

Het Roer Om

(Nieuwsbrief van RPV Roermond e.o.)

KALENDER 2020

- 1 april Algemene Leden Vergadering 2020
- 8 april informatie avond Laurentius zkh (onder voorbehoud)
- 21 april knutselmiddag
- 24 april voorjaarsuitstapje naar Thermae 2000 Valkenburg
- 19 mei knutselmiddag
- 28 mei informatieavond DC pijnkliniek (onder voorbehoud)
- 13 juni zomeruitstapje**
- (NB is een nieuwe datum, de oude was 20 juni)**
- 30 oktober najaarsuitstapje

De bonte storm van carnaval is voorbij en nóg is het niet echt voorjaar. Je zou er depri van worden. Niet nodig, want binnenkort is er de Ledenvergadering, met na afloop kienen en een tombola. De jaarvergadering is belangrijk omdat wij als bestuur graag laten weten wat we het afgelopen jaar gedaan hebben, en daarna wordt het écht gezellig, dus zorg dat u erbij bent!

Ook kunt u zich nog opgeven voor het uitstapje naar Thermae 2000 in Valkenburg; een heerlijk verwendagje, waarbij zelfs ter plekke een persoonlijke behandeling kan worden gereserveerd. Op pagina 2 informatie over de aanmelding voor deze dag. Een absolute aanrader, want zo is er alvast iets fijns om naar uit te kijken.

We zijn met DC pijnkliniek in Roermond in gesprek over een informatieavond op 28 MEI inzake de mogelijkheden van pijnbestrijding, dus bent u hierin geïnteresseerd, noteer die avond alvast in de agenda.

Verder in deze nieuwsbrief aandacht voor reumamedicatie, speciaal over JAK remmers.

In mei wordt de tweede editie van de Leuning van dit jaar verstuurd met daarin in elk geval informatie over het zomeruitstapje op **13 JUNI** (dus NIET op 20 juni zoals eerder aangekondigd). Er staat dus allerlei interessants op het programma.



IN DIT NUMMER

Informatie voorjaarsuitstapje 2

Informatie over Coronavirus en reuma 2

Mogelijke medicatie bij reuma JAK remmers 3

Kunt u niet aanwezig zijn op de Algemene Ledenvergadering van 1 april of wilt u komen kienen/tombola? Laat het even weten aan het secretariaat via secretariaat@rpv-roermond.nl of App/SMS naar 0644058215 onder vermelding van uw lidnummer

VOORJAARSUITSTAPJE 24 APRIL 2020 naar Thermae 2000 in Valkenburg



Het programma is als volgt:

- 10.20 uur De bus staat klaar op de parkeerplaats bij het Recreatiebad De Roerdomp.
- 10.30 uur Vertrek richting Valkenburg. .
- 11.30 uur Aankomst Thermae 2000, voor een hele middag lekker ontspannen in het thermaalbad.
- 17.00 uur Vertrek richting Roermond. Onderweg naar huis genieten wij nog van een heerlijk diner.
- 20.30 uur Vermoedelijke aankomsttijd in Roermond.

De kosten voor dit ontspannen uitje zijn:

Lid: € 39,00 Introducee: 59,00.
Per lid mag één introducee worden meegenomen als begeleider.

U kunt u aanmelden via de mail aanmeldingen@rpv-roermond.nl of via Inge Cillekens telefoon 0475-463280, Parallelweg 1B 6067 CL Linne

Aanmelden kan, onder gelijktijdige betaling, uiterlijk 16 april 2019.

Let op: Bij afmelden na 16 april worden de daadwerkelijk gemaakte kosten bij u in rekening gebracht.

Wilt u meer weten over de locatie? Kijk dan op: www.thermae.nl

CORONAVIRUS EN REUMA

Het coronavirus (COVID-19) staat wereldwijd in de belangstelling. Ook veel mensen met reuma houden zich ermee bezig. Ons advies: stop niet met je medicatie zonder overleg met je reumatoloog.

Mensen met reuma stellen ons vragen zoals: hoeveel risico loop ik om besmet te raken als ik afweeronderdrukkende medicijnen gebruik, zoals biologische medicijnen, methotrexaat of andere reuma-medicijnen die je immuunsysteem afremmen? En hoe kan ik mijzelf beschermen tegen infectie? Als je een vorm van reuma hebt en je gebruikt afweeronderdrukkende medicijnen, stop dan niet met je medicatie zonder overleg met je reumatoloog. Als je stopt met je medicatie, kan de reuma opvlammen en verlaag je daarmee ook je weerstand.

Overleg met je reumatoloog?

Heb je overleg met jouw reumatoloog, bespreek dan ook wat je moet doen als je klachten zou krijgen zoals koorts of luchtwegklachten. Denk aan hoesten of moeite met ademen.

Let op: Het is niet verstandig om op eigen houtje met je medicijnen te stoppen. Heb je twijfels of vragen? Neem dan contact op met je arts of anders je reumaverpleegkundige of huisarts.

Hoe bescherm je jezelf?

Bescherm jezelf tegen het virus door preventieve maatregelen. De belangrijkste zijn:

- Was je handen regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Houd afstand van hoestende of zieke mensen (ongeveer 2 meter)
- Zorg dat je weerstand zo goed mogelijk is door voldoende slaap en gezonde voeding.

Het dragen van mondkapjes zie je veel op tv, maar wordt alleen aangeraden voor medisch personeel.

