

Klokkentoren stadhuis Roermond



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

In deze editie van 'De Leuning' vind je:

- Voorwoord
- Agenda 2025
- Informatie over hydrotherapie
- Lief en leed
- Onderzoek naar leefstijl bij reuma, artrose en fibromyalgie

- Voor je gezien op sociale media
- Een kijkje in waar het bestuur momenteel mee bezig is en de samenstelling van het bestuur.



Het is weer maart. De maand van de jaarvergadering. Het is misschien allemaal niet zo interessant, toch is het belangrijk dat u weet waar wij mee bezig waren en zijn en hoe de zaken er financieel voor staan. Ook met het oog op de komende activiteiten. Om het toch leuk te maken, zorgen we weer voor een gezellige tombola onder de bezielende leiding van Annelies en Inge.

Het spreekt voor zich, dat alle leden hierbij van harte welkom zijn, maar er dienen voor deze middag net als vorig jaar enkele voorbereidingen te worden getroffen zoals voldoende prijzen. Vandaar ook ons dringende verzoek: meld u aan als u wilt meedoen!

Dit kan per e-mail secrrpvroereo@outlook.com. U hoeft alleen uw lidnummer en het woord 'tombola' door te geven. Ook kunt u een App of SMS-berichtje sturen naar telefoonnummer: 06-44058215 en geeft u ook in dat geval het woord 'tombola' en uw lidnummer op. Bellen naar dit nummer is ook mogelijk.

Mocht u verhinderd zijn, wat wij uiteraard niet hopen, dan is het prettig als u zich afmeldt.

We hopen dat we samen een fijne middag hebben.

Voor leden die vanwege werkzaamheden of andere bezigheden niet in de middag kunnen, is het mogelijk om op een avond met een paar bestuursleden van

gedachten te wisselen over de jaarvergadering. Laat het even weten via bovenstaande gegevens.



De planning voor 2025:

- 26 maart Algemene Leden Vergadering
 - 22 juni zomer activiteit*
 - 24 oktober thermaalbad
 - 14 december eindejaarslunch
-



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- Voorjaarsvakantie van 21 april t/m 5 mei
 - Zomervakantie van 5 juli t/m 17 augustus
-



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

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - Mevr. Vervoort | - Hr. Drijkoningen |
| - Mevr. v.d. Elzen | - Mevr. Pisters |
| - Mevr. Kortebein | - Mevr. Erra |
| - Mevr. Zoet | |
-



Onderzoek naar leefstijl bij ontstekingsreuma, artrose en fibromyalgie

Als je ziek bent, wil je vaak graag weten wat je zélf kan doen om je beter te voelen. Wat kan voeding bijvoorbeeld bijdragen? Kunnen supplementen iets doen? Welke vormen van beweging of ontspanning helpen? Het Erasmus MC in Rotterdam onderzocht het effect van een speciaal leefstijlprogramma bij mensen met ontstekingsreuma, fibromyalgie en artrose. In het kort: leefstijl helpt! Reumatoloog dr. Pascal de Jong vertelt er meer over.

Groenlipmossel en groene thee bij reuma?

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: er bestaat niet zoiets als hét wondermiddel tegen reuma. De Rotterdamse reumatoloog: "Ik weet: je kunt online allerlei gezondheidsbeloftes vinden over producten die zouden helpen tegen reuma, zoals groenlipmossel, kurkuma en groene thee. Veel patiënten vragen daarnaar op het spreekuur. En dat snap ik goed; iedereen wil graag iets kunnen doen om zich beter en fitter te voelen, om minder medicijnen nodig te hebben. Toch kunnen we dat soort productaanbevelingen niet echt doen; de wetenschappelijke onderbouwing is helaas nog onvoldoende overtuigend. Wat we wél kunnen stellen: een gezonde leefstijl helpt, en daar is gezonde voeding een onderdeel van."

Gezonde leefstijl, wat is dat dan?

Met gezonde leefstijl bedoelen we het complete pakket: van voeding en beweging tot ontspanning en slaap. Pascal de Jong: 'Je moet het niet zoeken in één voedingsmiddel. Het gaat om het totale pakket. Van voeding en beweging tot ontspanning en slaap. Die zaken zijn nauw met elkaar verbonden'

Ontstekingsreuma, fibromyalgie en artrose

Dat blijkt uit de eerste cohortstudie die De Jong coördineerde in het Erasmus MC. In deze studie is een leefstijlprogramma onderzocht bij drie groepen van honderd mensen: met ontstekingsreuma, met fibromyalgie en met artrose. De deelnemers werden twee jaar gevolgd. In het onderzoek is behalve naar voeding ook gekeken naar beweging, ontspanning en slaap. Het programma werd ontwikkeld door Voeding Leeft. Deze organisatie maakt leefstijlprogramma's voor mensen met een chronische ziekte. Na goede resultaten bij onder meer patiënten met diabetes sloeg Voeding Leeft de handen ineen met ReumaNederland.

De belangstelling voor het onderzoek Leef! met Reuma was groot. Nadat ReumaNederland een oproep had gedaan, konden binnen no time drie groepen van honderd mensen worden samengesteld voor de Rotterdamse studie.

Wat stress doet met pijn en afweer

Als je niet goed slaapt en weinig ontspanning hebt, zal je lichaam minder goed herstellen en meer stress ervaren. En dat heeft ook weer effect op je afweersysteem. Mensen met reuma kunnen zo een verhoogde ziekteactiviteit krijgen. Waardoor ze weer meer pijn krijgen, minder willen of kunnen bewegen, en minder nachtrust pakken ... Zo kun je in een vicieuze cirkel belanden.

