



Nieuwsbrief van de Vereniging van Reuma Patiënten Amsterdam e.o.

Covid-19 Editie 6



Van de voorzitter

Beste Mensen.

Dit zal waarschijnlijk de laatste nieuwsbrief van het jaar 2020 zijn.

Natuurlijk krijgt onze VRA-kalender dit jaar weer een prominent plekje bij U thuis

Ik hoop dat U de ophok periode goed heeft doorstaan. Mijn vrouw en ik gelukkig wel.

Ons Kerstdiner zal niet doorgaan i.v.m. de corona. Het is niet toegestaan om met zo veel leden in een zaal te mogen zijn, hossend en zingend. Een grote zaal en weinig leden is niet gezellig.

Als U dit leest dan heeft U het Sint Nicolaasfeest en de kerstdagen nog in het verschiet. Laten we hopen dat we wat meer gasten thuis mogen uitnodigen. Dan kan het toch nog gezellig worden met de feestdagen.

En als ik u niet meer spreek dan wens ik U prettige feestdagen en een gelukkig nieuwjaar met alle goede wensen van ons.

Hopelijk kunnen wij een nieuwjaar receptie houden met oliebollen en een drankje, zodat we op het nieuwe jaar kunnen toosten, zo niet dan gaan we later een alternatief bedenken.

Hans Beglinger

Van de secretaris

Dit keer krijgen jullie weer de jaarlijkse kalender 2021 met een Kerstgroet. Ik hoop dat jullie er weer veel plezier aan beleven. Sinterklaas wilde weer graag voor de kleintjes langs komen in Reade maar moet dit jaar noodgedwongen verstek laten gaan. Jullie krijgen van de oude baas wel de hartelijke groeten. Hij zit zich in zijn stoel te verbijten en te kniezen.

Ook de Kerstdagen zullen dit jaar heel sober gevierd worden, denk daarbij maar aan het liedje van André Hazes "Eenzame Kerst". Alleen hij zat zogenaamd "in de lik" en wij gewoon thuis, feitelijk nog

steeds, als kippetjes, “opgehokt”. Kortom, in 2020 geen activiteiten bij de VRA. In verband met de te kleine daling van de cijfers zal er mogelijk nog geen versoepeling van de maatregelen in zitten. Daarom, ook de Nieuwjaarsborrel zal wel geen doorgang kunnen vinden. Maar kop op, er komen weer betere tijden geloof mij maar. Met of zonder een prik, we blijven dus positief. Ook al lijkt het erop dat ik wat somber ben, maar in mij schijnt het zonnetje hoor! Zodra we wat meer vrijheden krijgen en iets kunnen organiseren, dan laat ik dat jullie weten d.m.v. een nieuwsbrief. Blijft mij over om jullie een goede en gezonde decembermaand te wensen en doe voorzichtig met het afsteken van vuurwerk. Vanaf hier een warme en liefdevolle groet. Marianne

Van de penningmeester

Voor degene die nog geen automatische incasso hebben, treft u hierbij de acceptgiro. We willen in februari de automatische incasso innen. Dringend verzoek; maken jullie de contributie zo spoedig mogelijk over. Het zou zo fijn zijn dat ik niet overal achteraan moet bellen, die € 20,- moet toch geen probleem zijn, zeker gezien deze sobere feestdagen. Ik vertrouw erop dat jullie ons niet teleurstellen.

Marianna

Koortsblaasjes verdwijnen met honing

| 10/11/2020 ABC |

Een kleine test met 16 patiënten maakte duidelijk dat honing (de oude Egyptenaren gebruikten honing al als medicijn) beter koortsblaasjes wegwerkt dan zalf met tandpasta of een virusremmend middel (acyclovir). Dankzij honing genezen de koortsblaasjes op de lippen sneller, keren ze minder snel terug en de pijn is minder. Voor genitale koortsblaasjes is het effect nog meer uitgesproken. Bij drie patiënten waren de koortsblaasjes volledig weg!

