

Jaargang 32, september 2021 – 3e kwartaal

In dit nummer o.a.:

• *Doe mee met de
Onbeperkte
Elfstedentocht!*

• *Bevrijd van pijn*

Patiëntenvereniging **CRPS**

Complex Regionaal Pijn Syndroom



Inhoud

COLOFON

Nieuwsbrief

Jaargang 32 - september 2021
3e kwartaal

Uitgave:

De 'NIEUWSBRIEF' is een uitgave van Patiëntenvereniging Complex Regionaal Pijn Syndroom.

Postbus 31157

6503 CD Nijmegen

landelijke telefoon tevens landelijke telefonische hulpdienst voor informatie en vragen

tel.nr. 013-4554951

maandag t/m vrijdag 10.00-12.00 uur

Of via het contactformulier op:
<https://www.crps-vereniging.nl>

ING rekeningnummer 5511733

IBAN: NL 82INGB0005511733

BIC: INGBNL2A

ISSN: 1572-7084

Opzegging lidmaatschap

Dit kan uitsluitend schriftelijk bij het secretariaat voor 1 december.

Redactie:

Mevr. W. Kilsdonk

Mevr. A. Hofstra

Redactie-adres:

Redactie 'NIEUWSBRIEF'

Postbus 31157

6503 CD Nijmegen

Advertenties:

De advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie

Opgave advertenties ter attentie van de redactie

Vormgeving en drukwerk:

Quaadraat Printmedia,
Oud-Beijerland

Kopij voor de volgende
'NIEUWSBRIEF' inleveren/
opsturen voor 1 november 2021

Bestuur

Drs. I.L. Thomassen-Hilgersom,
voorzitter

Mevr. W.J.M.A. Kilsdonk-
Cloosterman, secretaris

Hr. M.N.A. v.d. Berg, penning-
meester

Hr. E. Moorlag, algemeen
bestuurslid

Mevr. J.M.S. Huenges Wajer-
Hoefnagels, algemeen bestuurslid

Mevr. W.I. Buiting, algemeen
bestuurslid

Mevr. B. Golverdingen-Teunis,
algemeen bestuurslid

Inhoud

Eet je pijn weg!	1
Beurzen	3
Gezocht: patiënten met CRPS van de arm of hand, korter dan 1 jaar bestaand	3
Kinderen zeggen: mijn medische behandeling moet in mijn leven passen	4
Provinciaal Nieuws	5
"Ik kan nog zoveel betekenen voor anderen"	7
Bevrijd van pijn	9
Beheerders besloten facebook groep (2 - 4 uur per week)	11
Ingezonden brieven	12
Ondersteuningsaanbod SWP chronische pijn	13
Doe mee met de Onbeperkte Elfstedentocht!	13
Woningnood voor mensen met een beperking: woningaanpassing vaak onmogelijk en groot tekort toegankelijke woningen	14
Wist u dat....	15
Agenda	16
Steun onderzoek en word donateur	17

Kosten advertenties

Onderstaand vindt u de kosten per jaar voor het plaatsen van een advertentie in de Nieuwsbrief. Deze Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

binnenkant omslag	1/1 formaat 18 x 27 cm	€ 1.363,64
(zwart/wit)	1/2 formaat 18 x 13 cm	€ 795,45
tussen redactioneel	1/1 formaat 18 x 27 cm	€ 1.136,36
(zwart/wit)	1/2 formaat 18 x 13 cm	€ 681,82
	2/6 formaat 12 x 13 cm	€ 454,55
staand	1/6 formaat 6 x 13 cm	€ 318,18
liggend	1/6 formaat 13 x 6 cm	€ 363,64

De advertenties dienen camera klaar te worden aangeleverd bij de redactie 'Nieuwsbrief', Postbus 31157, 6503 CD Nijmegen. Bij voorkeur als PDF bestand via e-mail.

Indien u een advertentie plaatst in de Nieuwsbrief ontvangt u een present exemplaar van de Nieuwsbrief.



Eet je pijn weg!

