

Lente bij de Munsterkerk in 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
 - Nederlanders hebben weinig begrip voor mensen met reuma
 - Voor je gezien op sociale media
 - Een kijkje bij het bestuur en iets over de huidige bezigheden
-



NIEUWE ENERGIE

Voel je het ook, die nieuwe energie van de lente? Alles gaat weer groeien en bloeien en ook wij voelen die energie. Lekker bewegen, in de tuin werken of leuke dingen maken voor dat lentegevoel of Pasen. Maar soms wil dat lichaam niet mee en dat blijft lastig. Weet dan dat wat vandaag niet lukt, morgen misschien wel lukt en met kleine stapjes kom je ook vooruit.

Wat gaan jullie voor leuke dingen doen nu we weer naar buiten kunnen. Het zou fijn zijn als jullie dat laten weten dan delen we dat in de komende nieuwsbrief zodat misschien anderen ook weer ideeën opdoen.

Heel veel plezier met de energie van de lente.



De planning voor 2025:

- 22 juni zomer activiteit
 - 24 oktober thermaalbad
 - 14 december eindejaarslunch
-

Vers van de pers van de gemeente Roermond,

misschien is het iets voor je

“Naarmate we ouder worden, verliezen we spiermassa en botdichtheid. Dit kan leiden tot verminderde mobiliteit, zwakte en een verhoogd risico op vallen en blessures. Door middel van krachttraining kunnen we onze spieren en botten sterker maken en het verlies van spiermassa en botdichtheid verminderen.

Krachttraining kan ook helpen om de symptomen van bepaalde chronische aandoeningen te verminderen, zoals artritis, diabetes en hartziekten. Het kan ook de algemene gezondheid en het welzijn verbeteren door het verminderen van stress en angst en het bevorderen van een betere slaapkwaliteit.”

Om dit te stimuleren komt er nieuw aanbod gericht op krachttraining voor ouderen op de Donderberg.

Wat: Kick-off krachttraining voor 55+, train op eigen tempo en eigen niveau.

Vanaf: 23-04-2025

Voor wie: 55+ inwoner van Roermond

Waar: Fitletic Gym, Gebroek 114, 6043 GT Roermond

Tijd: 10:00-11:00 uur

Wil je hierbij aanwezig zijn meld je dan aan bij Fitletic Roermond via 06-44873665.



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. Van Daal
 - Mevr. Drijkoningen
 - Mevr. Driessen
 - Mevr. Valkenburg
 - Hr. Smetsers
-



Nederlanders hebben weinig begrip voor mensen met reuma

Nederlanders hebben geen duidelijk beeld van wat reuma inhoudt. Bijna de helft (48%) kan geen enkele vorm van reuma benoemen en ruim een kwart (27%) denkt dat minder dan 1.000 mensen in Nederland de aandoening hebben. Terwijl het aantal in werkelijkheid op 2,3 miljoen ligt. Dit leidt niet alleen tot misverstanden, maar ook tot veel onbegrip in de praktijk. De cijfers komen uit het onderzoek van ReumaNederland, dat is afgenomen onder een representatieve groep van 1.020 Nederlanders die géén reuma heeft.

Uit het onderzoek komt naar voren dat weinig mensen weten wat reuma echt inhoudt en wat voor enorme impact het kan hebben op iemands leven. Zo denken veel mensen dat reuma alleen gaat om wat stijve gewrichten, maar de werkelijkheid is veel complexer.

"Reuma heeft een enorme, vaak onzichtbare impact op het dagelijks leven," zegt Jan-Willem Förch, directeur van ReumaNederland. "Mensen met reuma kampen voortdurend met pijn en extreme vermoeidheid, waardoor hun vrijheid en mogelijkheden sterk worden beperkt. Wat extra schrijnend is, is dat hun omgeving dit vaak niet begrijpt. Die onzichtbare worsteling kan emotioneel soms nog zwaarder wegen dan de fysieke pijn. Daarom is het cruciaal dat we niet alleen investeren in onderzoek naar oplossingen, maar ook werken aan meer begrip voor de impact van reuma."

