

## NIEUWSBRIEF MAART 2021

Beste leden,

We zijn alweer twee maanden verder in het nieuwe jaar en nog steeds hebben we te maken met een vrij strenge lockdown. Deze lockdown, inclusief de avondklok, zou het aantal besmettingen moeten laten dalen. Dit gaat echter veel langzamer dan gehoopt. Maar gelukkig zijn er ook lichtpuntjes, kleine versoepelingen van de lockdown en het op stoom komen van de vaccinaties. Corona zal nog wel een tijd onder ons blijven en mogelijk is het net als griep een blijvertje, de toekomst zal het leren. In ieder geval zullen we het nog een tijdje vol moeten houden.

### Sporten

Helaas mag er nog niet gesport worden in groepsverband en zijn zwembaden nog gesloten. Toch weten we allemaal dat bewegen belangrijk is, ook met reuma. Door te bewegen houdt u uw hart, longen en bloedvaten gezond, u verhoogt uw weerstand en bent beter toegerust om infecties en virussen te bestrijden. Maar hoe doen we dat in Corona tijd? Hierbij enkel tips (maar dat wist u al, toch?)

- Ga in elk uur zitten in ieder geval 2 tot 3 keer minstens 2 minuten staan en lopen
- Ga staan bij dingen die u normaal aan een tafel doet vanuit een stoel.
- Probeer dagelijks een ommetje te maken.
- Laat voor korte afstanden de auto staan en ga lopen of fietsen.
- Bent u niet mobiel? Er zijn ook oefeningen die u kunt doen vanuit uw stoel waarmee u uw spieren kunt trainen, kijk voor informatie op [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)

### Agenda

Tijdens onze laatste “zoom” vergadering heeft het bestuur gesproken over de jaarvergadering. Als datum hebben we 20 april geprikt, maar op dit moment verwachten we dat dit nog niet haalbaar is. Wij blijven u op de hoogte houden.

## Collecteweek

Net als vorig jaar heeft ReumaNederland moeten besluiten dat de jaarlijkse huis-aan-huis collecte niet door kan gaan. Dit jaar is er gekozen voor de **Thuiscollecte**. Met de thuiscollecte kan iedereen collecteren vanaf de bank met de eigen mobiele telefoon, bijvoorbeeld onder familie, vrienden, de buurtapp of collega's. Met de opbrengst maakt ReumaNederland levens veranderend onderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma mogelijk. Opgeven kan op [www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl). Als je wel je steentje wilt bijdragen maar niets voelt voor de Thuiscollecte is het op de homepage van ReumaNederland ook eenvoudig om zelf een bedrag te doneren.

## Gratis handboek

ReumaNederland heeft een "Handboek voor mensen met artrose" uitgegeven. Het handboek telt 44 pagina's en informeert u over artrose, de gevolgen ervan, de behandelmogelijkheden en de manieren om er mee om te gaan. U bestelt het gratis handboek via [www.reumanederland.nl/formulieren/handboek-artrose/](http://www.reumanederland.nl/formulieren/handboek-artrose/)

## Prikbord

Kijkt u wel eens op de website van ReumaNederland? Een leuk item op deze site is het "Prikbord". Het RondReuma prikbord is van en voor alle mensen met reuma. Om van elkaar te leren, om informatie te delen en tips uit te wisselen.

## Vaccineren?

Langzamerhand komt het vaccineren in Nederland op gang. Dat ging niet van een leien dakje. Qua snelheid en aantal gezette vaccins bungelden we een beetje onderaan in Europa maar inmiddels hebben we een inhaalslag gemaakt en staan we op plek vier.

Veel mensen met reuma vragen zich af of het vaccin wel veilig is naast gebruik van reuma geneesmiddelen. De Nederlandse Vereniging voor Reumatologie is daar duidelijk over en geeft het advies om u wel te laten vaccineren. Op de website van ReumaNederland vindt u antwoord op veel gestelde vragen rondom het Corona vaccin.

## Oproep

Heeft u een goed idee, of wilt u uw verhaal kwijt? Voor deze nieuwsbrief zijn wij altijd op zoek naar leuke onderwerpen. Meld u aan via [info@rpvoostachterhoek.nl](mailto:info@rpvoostachterhoek.nl)

## Tot slot

**Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren!**