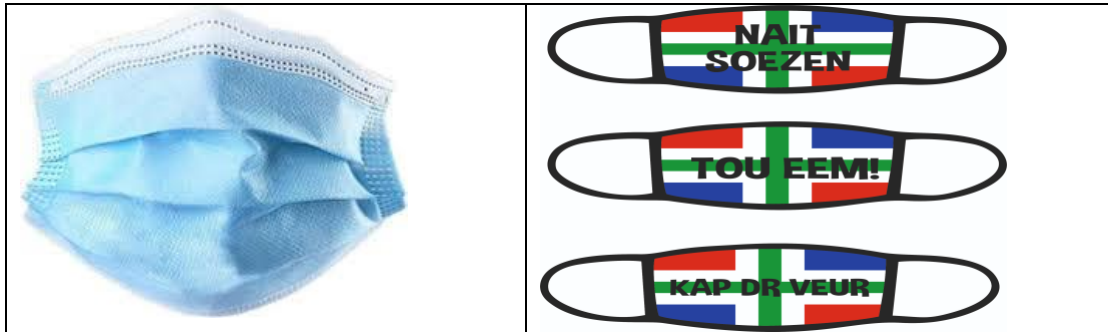


Koortsblaasjes worden veroorzaakt door een virus, herpes simplex. Honing heeft vele wond helende eigenschappen: het houdt de wonden steriel, proper en vochtig. Eventuele etter kan snel afgevoerd worden. Een duidelijk effect van honing is dat er geen korstje op de koortsblaasjes meer gevormd wordt, terwijl antivirale middeltjes dit proces niet tegengaan.

Nieuwe maatregelen tegen Covid-19

Om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, wil het kabinet het dragen van een mondkapje (een shield is GEEN vervanger) voor alle publieke binnenruimten in o.a. winkels, musea, restaurants en theaters vanaf 1 december 2020 verplichten.

Ook in het onderwijs (met uitzondering van de basisschool) moeten mensen dan een mondkapje gaan dragen. Voor contactberoepen geldt de regel zowel voor de klant als de professional, zoals de kapper of de rij-instructeur.



In het openbaar vervoer was een mondkapje al verplicht, maar voortaan is dit ook het geval in stations en bij bus- en tramhaltes. De mondkapjesplicht geldt voor iedereen van 13 jaar en ouder. Wie de regel niet naleeft, riskeert een boete van 95 euro. Dit alles is geregeld in een tijdelijke Coronawet en de regels gelden vooralsnog gedurende drie maanden.


Bij het secretariaat kun je ad € 2,50 een modieus mondkapje bestellen en bij het secretariaat afhalen.

Leven

Leven is het opgetelde effect van een heleboel kleine interacties. Kleine moleculen vormen samen grotere moleculen, die samen weer grotere structuren vormen. Zo ga je van moleculen naar eiwitten naar cellen met al hun verschillende onderdelen. En van cellen ga je weer naar weefsels en organen en uiteindelijk naar een compleet organisme.

Artrose is een serieuze ziekte met grote gevolgen

Dat artrose slijtage is, daar moeten we vanaf. Artrose is een serieuze gewrichtsziekte met grote gevolgen voor heel veel mensen.' Dit zegt reumatoloog en artroseprofessor Margreet Kloppenburg van het LUMC. Als behandelaar van mensen met artrose ziet Margreet Kloppenburg wat artrose betekent. 'Pijn, veel pijn en stijfheid waardoor je niet goed beweegt. Artrose zorgt ervoor dat dagelijkse dingen heel moeilijk worden.' Margreet Kloppenburg mag zich met recht artroseprofessor noemen. Zij behandelt niet alleen mensen, maar doet ook veel onderzoek naar artrose. Dat er niets aan artrose te doen is, klopt niet volgens haar. 'Medicijnen die artrose genezen zijn er niet, maar wel behandelingen die de klachten verminderen en ervoor zorgen dat je kan blijven leven en werken.'

	<p>Negatieve spiraal Margreet Kloppenburg benadrukt dat artrose meer is dan kraakbeen dat slechter wordt. 'Onze gewrichten, denk aan een knie, een enkel of een schouder, zijn veel meer dan een paar botten met een laagje kraakbeen erop. Bij artrose wordt je hele gewricht ziek. Het bot onder het kraakbeen verandert, er kunnen uitsteeksels gaan groeien. Er is een slijmvlieslaagje dat kan gaan ontsteken waardoor je gewricht dik en warm aanvoelt.'</p>
---	---

En doordat bewegen moeilijk en pijnlijk wordt, gaan mensen vaak ook echt minder bewegen. Dan kom je echt snel in een negatieve spiraal terecht, waarbij je spierkracht snel afneemt en je klachten alleen maar erger worden.'