Begrip in theorie, maar niet in de praktijk

Hoewel 64% van de Nederlanders die geen reuma heeft, zegt te begrijpen dat reuma kan leiden tot arbeidsongeschiktheid, ervaren patiënten in de praktijk vaak enorme onbegrip.

"Wat je niet ziet, is er niet", zegt Marja van Wissen (42) die al jaren met reuma leeft. "Omdat ik geen kromme vingers heb of scheef loop, lijkt ik niet ziek. De realiteit is dat er onder deze gezond uitziende vrouw iemand schuilgaat die leeft in het lichaam van een oude, zieke vrouw. Hierdoor begrijpt mijn omgeving vaak niet dat ik de ene keer drukke dagen kan doorkomen, en daarna dagen moet herstellen."

Uit eerder onderzoek van onderzoeksinstelling NIVEL bleek al dat 48% van mensen met reuma onbegrip ervaart vanuit vrienden of kennissen. Ook in de werkomgeving komt dit veel voor. Daar gaf zelfs 54% van de mensen met reuma aan onbegrip te ervaren. Dit wordt ook bevestigd door de uitkomsten van het huidige onderzoek, waarin bijna een derde (32%) van de ondervraagden (mensen zonder reuma) aangeeft te denken dat reuma geen effect heeft op dagelijkse handelingen zoals lopen en boodschappen doen. Terwijl reumaklachten er in de praktijk vaak voor zorgen dat mensen niet eens hun bed uit kunnen komen.

Langdurige zoektocht naar de juiste behandeling

Niet alleen is de impact van reuma onbekend, ook het medische traject wordt onderschat. Driekwart van de Nederlanders (73%) weet niet dat het vinden van een effectieve behandeling soms jaren kan duren. Medicatie werkt niet bij iedereen op dezelfde manier en kan na verloop van tijd zijn effect weer verliezen, iets waar 51% van de ondervraagden geen weet van heeft. De vaak lange zoektocht naar medicatie die aanslaat is een periode waarin de patiënt zelf totaal geen grip heeft op lijf en leven. Deze periode zorgt ervoor dat de aandoening kan voortwoekeren met onherstelbare schade aan gewrichten tot gevolg. Daarmee sluit de aandoening optimale deelname aan de maatschappij uit

Bron: website ReumaNederland <https://reumanederland.nl/nieuws>

VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIALE MEDIA



-Beleef de lente! Via de site van de vogelbescherming kun je broedende vogels volgen en veel leren [Beleef de lente bij de vogelbescherming](#)

-Had Peter Paul Rubens reuma? je leest er over in ReumaMagazine [Had Rubens reuma?](#)

-We weten het wel. Bijwerkingen van de reuma medicatie. Maar nu gaat het Lareb de bijwerkingen vastleggen om zo meer duidelijkheid te krijgen. Lees meer [Hoe belastend zijn de bijwerkingen van reuma medicatie](#)

-Voor mensen met hand- en/of polsklachten organiseert het Laurentius ziekenhuis een informatie avond. Hier vind je meer [informatie avond hand- polsklachten Laurentius ziekenhuis](#)

Waar zijn wij als bestuur mee bezig?

Zoals jullie hebben kunnen lezen in het concept verslag van de jaarvergadering is deze goed verlopen en hebben de leden zich weer prima vermaakt met de tombola. Iedereen had een prijs deze keer!

Als bestuur hebben we weer nieuwe energie om te kijken wat we voor onze leden kunnen betekenen. Uiteraard het organiseren van activiteiten waarvan de BBQ op 22 juni de eerste is. Jullie horen daar binnenkort meer over. En we kijken ook of

carpoolen een optie is als bijvoorbeeld 20 leden naar een activiteit willen. Mogelijk kunnen we als bestuur daarin ondersteunen.

Blijf vooral met ons in gesprek over jullie wensen en behoeftes. Niet alles kan (direct) maar we kunnen het zeker bespreken. Zoals in het voorwoord gezegd: met kleine stapjes kom je ook vooruit.

Bestuursleden:

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

IBAN: NL44 RABO 0184 1263 12

. De nieuwsbrief van de Reuma Patientten 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](#)