Omdat ik best wel nieuwe recepten wil uitproberen, kijk ik af en toe in de kookbladen in de supermarkt. En in die rij stond een blad met een prikkelende titel Voeding met ontstekingsremmende power, Eet jezelf fit, gezond en pijnvrij. Dat laatste triggerde me wel. Ik was niet gelijk geïnteresseerd in de 99 recepten voor ontbijt, lunch of diner maar vooral om te lezen over voeding om pijnvrij te worden.

Allerlei pijnklachten en aandoeningen zoals artritis, reuma, blessures aan knie, elleboog of fibromyalgie delen hetzelfde namelijk een steriele ontsteking ofwel neurogene ontsteking. Daar is dus geen virus of bacterie aan te pas gekomen, maar is een reactie van het lichaam op letsel of irritatie met ontstekingsverschijnselen zoals zwelling, roodheid, warmte, pijn en functieverlies. Bij CRPS speelt neurogene ontsteking ook een rol.



De ontstekingsremmende voeding die direct of indirect ervoor zorgt dat de mate van ontsteking wordt verlaagd, kan nu worden ingezet. Voor ontstekingsremmende voeding heb je ruime keuze zoals kool, vis, bessen, avocado en nog veel meer die ontstekingen in je lijf tegengaan en pijn verlichten. Zo'n menu is opgebouwd met probiotica voor de darmflora met onder meer zure zuivel en met name melkkefir, antioxidanten zoals gember, kurkuma en bosvruchten en gezonde vetten zoals hazelnoten, eieren, olijfolie etc. En staat een ervaringsverhaal in het tijdschrift van een mevrouw die dit menu is gaan volgen en waarbij haar pijn door artrose van onderrug en heup/knie sterk verminderde of helemaal wegbleef.

Als ze zich er niet aan houdt, komt de pijn terug.



Er staat uitleg over het plantaardig dieet en heel veel lekkere gerechten in dit blad, maar je moet je bewust zijn dat het een heel andere manier van eten is. Nu blijft het altijd lastig om helemaal te vertrouwen op informatie uit een niet-wetenschappelijk blad. Ik ben dus verder gaan zoeken en kwam bij Medinello Revalidatie ((een aantal klinieken in het land) team van revalidatieartsen, fysio-ergotherapeuten en psycholoog) die bij patiënten met fibromyalgie ook advies geven over ontstekingsremmende voeding. Aandacht wordt gegeven aan vlees, zuivel, suiker en alcohol die juist ontstekingen veroorzaken. Zij geven aan dat olijfolie, vette vis en groene thee tegen ontstekingen werken. En vooral ook vers fruit, verse groenten en kruiden. Dit voedingsadvies is al weer gemakkelijker in de praktijk op te volgen.



Ten slotte kwam ik bij de Volkskrant uit, Wetenschapsredactie Margreet Vermeulen, met een artikel 'Met een (overwegend)plantaardig dieet kunnen patiënten met reuma, diabetes of aderverkalking zichzelf gezond(er) eten'. Het artikel start met een ervaringsverhaal van een mevrouw die haar allerlaatste tosti zou gaan eten en daarna overstapt op een 100 procent plantaardig



dieet in de hoop zichzelf te genezen van reuma. Al na twee maanden merkte ze het verschil bij het skiën dat ze langer vol kon houden en soepeler ging zonder meer pijn te krijgen zoals voorheen het geval was als ze zich inspande. Na wat langere tijd nadat zij was overgestapt op een plantaardig dieet, had ze geen pijn aanvallen meer en de reuma was niet meer zo aanwezig, ze is klachtenvrij geworden en ze hoeft niet meer terug bij de reumatoloog.

In Duitsland wordt plantaardig/vegetarische voeding ingezet als medicijn tegen reuma. Na enkele dagen merkten de patiënten dat de pijn afnam en dat de zwellingen van de gewrichten verminderten. Verzekeringsmaatschappijen vergoeden de kosten, ondanks het feit dat wetenschappelijk onderzoek nog niet heel krachtig is.

Door Wendy Walrabenstein, diëtiste en promovenda verbonden aan het Amsterdam UMC en onderzoeker bij Reade (centrum voor revalidatie en reuma) wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan samen met hoogleraar reumatologie Schaardenburg, naar 'Plants voor Joints' of wel 'planten voor gewrichten'. Zij kijkt naar het effect van een plantaardig dieet, lichaamsbeweging, stressreductie en een beter slaappatroon op reuma en artrose. Uit eerder onderzoek in Noorwegen (1991) bleek dat de zwellingen van de gewrichten afnamen en ook de ontstekingswaarden met een plantaardig dieet.



