

Melicker Ven



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

In deze editie van 'De Leuning' vind je:

- Voorwoord
- Agenda 2026 onder voorbehoud
- Informatie over hydrotherapie
- Lief en leed

- Terugblik BBQ op 14 juni
- De uitnodiging voor thermaalbad Aken op 12 augustus
- Warmte en medicatie
- Voor je gezien op de social media
- Een kijkje bij het bestuur en iets over de huidige bezigheden



Verandering

Gebraden, gekookt, gesudderd, gestoofd

Wat kunnen we nog meer zeggen over de afgelopen dagen. Het was zwaar en afzien maar gelukkig is het wat koeler geworden en krijgen we weer energie om te bewegen, iets te ondernemen. En dan te bedenken dat we een paar weken geleden bij de BBQ op 14 juni nog een jas/vest nodig hadden omdat het fris was!

Temperatuurstijging ten gevolge van klimaatverandering is een van de grote veranderingen waar we mee te maken hebben. Veranderingen zijn soms nodig om vooruitgang te boeken. Zonlicht is nodig om gewassen te laten groeien en bloeien. Dit was echter een beetje te veel van het goede.

In deze nieuwsbrief daarom enkele tips voor veilig medicatiegebruik tijdens deze warmte en informatie over veranderingen die voortkwamen uit onderzoek naar reumatische aandoeningen. Verandering is belangrijk om reuma beter onder controle te krijgen. Denk maar aan hoe vroeger mensen met reuma veel vergroeiingen hadden terwijl dat dankzij de huidige medicijnen veel minder voorkomt.

Velen van ons hebben in hun leven al heel wat veranderingen, ook ten goede, meegemaakt. Denk maar aan de maanlanding, de computer, de mobiele telefoon; we hebben ons leren aanpassen, een van de grote vaardigheden van de mens. Verandering is nodig, maar af en toe is het goed oude waarden te koesteren. Een fijn boek, muziekje uit de radio, drankje binnen handbereik. Ontspannen, dat is tegenwoordig het toverwoord. Even alles laten zoals het is, ook dat doet een mens goed.



De planning voor 2026 **ONDER VOORBEHOUD**

- 12 augustus thermaalbad
 - 28 oktober film
 - 13 december eindejaarslunch
-



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- 13 juli t/m 21 augustus zomervakantie



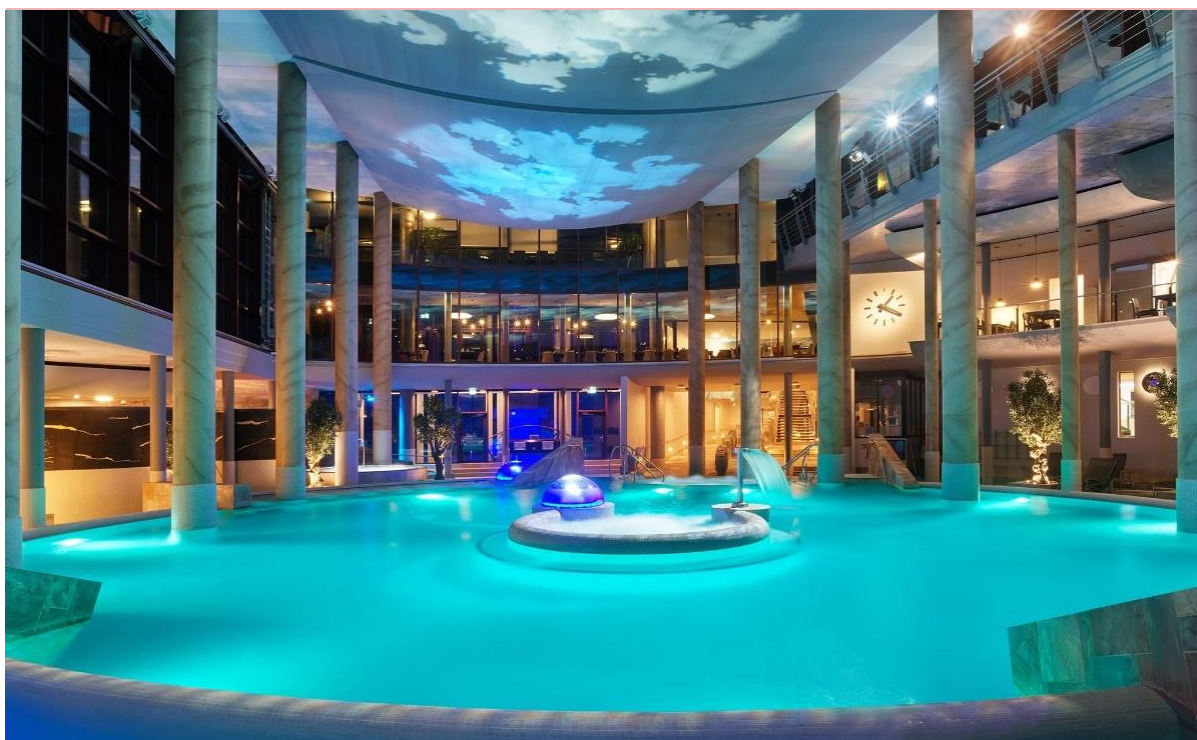
Wij verwelkomen het volgende lid van harte en hopen dat jij je snel thuis zult voelen bij onze vereniging:

