



Op 16 oktober is ons lid, Monique Schueler-Thomassen, na een kort ziekbed op 65-jarige leeftijd overleden. Monique bezocht de middaggroep en was een trouw lid. Sterker nog, zij was het langste lid van onze vereniging.

Wij wensen de familie van Monique veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

## Seizoensafsluiting 2017

Ook dit jaar werd het seizoen weer afgesloten met een sportieve wandeling.

Op donderdagavond 27 juli verzamelden de "lopers" zich bij Restaurant "De Goeden" Dennenoord in Roggel. Van daaruit had Marjo Wijnands een prachtige tocht uitgezet door het mooie Leudal.

Het was ideaal wandel weer. Na afloop werd iedereen verrast met koffie en luxe vlaai op het buiten terras. Bovendien werd er nog nagepraat onder het genot van een drankje en een hapje.

Ook volgend jaar wordt er weer een mooie wandeltocht georganiseerd, maar dan in Neer.



## Kweek begrip, plant een bol!

Doordat je de klachten van reuma niet altijd ziet én omdat de klachten van dag tot dag verschillen ervaren veel reumapatiënten onbegrip. Dit zorgt voor extra pijn. Het Reumafonds is daarom een campagne gestart.

In deze campagne roept het Reumafonds heel Nederland op om een digitale tulpenbol te planten en zo symbolisch begrip te kweken voor mensen met reuma. Want begrip verzacht de pijn van reuma.

Als vereniging hebben we zakjes tulpenbollen ontvangen en reeds uitgedeeld aan de sportende leden, tezamen met een aantal posters om zo de campagne kracht bij te zetten. Hiermee wordt iedereen opgeroepen om samen meer begrip te kweken, zodat we uiteindelijk kunnen uitkijken op een mooi symbolisch veld van begrip.



Voor meer info, kijk ook op onze site:  
[www.bechterewmiddenlimburg.nl](http://www.bechterewmiddenlimburg.nl)

# Nieuwsbrief



Volgend jaar op 4 november 2018 gaat Bob Schoemakers, zoon van Corné Schoemakers (middaggroep) en Hèlen Cuijpers de marathon van New York rennen om geld in te zamelen voor KiKa, de stichting Kinderen Kankervrij.

Het is mogelijk om Bob te sponsoren via <http://2018.runforkikamarathon.nl/bob-schoemakers>

Alle kleine beetjes helpen om een mooi bedrag voor een heel goed doel bij elkaar te krijgen, maar voel je zeker niet verplicht om te doneren.

Het duurt nog een hele tijd voor het zover is, maar wij wensen Bob alvast veel succes!



## Reuma en de zorgverzekering

In november ontvang je je zorgverzekeringpolis voor het nieuwe jaar. Het is hét moment om te beslissen welke zorgverzekering het beste bij jouw zorgbehoefte past.

Neem de polis van je huidige verzekering goed onder de loep om te kijken of deze nog steeds bij je past.

Passen de vergoedingen onvoldoende bij wat jij aan zorg denkt nodig te hebben? Ga dan op zoek naar een andere (aanvullende) zorgverzekering. Het Reumafonds kan je hier bij helpen. Kijk daarvoor op hun website onder het kopje 'Informatie voor', 'Patiënten'.



## Reuma-Café Maastricht e/o

In september is Reuma-Café Maastricht en omstreken van start gegaan. Doel is om lotgenoten met elkaar in contact te brengen en onderling kennis, ideeën en ervaringen te delen. Maandelijks is er op de 1e dinsdag van de maand een bijeenkomst waarin zowel ziekte-gerelateerde als algemene thema's aan bod komen.

Kijk voor meer informatie op de facebookpagina 'Reuma Café Maastricht' of mail naar: [reumacafemaastricht@gmail.com](mailto:reumacafemaastricht@gmail.com)

## Resultaten vragenlijst-onderzoek

Onlangs hebben we de resultaten van het vragenlijstonderzoek voorafgaand aan het project "Implementatie van de criteria voor groepsoefentherapie voor mensen met axiale-SpA; regio Midden Limburg" ontvangen.

Zie bijlage I voor een aantal conclusies.