Wil je meer weten over het coronavirus?

Het RIVM geeft doorlopend actuele informatie over het coronavirus. Op www.rivm.nl

Bron: <https://www.reumanederland.nl>

Mogelijke medicatie bij reumatische aandoeningen

JAK-remmers

Op dit moment zijn er 2 JAK-remmers (januskinase remmers) op de markt. Je krijgt dit medicijn als je reumatoïde artritis (baricitinib en tofacitinib) of artritis psoriatica hebt (tofacitinib)

Met biologische geneesmiddelen is uitgebreide ervaring opgedaan, daarom worden biologische medicijnen meestal als eerste ingezet, wanneer klassieke reumaremmers niet goed werken.

Als het eerste biologische medicijn niet goed werkt of te veel bijwerkingen geeft, is het advies van je reumatoloog meestal een ander type biologisch medicijn of een JAK-remmer te proberen.

JAK-remmers kun je in pil-vorm slikken en zijn synthetisch, in tegenstelling tot biologische medicijnen.

Wat doen JAK-remmers?

Janus Kinase zijn eiwitten in je lichaam die betrokken zijn bij het doorgeven van boodschappen via cytokines in je immuunsysteem. Cytokines zijn hele kleine deeltjes in je immuunsysteem. Zo klein dat je ze zelfs met een speciale microscoop niet kunt zien.

Die cytokines kunnen 'verkeerde' boodschappen doorgeven waardoor pijn, stijfheid en zwellingen die bij reumatoïde artritis (RA) horen ontstaan.

Een JAK-remmer, remt de 'cytokines' waardoor de RA tot rust komt.

De werking van een JAK-remmer treedt op na 8 tot 12 weken. Soms duurt het echter langer en bij sommige mensen werkt het medicijn helaas niet of onvoldoende.

Bijwerkingen

Elk lichaam reageert anders op medicijnen en ieder medicijn kan bijwerkingen geven. Of jij ook last krijgt van bijwerkingen, is niet te voorspellen.

Bijwerkingen die kunnen voorkomen zijn:

Infecties zoals neusverkoudheid, gordelroos of blaasontsteking komen regelmatig voor. Als je deze klachten hebt, neem dan contact op met je reumatoloog, reumaverpleegkundige of huisarts. Maag- en darmklachten (zoals misselijkheid en/of diarree) Verhoogd cholesterol gehalte Bijwerkingen van organen: bijwerkingen die je zelf niet merkt maar je arts via bloedonderzoek wel in de gaten houdt. Het gaat om leverfunctietests, nierfunctietests en afwijkingen in het bloedbeeld. Infecties: een JAK-remmer remt je afweersysteem. Hierdoor wordt ook jouw afweer tegen infecties geremd. Je kunt dus makkelijker een infectie krijgen en soms verlopen infecties ook heftiger. Als je een gewone verkoudheid hebt zonder koorts, dan kun je een JAK-remmer gewoon door blijven gebruiken. Als je een infectie met koorts hebt of je ziek voelt, mag je meestal (tijdelijk) geen JAK-remmer gebruiken. Koorts is vaak een teken van een infectie of ontsteking in je lichaam. Neem dan altijd contact op met je reumatoloog, reumaverpleegkundige of huisarts.

Een compleet overzicht van de werking en bijwerkingen per biologisch medicijn vind je ook op apotheek.nl of op de website van bijwerkingencentrum Lareb. Neem contact op met je arts of apotheker als je last krijgt van bijwerkingen.

Meld de bijwerkingen die je ervaart ook via het meldformulier bij bijwerkingencentrum Lareb. Zo kan iedereen goed volgen welke bijwerkingen op kunnen treden bij gebruik van de verschillende biologische medicijnen.

Overleg met je arts wat je moet doen als je een bijwerking krijgt. Stop nooit zomaar zelf met het gebruik van medicijnen.

Bij wie kun je terecht als je vragen hebt?

Als je vragen hebt over jouw behandeling of over (mogelijke) bijwerkingen van JAK-remmers, stel deze dan tijdens je afspraak met je reumatoloog, reumaverpleegkundige of apotheker. Het is belangrijk dat je bijwerkingen meldt, ook als je geen afspraak hebt. Bel dan de polikliniek.

(bron: website ReumaNederland)

BELANGRIJK: deze tekst is als informatie bedoeld!
Samen met uw reumatoloog kijkt u welke medicatie voor u geschikt is.



★
Esthella Mode
en schoenen

Kom gezellig op:

**vrijdag 13 maart,
zaterdag 14 maart en
zondag 15 maart 2020
10.00 - 17.00 uur**

met korting bij ons shoppen en beleef
de lentesfeer met onze nieuwe voorjaarscollectie!

Koffie, thee en iets lekkers staat al voor u klaar.
Wij verheugen ons op uw bezoek.

Lever deze flyer in en ontvang u bij uw aankoop
10% EXTRA KASSAKORTING
en een kleine attentie

Er is nog plaats in de hydro groep van
8.45 uur op dinsdagochtend in de Roer-
domp met lekker warm water! Dus als
u een vroege vogel bent of wilt worden,
kunt u contact opnemen met Rini Mest-
rom

U kunt haar bereiken

Deze Nieuwsbrief is samengesteld
door de redactiecommissie van de
Reumapatiëntenvereniging
Roermond e.o.

Reacties kunt u mailen naar
secretariaat@rpv-roermond.nl

Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.