Intensieve online begeleiding

De deelnemers aan het Rotterdamse onderzoek kregen een speciaal leefstijlprogramma dat online werd aangeboden. Dat programma bestond uit onder meer een mediterraan dieet (met veel verse groenten, vis en gezonde vetzuren), maar er was ook aandacht voor beweging, slaap en ontspanning. Daarbij werden mensen de eerste drie maanden zeer intensief begeleid en voorgelicht door een diëtist, coach, programmacoördinator en voedingsdeskundige. Dit gebeurde tijdens online bijeenkomsten en via een online platform. In de 21 maanden erna was er voor de deelnemers een nazorgprogramma en 'inspiratietraject' waarin ze nog regelmatig online bij elkaar kwamen. Aan de hand van vragenlijsten is bijgehouden wat het effect was op het functioneren en de kwaliteit van leven.

Mediterraan dieet

Het zogeheten mediterrane menu in dit programma gaat uit van zoveel mogelijk onbewerkt en gevarieerd eten, met vooral veel verse groenten en fruit, vette vis, peulvruchten, noten, zaden en olijfolie. Het mediterrane dieet is rijk aan gezonde vetten (met name omega 3-vetzuren) en antioxidanten. Van die stoffen weten we dat ze een remmend effect kunnen hebben op ontstekingsprocessen.

Wat we ook weten: mensen met reumatoïde artritis hebben vaker een magnesiumtekort dan mensen zonder deze aandoening. Magnesium is onder meer

nodig bij het in slaap komen. En daarin voorziet het mediterrane dieet. Omgekeerd weten we dat het westerse eetpatroon de productie van stresshormonen kan aanjagen. En wist je dat je daar juist weer minder goed van slaapt?

Groep artrose profiteert het meest

“Op korte termijn hebben we in alle groepen gezien dat mensen zich echt beter gaan voelen door de leefstijlinterventie. Dit effect was het meest duidelijk in de groep met artrose. Bij artrose speelt gewicht soms een belangrijke rol. Als je dan meer inzet op beter eten en bewegen, dan zul je daar meteen van profiteren. Maar het effect was er ook bij de mensen met verschillende vormen van ontstekingsreuma”, vertelt dr. De Jong.

Kan de medicatie omlaag door leefstijl?

Hij vervolgt: “We willen nu een stapje verder kijken en meer objectieve metingen doen, bijvoorbeeld naar het effect van leefstijlinterventie op de daadwerkelijke ziekteactiviteit en ontstekingsprocessen. Gaan die omlaag? En: kan een verandering van leefstijl ervoor zorgen dat minder medicatie nodig is? Het is niet ondenkbaar dat als je gewicht verliest, je minder medicatie nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken in het lichaam. En als je beter slaapt en uitrust kun je misschien ook naar een lagere dosis. Ik denk dan niet alleen aan de (klassieke) reumamedicijnen, maar ook aan het gebruik van extra pijnstillers.”

Vervolgonderzoek loopt

Om deze vragen verder te onderzoeken is een vervolgstudie gestart, waarin het leefstijlprogramma wordt vergeleken met algemene voedingsadviezen die reeds gegeven worden binnen de reguliere zorg. ReumaNederland draagt bij aan dit project.

Is het effect blijvend?

De reumatoloog is ook benieuwd of het positieve effect dat is waargenomen bij deelnemers blijvend zal zijn, dus ook als de begeleiding stopt. “We weten allemaal dat gedragsverandering moeilijk is. Dat zag je ook heel sterk in de coronatijd. Er was ineens heel veel aandacht voor beweging; iedereen sloeg aan het wandelen en mensen togen in de weekenden massaal naar het bos en het strand. Mensen namen ook meer de tijd om goed te eten en te koken. Nu zien we dat die aandacht ook weer een beetje is verslapt.”

Dr. Pascal de Jong: “We hopen dat we straks kunnen aantonen dat dit programma de kwaliteit van leven én de ziekteactiviteit positief beïnvloedt. Dan kunnen we vervolgens veel grotere groepen mensen op deze manier gaan helpen.”

VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIALE MEDIA



-Gunstige vervanging voor knieprothese bij artrose? Lees het stuk uit ReumaMagazine via deze link [kniedistractie ipv prothese?](#)

-En al snel kun je naar de seniorenbeurs bij Stox namelijk donderdag 13 maart. Kijk via de link en vind meer informatie [13 maart Senioren in het groen, lentebeurs](#)

-De Landelijke Pijn Organisatie streeft er naar om iedereen met chronische pijn objectieve informatie te geven over pijn maar ook ervaringsverhalen. De pijnstad is nog in aanbouw maar het informatiecentrum heeft al veel te bieden. Kijk zelf maar via [website LPO](#) of direct naar het informatiecentrum Pijnstad via deze link [informatiecentrum Pijnstad van de LPO](#)

Waar zijn wij in het bestuur mee bezig?

Wij bezig met de laatste voorbereidingen voor de Algemene Leden Vergadering op 26 maart, is onze coördinator hydrotherapie druk bezig met het plaatsen van nieuwe leden die gebruik willen maken van de hydrotherapie. We kunnen in overleg met de Roerdomp het aantal leden per groep wat uitbreiden omdat bijna nooit alle leden aanwezig zijn.

Bestuursleden:

Henk Langeweg	voorzitter	0475-311793
Monica van Lier	secretariaat	06-44058215
Jan Schreurs	penningmeester	0475-581727

Annelies Hermans	bestuurslid redactie	06-12318995
Rini Mestrom	coördinator hydrotherapie	0475-486496
Inge Cillekens	bestuurslid activiteiten	0475-463280

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](#)