haal ze er dan op tijd er uit

Sommige geneesmiddelen moeten juist wel in de koelkast worden bewaard. Voorbeelden hiervan zijn sommige oog- en oordruppels, en biologische producten voor reuma. Als je druppels moet toedienen, laat ze dan even op kamertemperatuur komen. Dat

is prettiger voor het gebruik. Te koude oordruppels bijvoorbeeld kunnen ervoor zorgen dat je duizelig wordt. Haal bij (biological)injecties de injectie een half uur voor toedienen uit de koelkast. Zo neemt de kans op pijn en irritatie bij het injecteren af. Heb je jonge (klein)kinderen? Besef dat de koelkast makkelijk toegankelijk is voor hen. Bewaar jouw geneesmiddelen dan in een moeilijk te openen doos in de koelkast.

Lees hier het hele artikel uit ReumaMagazine 6-2024 [Tips om medicijnen op de juiste manier te bewaren](#)

VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIALE MEDIA



-Senioren Roermond heeft een ruim aanbod aan cursussen. Misschien is er iets voor je bij. Kijk maar [Cursussen van Senioren Roermond](#)

-Op 3 november is er weer een leuke kerst/kunstmarkt in Roggel. Kleinschalig maar heel veel leuke dingen om te kijken. Voor meer informatie, klik je op de link [Kerst- en kunstmarkt Roggel op 3 november 2024](#)

-Voor wie interesse heeft in de Europese richtlijnen om patiënten meer te laten meedoen in de onderzoeken naar reuma kan hier meer lezen [Richtlijnen rond patiënten onderzoek](#)

-Van 4 tot 10 november is in Roermond de beweegweek. Je kunt dan gratis een training of een les meedoen om te kijken of het iets voor je is. Meer informatie via de link [Beweegweek 2024 Roermond](#)



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

.Het bestuur is nu vooral bezig met het voorbereiden van de Algemene Leden Vergadering van 2025 (begroting bekijken en bespreken, reglementen veranderen n.a.v. gewijzigde statuten, evalueren van de financiële situatie) en kijken hoe we in de toekomst onze leden meer kunnen betrekken bij de vereniging.

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	coordinator 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.
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](#)