## Nieuwjaarsborrel

De jaarlijkse nieuwjaarsborrel vindt dit jaar op vrijdag 29 december plaats.

### Waar?

Wil Leenhouts, Windmolenven 17, Haalen

### Hoe laat?

Vanaf 20:00 uur

### Opgeven?

Via prikbord of e-mail

## Noteren in de agenda!

20 mrt. '18 Arcen  
22 mrt. '18 Ledenvergadering  
14 apr. '18 Volleybaltoernooi

## Vervallen therapie

Op volgende datums vervalt de therapie:

26 dec.	Kerst
13 feb. '18	Carnaval
20 mrt. '18	Arcen
24, 31 jul. + 7 aug. '18	Vakantie

Het bestuur wenst iedereen alvast:



## Contactgegevens

Bechterewvereniging

Midden-Limburg

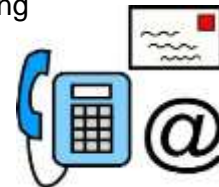
Molenstraat 44

5768 ED Meijel

077-4663956

[info@bechterewmiddenlimburg.nl](mailto:info@bechterewmiddenlimburg.nl)

[www.bechterewmiddenlimburg.nl](http://www.bechterewmiddenlimburg.nl)



## Het bestuur

Thijs Peters	Voorz. 0475-565395
Wilhelmien v. Enckevort	Secr. 077-4663956
Toon Kierkels	Penn. 06-15024017
Leon Wijnands	Lid 0475-328185
Wil Leenhouts	Lid 06-22323459

## Contactpersonen groep/therapeuten

*Middaggroep*

Leon Wijnands 0475-328185

André Leijssen 0493-331034

*Avondgroep*

Kim Walraven 06-21393398

Wilhelmien v. Enckevort 077-4663956

## **BIJLAGE I**

Resultaten vragenlijstonderzoek voorafgaand aan de implementatie van de criteria voor groepsoefentherapie voor mensen met axiale-SpA; regio Midden Limburg.

### **Resultaten**

De vragenlijst werd ingevuld door 35 deelnemers van de Bechterew oefengroep. De gemiddelde leeftijd is 62 jaar maar de standaarddeviatie van 10 laat zien dat er ook mensen zijn die een aantal jaar ouder of jonger zijn; de leeftijd van de deelnemers verschilt dus aanzienlijk.

Iets meer dan de helft zijn mannen (dit is te verwachten, omdat de ziekte van Bechterew meer bij mannen voorkomt) en de diagnose is gemiddeld 25 jaar geleden gesteld.

Als medicijnen worden NSAID's door 21 deelnemers gebruikt en 7 deelnemers gebruiken geen medicatie voor de ziekte van Bechterew. Het geeft aan dat er mensen oefenen die zowel relatief milde klachten ervaren als mensen die een ernstiger beloop van de ziekte ervaren. Veel mensen doen al vele jaren mee met de oefengroep; gemiddeld 21 jaar. Dit is een indirecte maat dat de oefengroep in een behoefte voorziet.

### **Ervaringen met het programma**

De overgrote meerderheid van de deelnemers is tevreden over het oefenprogramma: gemiddeld wordt als rapportcijfer een 7,6 gegeven. Wat opvalt is dat er ook deelnemers zijn die het programma als "niet zwaar genoeg" of "te zwaar" beoordelen. Dit wordt ook terug gezien in de vraag over de intensiteit en de aandacht die conditie en spierkracht krijgen. Dat het programma door de individuele deelnemers verschillend wordt ervaren laat zien dat het afstemmen van het programma op de individuele deelnemer belangrijk is. Wat als grootste effect van het programma wordt genoemd zijn: "het soepeler bewegen" en "het zorgt dat ik niet achteruit ga".

### **Meningen over de te implementeren veranderingen**

De overgrote meerderheid staat positief tegenover de meetmomenten (80%) en het meten van de hartfrequentie (97%) tijdens de trainingen. Tegenover het verhogen van de oefenfrequentie op wat voor wijze dan ook staat een minder groot aantal deelnemers positief (54%). Er behoefte aan specifieke informatie over oefenen en de ziekte van Bechterew bij 46% van de deelnemers.