

De kiosk in Roermond in herfstkleuren (foto We are 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
 - Rabo ClubSupport 2025
 - Verdubbeling aantal mensen met artrose
 - Voor je gezien op sociale media
 - Een kijkje bij het bestuur en iets over de huidige bezigheden
-



Pompoenen, Halloween, wind en regen: het is weer herfst.

De één geniet van de prachtige kleuren en het frisse weer, de ander mist de warmte van de zon en vindt deze maanden, waarin de uren daglicht wel erg snel lijken te krimpen, lastig. Hoe beleef jij de herfst? Als een worsteling om je stemming niet te zeer te laten beïnvloeden door de dalende temperaturen, het gure weer, de snel intredende duisternis? Praat erover met anderen, je zult merken dat je niet de enige bent.

Advies tegen de herfstdip: probeer elke dag van de buitenlucht te genieten, liefst in de natuur. Hou vol, buiten bewegen kan echt verschil maken, al is het een klein ommetje. Blijft het moeilijk voor je, dan kan de huisarts misschien helpen, bijvoorbeeld met lichttherapie. Vaak is namelijk een tekort aan daglicht oorzaak van terneergeslagen buien.

Toch heeft deze tijd ook zijn charme: verwen jezelf door thuis lekker te schemeren met een getemperd lichtje, een goed boek, een fijne serie op tv of gewoon door een beetje voor je uit te mijmeren.

Toch is het samen vaak gezelliger! Doe je mee met de filmmiddag op 22 oktober? Aanmelden kan nog tot 20 oktober!

Of geniet in december van de feestelijke eindejaarslunch, samen met andere leden. Binnenkort ontvang je hierover meer informatie per mail.

Of je nu een herfstliefhebber bent of niet, samen maken we er een mooie tijd van!



De planning voor 2025:

- 22 oktober film Downtown Abbey The Grand Finale in de ECI
 - 14 december eindejaarslunch
-
-



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- herfstvakantie 13 t/m 17 oktober 2025
 - kerstvakantie 22 december t/m 2 januari 2026
-



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

- Mevr. Nermin

- Mevr. Schapendonk

- Mevr. Hendriks

Rabo ClubSupport

De opbrengst van Rabo ClubSupport 2025 voor onze vereniging is €232,60. We zijn hier erg blij mee. Stemmers en Rabobank bedankt!



Verdubbeling van aantal mensen met artrose vraagt om andere keuzes

In 2050 is artrose de meest voorkomende aandoening in Nederland. Met 3 miljoen mensen is dit bijna een verdubbeling van 2022. Om de zorg toegankelijk te houden zijn andere keuzes nodig. Behandelen volgens stepped care biedt daarvoor een oplossing, maar de invoering blijft ver achter. Dat blijkt uit de analyse van

ReumaNederland en de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) over de landelijke en regionale organisatie van artrosezorg én stepped care.

Bij stepped care (of getrapte zorg) wordt de meest effectieve, maar minst belastende behandeling als eerste aangeboden aan een patiënt. Als deze eenvoudige aanpak onvoldoende werkt, wordt stapsgewijs overgegaan op intensievere en gespecialiseerdere vormen van zorg. Zo hoort volgens de stepped care-benadering iemand met knie- of heupartrose eerst een conservatieve behandeling met onder andere fysiotherapie te krijgen, voordat diegene naar een medisch specialist wordt verwezen of een operatie krijgt.

Handvatten

De analyse geeft onder andere huisartsen, fysiotherapeuten en medisch specialisten inzicht en handvatten om de beweging naar meer stepped care in de praktijk te versnellen.

Regionale verschillen

Uit de analyse blijkt ook dat het per regio verschilt of mensen fysiotherapie krijgen voordat zij de orthopedisch chirurg bezoeken of voor het plaatsen van een prothese. Zo is de kans dat iemand met knieartrose fysiotherapie krijgt voor het plaatsen van een prothese in Doetinchem of Zwolle 2 keer zo groot als in Heereveen, Emmen of Tiel. Het bespreken van deze verschillen door betrokken partijen én komen tot concrete vervolgacties voor meer stepped care is een belangrijke stap in het verbeteren van de organisatie van artrosezorg.

De juiste zorg op de juiste plek

Stepped care is een bewezen effectieve benadering. Het begint met de minst invasieve en meest toegankelijke behandeling voor de patiënt. Dit zijn niet-chirurgische behandelingen zoals educatie, fysio- en oefentherapie en leefstijlaanpassingen. Pas als deze behandelingen niet effectief blijken, wordt er (zo laat mogelijk) overgegaan op intensievere behandelingen zoals een prothese. Patiënten krijgen hierdoor de juiste zorg op de juiste plek, wat resulteert in minder onnodige verwijzingen en minder druk op de medische zorg.

Lees [hier](#) meer over de analyse van ReumaNederland en de Nederlandse zorgautoriteit (NZa).



VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIAL MEDIA

- Op 2 november luisteren naar mooie (pop) muziek in het witte kerkje in Roermond? Er zijn geen kosten aan verbonden. Meer informatie vind je [hier](#)
- Collageen slikken bij reuma en/of artrose helpt dat? Klik op de [link](#) voor meer informatie
- Inspiratie voor lekkere herfstgerechten vind je als je [hier](#) op klikt.



Waar zijn wij als bestuur mee bezig?

De bestuursvergadering van begin oktober hebben wij afgezegd. Alles loopt goed dus was het niet nodig om bij elkaar te komen. Volgende maand starten we met de voorbereiding voor 2026 zoals de Algemene Leden Vergadering en de activiteiten.

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'

Je krijgt dan ook geen (actuele) informatie meer.

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

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