Een grotere kans waarom iemand artrose krijgt, is lang niet altijd duidelijk. 'Dat is bij artrose net zoals bij veel andere vormen van reuma', zegt reumatoloog Kloppenburg. 'Uit onderzoek blijkt vooral dat er omstandigheden zijn waardoor je een grotere kans op artrose hebt. Eén is ouder worden. Naarmate we ouder worden, wordt de kans op artrose gewoon groter. Overbelasting door werk of sport is een risicofactor. Of een trauma, waardoor je een gewricht beschadigt. En wat we zeker niet moeten vergeten, is overgewicht. Hoe je het ook wendt of keert, te veel kilo's kunnen ervoor zorgen dat je meer kans hebt op artrose.'

Ontstekingen spelen een rol Volgens Margreet Kloppenburg wordt steeds duidelijker dat ontstekingen een rol spelen bij het ontstaan van artrose. 'Het lichaam wil schade repareren. Denk aan een wondje dat heelt. Bij het repareren komen er ontstekingsstoffen vrij. Alleen lukt repareren niet zo goed in een gewricht. Kraakbeen dat alleen al met het ouder worden iets in kwaliteit achteruitgaat, wordt niet gerepareerd. Maar de ontstekingsstoffen zijn er wel en ze tasten het gewricht verder aan. Wij wetenschappers denken dat artrose zo kan ontstaan en erger worden.' 'Iedereen aan een kunstgewricht? Dat is niet de oplossing voor artrose.'

Er zijn behandelingen. Wat je vaak hoort over artrose is dat er niets aan te doen is. Daar is Margreet Kloppenburg het hartgrondig mee oneens. 'Er zijn wel degelijk behandelingen. Nee, er is geen medicijn dat artrose remt. Maar er zijn medicijnen tegen de pijn en echte behandelingen die helpen bij de klachten van artrose. Denk aan fysiotherapie, en dan met name het versterken van je spieren en pezen. Ergotherapie voor de handen. Er zijn braces die je gewrichten ondersteunen. En als het nodig is, zijn er operaties om een gewricht vast te zetten of te vervangen door een kunstgewricht.'

Grote volksziekte als we niks doen. In Nederland worden nu al 1,5 miljoen mensen getroffen door artrose. 'En dat worden er alleen maar meer. Als we niets doen, wordt artrose echt een volksziekte', zegt Margreet. 'Ik zie gelukkig heel veel gebeuren in onderzoek: we begrijpen steeds meer over het ontstaan van artrose en bijvoorbeeld over pijn. Er worden veel bestaande medicijnen onderzocht en nieuwe medicijnen, speciaal voor artrose. Daar zullen nieuwe behandelingen uitkomen. Tot die tijd denk ik dat we mensen met artrose zo goed mogelijk moeten helpen bij wat er nu aan te doen is. Begeleiding bij bewegen, gezond gewicht. Want iedereen aan een kunstgewricht? Nee, dat is niet de oplossing voor artrose.'

Artrose webinar

Vanaf december wordt er door ons (Ergotherapie Cooijmans & Dellelijn) gratis een reeks webinars aangeboden waarmee men alles over artrose te weten komt. Zo praat diëtiste Louise je bij over voeding i.c.m. artrose, kom je te weten wat het effect van yoga op artrose is en komen ook de fysiotherapeut en ergotherapeut aan bod.

Aanmelden is kosteloos en eenvoudig via deze link <https://forms.gle/XNmJonX9ZEvDaPJo9>

Spierreuma



Voor mensen met polymyalgia rheumatica (PMR of spierreuma) is er eigenlijk maar 1 behandeling: prednison. Daar zitten nadelen aan: een grotere kans op botontkalking bijvoorbeeld. ‘We zien dat dat mensen met PMR vaak lange tijd prednison moeten nemen’, zegt reumatoloog en onderzoeker dr. Aatke van der Maas (Sint Maartenskliniek). ‘Daarom zijn wij met steun van ReumaNederland begonnen aan een onderzoek naar behandeling met methotrexaat.’

Polymyalgia rheumatica (PMR of spierreuma) raakt veel mensen boven de 50. ‘Het begint met pijn en stijve spieren in de schouders, nek en rug’, legt dr. Aatke van der Maas uit. ‘Vooral de stijfheid wordt vaak snel erger. Mensen worden binnen een paar weken een ‘stijve plank’ en dingen als uit bed komen of de trap oplopen gaan al snel heel moeilijk.’

