

Maandbrief november/december 2018



Dinsdag 11 december 2018
Bij café restaurant Grenszicht
Vredenseweg 2, 7152 CB Eibergen
Aanvang: 18.30 uur

Hierbij nodigen wij u uit voor het jaarlijkse kerstdiner. De zaal is open om 18.00 uur. Voor het kerstdiner mag u een introducee meenemen. De kosten voor het kerstdiner bedragen € 15,00 voor leden en € 30,00 voor introducés. Dit bedrag kunt u bij binnenkomst betalen. U moet zich voor het kerstdiner opgeven voor 5 december 2018. Dit kan per mail: kerstdiner@rpvoostachterhoek.nl of telefonisch bij Els Milder via telefoonnummer: 0544 – 487175. Heeft u een dieet? Geef dit dan door als u zich opgeeft.

Terugblik lezing Reuma in het dagelijks leven

Op 9 oktober was in Careaz Antoniushove een informatieve lezing over de betekenis van reuma in het dagelijks leven. Hoe ga je daar mee om? Wat zijn de psychische, sociale en emotionele gevolgen van een chronische ziekte. Reumaconsulenten Rudin Peters en Janny Houwers gaven hierover veel informatie. Er waren ongeveer 30 geïnteresseerden en er was veel interactie met de mensen in de zaal. Het was een interessante, geslaagde avond.

Wel en wee

We heten de heer Bluijnck uit Lichtenvoorde van harte welkom als nieuw lid. We hopen dat u zich snel thuis voelt bij onze vereniging.

Wet op de privacy

In verband met de nieuwe Europese privacywet hebben wij al onze leden twee brieven gestuurd waarin gevraagd wordt om ons toestemming te geven om uw gegevens in onze ledenadministratie en financiële administratie op te nemen. Indien u deze toestemming niet geeft, kunt u niet langer lid zijn van onze vereniging. Wij hebben deze gegevens namelijk nodig hebben om een goede ledenadministratie te kunnen voeren. Daarnaast vragen wij toestemming om foto's te mogen publiceren op onze website. Deze toestemming kunt u altijd weer intrekken.

Bij de brieven zit een gefrankeerde retourenveloppe zodat u geen kosten hoeft te maken. Indien u deze brieven nog niet teruggestuurd heeft, verzoeken wij u om dit alsnog te doen. Bedankt voor uw medewerking.

Ledenvergadering 2019/nieuwe bestuursleden

De ledenvergadering vindt in 2019 plaats op 30 april. De locatie maken wij later bekend. Careaz Antoniushove waar we de laatste jaren onze vergadering hielden, wordt namelijk verbouwd. Ook hopen we op deze vergadering weer nieuwe bestuursleden voor te stellen. We zijn nog steeds op zoek naar versterking. Is dit iets voor u of kent u iemand voor wie dit iets zou zijn, laat ons dit dan weten.

Foliumzuur blijft in 2019 toch vergoed vanuit het basispakket

Dat is goed nieuws voor vele mensen met ontstekingsreuma. In juni dit jaar nam de minister het advies over van het Zorginstituut Nederland om een aantal vitamines, zware paracetamol en mineralen uit het basispakket te halen. Nu is bekend geworden dat foliumzuur – in tegenstelling tot het eerdere besluit – toch uit de lijst is gehaald van middelen die in 2019 niet meer worden vergoed.

Als reden wordt opgegeven dat de dosering van 5mg te hoog is om als zelfzorgproduct bij de drogist beschikbaar te stellen. Foliumzuur naast methotrexaat (MTX) betreft een zwaardere dosering, in tegenstelling tot de lichtere foliumzuurtabletjes die bij zwangerschap gebruikt worden.

Mensen met ontstekingsreuma gebruiken vaak het medicijn methotrexaat (MTX) en moeten daarbij een hoge dosering foliumzuur (B11) slikken. Niet slikken van foliumzuur bij methotrexaat kan op termijn leiden tot bijwerkingen, zoals stoornissen in de leverfunctie of bloedaanmaak.

Bron: ReumaNederland

Osteoporose

Botten zijn letterlijk onze steun en toeverlaat. Mede dankzij onze botten kunnen we staan, bewegen en krijgt ons lichaam stevigheid. Zonder botten zou ons lichaam maar een slappe hap zijn, die niet eens zou kunnen bewegen. Elk jaar wordt tien procent van ons botweefsel afgebroken en weer vervangen door nieuw bot. Soms gaat dat proces niet goed. Dan wordt er meer bot afgebroken dan er wordt aangemaakt. Dit noemen we botontkalking oftewel osteoporose. Bewegen is goed voor de botten. Vooral lichaamsbeweging waarbij het lichaam wordt belast door zijn eigen gewicht, zoals wandelen, tuinieren, joggen en tennissen. Calcium is een belangrijk bestanddeel van de botten. Dit komt vooral voor in kaas en in melk en melkproducten. Gemiddeld wordt geadviseerd om tussen de 450 en 650 ml melkproducten per dag te gebruiken. Naast calcium is vitamine D bijzonder belangrijk voor de botten. Dankzij vitamine D wordt calcium en fosfaat beter opgenomen uit het voedsel. Ons lichaam kan zelf vitamine D in de huid maken en daarnaast krijgen we het binnen via de voeding. Voor bepaalde doelgroepen wordt geadviseerd om extra vitamine D gebruiken, zoals vrouwen boven de 50 jaar.



Wacht niet op een goede dag, maak er één!