- Mevr. Kemish

BBQ op 14 juni



De BBQ op 14 juni was bij de Huifkarhoeve in Vlodrop. Hoewel we het ons bijna niet meer kunnen voorstellen was het toen echt fris. We hadden wel een vest of jas nodig. Maar de grillmeesters hadden de BBQ zo warm en toen konden we genieten van het vlees en de bijgerechten. Al met al een geslaagde middag.



Jullie hebben half juni de uitnodiging per mail ontvangen voor een ontspannen middag in Carolus Thermen Bad Aachen. Hierbij nog een samenvatting.

Let wel: de prijs is inclusief 3,5 uur toegang tot het thermaal bad én 2 uur eten bij Royal Wok Palace in Swalmen.

Prijs per lid zonder sauna: € 50,00

Prijs per lid met sauna: € 65,75

Toeslag introduc e: € 7,50

Er mag per lid  en introduc e meekomen.

Aanmelden kan telefonisch of per e-mail bij Inge Cillekens,

telefoonnummer 0610883443;

e-mail: aanmeldingenrpvoer@outlook.com

en je dient tevens het verschuldigde bedrag over te maken naar rekeningnummer NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: Aachen 2026, postcode en huisnummer.

Aanmelden kan tot en met 7 augustus.

NB: bij afmelden na 7 augustus kan er geen restitutie meer plaatsvinden. Deelname aan deze activiteit is voor eigen risico.



Warm weer en medicijnen: waar moet je op letten?

De zomer is in volle gang. Veel mensen genieten van de zon, maar warm weer kan ook extra uitdagingen geven. Zeker als je medicijnen gebruikt voor reuma of andere aandoeningen. Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam minder goed met hitte omgaat. Ook kunnen warmte en vochtverlies invloed hebben op hoe je je voelt.

Daarom is het verstandig om tijdens warme dagen extra goed op jezelf én op je medicijnen te letten.

Je lichaam moet harder werken bij warmte.

Normaal raakt je lichaam warmte kwijt door te zweten en door meer bloed naar je huid te sturen. Zo koel je af.

Extra opletten bij sommige medicijnen

Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam minder goed omgaat met warmte. Je kunt dan minder goed zweten, sneller vocht en zout verliezen en daardoor sneller uitdrogen. Ook kun je sneller duizelig worden doordat je bloeddruk daalt.