Lange tijd prednison

Mensen met PMR krijgen bijna altijd prednison voorgeschreven. ‘Vaak helpt dat goed en worden de klachten snel minder’, legt dr. Van der Maas uit. ‘Dan kunnen we de hoeveelheid prednison afbouwen. Maar vaak moeten mensen toch lange tijd prednison nemen. Uit onderzoeken blijkt zelfs dat zeker de helft van de patiënten na 2 jaar nog niet van de prednison af is. Daar zitten flinke nadelen aan. Er is een grotere kans op botontkalking, suikerwaarden in het bloed kunnen stijgen of mensen krijgen een vollemaansgezicht. Dat willen we liever niet.’

Onderzoek naar methotrexaat

Artsen en patiënten willen daarom graag dat er meer behandelingen komen voor PMR. Met steun van ReumaNederland is dr. Aatke van der Maas een onderzoek begonnen naar methotrexaat (MTX). ‘Methotrexaat is een veelgebruikt medicijn voor veel vormen van ontstekingsreuma. Denk aan reumatoïde artritis of jeugdreuma. Toch is MTX nog maar weinig onderzocht bij spierreuma. Misschien komt dit omdat een aandoening als RA echt chronisch is en PMR vaak niet. Dan wordt misschien toch te snel gedacht: prednison werkt, mensen genezen uiteindelijk, en vergeten we hoe lang dat soms duurt.’

Onderzoek onder patiënten

Aatke van der Maas en haar collega’s gaan de komende tijd bij 100 patiënten, die nog maar net PMR hebben, onderzoeken of methotrexaat helpt om de klachten te bestrijden. ‘Wat wij gaan doen in ons onderzoek is prednison versneld afbouwen en de deelnemers behandelen met methotrexaat. Dat wil zeggen, de helft van de groep deelnemers krijgt methotrexaat. De andere helft krijgt een nepmiddel, een placebo. Dit doen we omdat we zo de twee behandelingen kunnen vergelijken en kunnen zien of methotrexaat een goed middel is om spierreuma te behandelen.’

Vergelijken na 1 jaar

‘Als onderzoekers en behandelaren weten wij niet van tevoren wie MTX krijgt en wie het nepmiddel. Maar na een jaar kunnen we vergelijken hoe de PMR zich bij de deelnemers heeft ontwikkeld. We hopen natuurlijk dat blijkt dat we met methotrexaat mensen met PMR beter kunnen behandelen. Dat is echt belangrijk, want PMR is een onderschatte reumatische aandoening die ook nog eens vaker voorkomt dan je denkt. Het wordt dus hoog tijd dat er meer behandelmogelijkheden voor mensen met PMR komen.’

Deelnemers gezocht

Is bij u PMR vastgesteld en bent u nog niet of nog maar heel kort geleden met prednison begonnen? Dan kunt u misschien deelnemen aan dit onderzoek.

YOGA

Ouder worden brengt veelal stijfheid en ongemak met zich mee. Je lichaam kan minder sterk en flexibel aanvoelen dan vroeger. Juist dan is het een goede reden om aan yoga te doen!! Hiervoor hoef je niet lenig te zijn, in tegendeel, je wordt hier juist soepeler door. Het belangrijkste is wel dat je binnen je eigen mogelijkheden beweegt. Naast dat je dankzij yoga meer souplesse krijgt, komt er ook meer bewustwording van je lichaam, je geest en je patronen.

Yoga doet nog veel meer! Naast fysieke balans, brengt het ook mentale balans in je leven. In deze tijd van het coronavirus covid 19 worden we teruggeworpen op onszelf, sommigen van ons worden geconfronteerd met angst en misschien is er meer last van pijn omdat er meer stress is of minder afleiding door sociale contacten of activiteiten. Anderen raken in een isolement en komen eenzaamheid tegen. Dit kan weerslag hebben op je lichaam. Yoga kan helpen om je beter te voelen.