Klachten die je kunt krijgen zijn bijvoorbeeld:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- misselijkheid
- vermoeidheid
- spierkrampen
- flauwvallen

Neem deze klachten serieus en zoek verkoeling als dat nodig is.

Gebruik je naast reumamedicijnen ook medicijnen voor bijvoorbeeld hartproblemen of hoge bloeddruk? Dan is het extra belangrijk om goed op te letten, omdat deze medicijnen het vocht- en zoutgehalte in je lichaam kunnen beïnvloeden. Hierdoor kun je sneller uitdrogen.

Ook ontstekingsremmende pijnstillers, zoals ibuprofen, vragen extra aandacht tijdens perioden van extreme hitte. Bij uitdroging kunnen deze medicijnen de nieren extra belasten.

Stop nooit op eigen initiatief met medicijnen en verander de dosering niet zonder overleg. Heb je twijfels of merk je klachten? Neem dan contact op met je arts of apotheker.

Drink genoeg, ook als je geen dorst hebt

Bij warm weer heeft je lichaam extra vocht nodig. Probeer om verspreid over de dag minimaal twee liter vocht te drinken. Wacht niet tot je dorst krijgt. Vooral ouderen merken dorst vaak minder snel op.

Water, thee, koffie zonder veel cafeïne, melk en karnemelk zijn goede keuzes. Drink liever geen of weinig alcohol, omdat je daardoor extra vocht verliest.

Een handige controle: is je urine donkerder dan normaal of plas je minder vaak? Dan kan dat een teken zijn dat je te weinig drinkt.

Zoek de koelte op.

Probeer tijdens de warmste uren van de dag warmte te vermijden en rustig aan te doen. Zoek de schaduw op, draag luchtige kleding en houd je woning zo koel mogelijk.

Een ventilator of mobiele airco kan helpen als het binnen erg warm wordt. Ga als het kan 's ochtends vroeg naar buiten voor een korte wandeling of boodschap.

Let ook op je medicijnen in de warmte.

Warmte kan ook invloed hebben op je medicijnen. Laat ze daarom niet te lang in de hitte liggen.

Een paar praktische tips:

Als je meerdere boodschappen moet doen, haal dan je medicijnen als laatste op. Ga daarna direct naar huis.

Laat medicijnen nooit in een warme auto liggen.

Bewaar ze niet in je broekzak of dicht tegen je lichaam.

Gebruik je injecties of andere medicijnen die gekoeld moeten blijven? Vraag dan aan je apotheek hoe je deze veilig kunt bewaren of vervoeren tijdens warme dagen,

bijvoorbeeld met een koeltas.

Bewaar je medicijnen thuis volgens het advies op de verpakking of in de bijsluiter.

Vraag advies als je twijfelt.

Iedere situatie is anders. Gebruik je meerdere medicijnen of heb je naast reuma nog andere aandoeningen? Dan kan hitte extra invloed hebben op je gezondheid.

Weet je niet zeker wat warm weer betekent voor jouw medicijnen of gezondheid? Vraag dan advies aan je arts of apotheker. Zij kunnen samen met jou bekijken waar je op moet letten.

Meer lezen

Meer informatie vind je op Apotheek.nl of de website van de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland:

[Hitte en medicijnen – Apotheek.nl](#)

[Medicijnen en warm weer – Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland](#)



VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIAL MEDIA

-Doorbraak in jichtbehandeling. Lees [hier](#) meer over de ontdekking die VieCuri heeft gedaan.

-Vermoeidheid bij reuma. Meer informatie lees je [hier](#).

-Vroeger opsporen van artritis psoriatica. Wie heeft de meeste kans dat om artritis psoriatica te ontwikkelen? Dat lees je [hier](#).



Waar zijn wij als bestuur mee bezig?

We hopen dat jullie je aanmelden voor het uitstapje naar het thermaalbad op 12 augustus en dat jullie een fijne vakantie hebben! Geniet er van!

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.](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'

Je krijgt dan ook geen (actuele) informatie meer.

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

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