De VRA organiseert wekelijks een groepsles mindful yoga op de stoel. Deze is elke woensdagochtend van 11:00 - 12:15 uur in het groen van Abcoude (gratis parkeren en als je met het OV komt, word je opgehaald bij metro station Gaasperplas). Vanwege de coronavirus covid 19 maatregelen bestaat een groepsles uit maximaal zes deelnemers. Mocht je interesse hebben dan kun je contact opnemen met Marianne Walma T: 0620436050. Wil je graag een yogales op de stoel of op de mat, helemaal afgestemd op jouw wensen en behoeften dan is er ook een mogelijkheid voor privé yoga of yogatherapie, dit kan eenmalig zijn of meerdere keren, afhankelijk van je behoeften. Informatie hierover bij Marlies Schurink-Verdonk van praktijk Balans in Zijn T: 0641855813

Mocht je liever thuis yoga beoefenen dan is er van alles te vinden op bijvoorbeeld YouTube. Balans in Zijn biedt op YouTube een aantal gratis mindful yogalessen aan op de stoel. Mocht dat niet aansluiten op jouw behoeften dan zijn er genoeg andere mogelijkheden te vinden. Als je een andere rustige vorm van yoga zoekt dan kan yoga nidra of restorative yoga een aanrader zijn. En als je de voorkeur geeft aan dynamisch bewegen dan kun je denken aan hatha yoga of vinyasa yoga.

Oefening de opwaartse groet

Deze houding helpt je bij het strekken van het volledige lichaam. Het is een aanrader om deze te beoefenen als je bijvoorbeeld net uit bed komt. Omdat deze oefening energie opwekkend is, is het niet aan te bevelen voor het slapen gaan.

- Neem een staande of zittende houding aan, met je voeten ter breedte van je bekkenbotten en laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Belangrijk hierbij is om de rug recht te houden

Breng beide handen, terwijl je diep inademt, heel rustig en langzaam in een weidse beweging tot recht boven je hoofd. Je armen zijn gestrekt en je handen raken elkaar aan

In eerste instantie zijn je schouders hierbij laag

Adem dan diep in en op een uitademing strek je je armen en handen uit, alsof je met je handen het plafond aan wilt raken

- Houd deze positie enkele seconden vast. Adem vervolgens rustig uit en breng je armen in een langzaam tempo terug naar de startpositie
- Pauzeer daarna voor een moment en wacht af wat er in je lichaam gebeurt
- Herhaal deze oefeningen een aantal keer

Let op: Bewegen binnen je eigen mogelijkheden is van uiterst belang!! Forceer jezelf niet. Als je langer dan vier dagen last hebt van spierpijn dan is dit een teken dat je over je grenzen bent gedaan. Voer de oefening een volgende keer voor de helft uit en observeer de dagen erna wat er gebeurt. Zo leer je je eigen lichaam steeds beter kennen.

Veel oefenplezier en sterkte in deze tijd!

Hartegroet, Marlies Schurink-Verdonk

Balans in Zijn, praktijk voor hypnotherapie, mindfulness en yoga

www.balansinzijn.nl

Haver bij glutenallergie

| 12/11/2020 ABC |

Patiënten met een glutenallergie of -intolerantie (coeliakie) moeten strikt alle tarweproducten en alle andere graanproducten vermijden. Haver vormt een uitzondering omdat het, in tegenstelling wat vroeger gemeend werd, geen gluten bevat.

Haver (avena sativa) is een graangewas dat net zoals tarwe tot de grassoorten behoort. Het graan van de haver lijkt op dat van tarwe; je zou dan verwachten dat het gluten zou bevatten. Toch bevat het géén gluten, daarom dat er geen brood van gebakken kan worden. Het zijn de gluten die voor de kneedbaarheid van het deeg instaan.

Een glutenvrij dieet volgen is aartsmoeilijk. Je mag immers geen brood meer eten, noch producten met tarwebloem als ingrediënt. Met haver kan je toch al een muesli als ontbijt eten. Haver is bovendien erg gezond. Het is cholesterolverlagend en het stabiliseert de bloedsuiker bij diabetici.



Toch zijn er enkele kanttekeningen. Haverzemelen zorgen voor een verminderde beschikbaarheid van mineralen, zoals ijzer en zink. Een mineralensupplement kan dan aangeraden zijn. Je moet er ook voor oppassen dat je zuivere haver koopt. Haver is soms besmet door andere granen.



Wij wensen jou en de jouwen hele fijne decemberdagen met veel geluk en vooral veel gezondheid voor het komende jaar!!

Een hartegroet vanuit het groen van Abcoude,
Maarten en Marlies Schurink-Verdonk

Wees welkom bij Maarten, www.tailoi.nl
Klank: concerten, individuele sessies, trainingen en workshops

Wees welkom bij Marlies, www.balansinzijn.nl
Praktijk voor hypotherapie, mindfulness en yoga