Door Neal Barnard arts-onderzoeker (publicatie in the Lancet, hoogstaand medisch wetenschappelijk blad, 2006) werd onderzoek gedaan bij patiënten met diabetes type 2 waarvan een groep

een plantaardig dieet kreeg en een groep met een regulier diabetesdieet. De groep met het plantaardig dieet deed het beter op glucoseregulatie en cholesterol en meer patiënten konden met minder medicatie af dan in de reguliere groep.

Plantaardige voeding/dieet wordt ook bij andere aandoeningen ingezet zoals dieet/leefstijlprogramma Keer Diabetes2 Om, dat door enkele zorgverzekeraars wordt vergoed. Of bij aderverkalking waarbij al in 1989 was aangetoond dat een plantaardig dieet, in combinatie met bewegen en vermindering van stress, de vernauwingen van de bloedvaten verminderten. Dat was een studie van 5 jaar en in de dieetgroep liep de aderverkalking terug en het verschil met de controle groep die een standaard behandeling kreeg, werd elk jaar groter.

Hoewel er echt duidelijk wetenschappelijk bewijs veelal ontbreekt over een ontstekingsremmend dieet, lijken de ervaringen van veel patiënten maar ook wel (voedings)wetenschappers er wel op te wijzen dat deze voeding pijn en beperkingen vermindert. Zolang het dieet wordt gevolgd tenminste. En ook niet iedereen heeft er evenveel baat bij en het effect kan verschillend zijn. Het zou zeker interessant zijn als er meer aandacht en onderzoek is wat we zelf met voeding kunnen doen om minder pijn te ervaren.

Er is nu wel veel verteld over reuma, maar in principe gaat het om de neurogene ontstekingen zoals hierboven is geschreven en ontstekingsremmende voeding.

Ilona Thomassen, voorzitter

Bron:

De Volkskrant 26 juni 2020

Tijdschrift Body Mind: Voeding met ontstekingsremmende power, Eet jezelf fit, gezond en pijnvrij, 2021



Gezocht: patiënten met CRPS van de arm of hand, korter dan 1 jaar bestaand

Het mechanisme waardoor CRPS ontstaat is niet duidelijk, maar ontsteking speelt een belangrijke rol. Misschien speelt een lichamelijk stresssysteem, de HPA-as, ook een rol. De rol van de HPA-as is niet eerder onderzocht bij patiënten met CRPS.

- Bent u 18 jaar of ouder?
- Heeft u CRPS van de arm of hand?
- Heeft u minder dan 1 jaar klachten?

Dan kunt u misschien deelnemen!

Halverwege 2021 is in het Erasmus MC een onderzoek naar de betrokkenheid van de HPA-as in CRPS gestart. Er wordt gekeken naar de rol van hormonen. Hormonen zijn stofjes die het lichaam zelf aanmaakt en die allerlei functies en processen van het lichaam regelen en beïnvloeden. Het belangrijkste hormoon waar naar wordt gekeken is cortisol, dit stofje komt vrij bij elke vorm van stress, zowel fysiek (bv tijdens het sporten) als psychologisch (bv bij angst). We willen weten welke rol dit hormoon speelt in

CRPS. De hoeveelheid cortisol zullen we meten in zowel speeksel, bloed als in haar.

Naast de rol van hormonen wordt ook gekeken naar andere factoren die mogelijk een rol kunnen spelen. Met behulp van testjes wordt gekeken naar het geheugen. Ook worden vragenlijsten gebruikt om een indruk te krijgen wat de invloed van CRPS is op uw dagelijks leven, zowel op het persoonlijk functioneren (familie- en thuissituatie) als op het sociaal functioneren (werk).

Mocht u geïnteresseerd zijn om mee te doen aan dit onderzoek dan kunt u contact opnemen met Corinne van den Berg, arts-onderzoeker Centrum voor Pijngeneeskunde Erasmus MC.

Email: CRPSstudie@erasmusmc.nl

PS. Alleen patiënten met CRPS van de arm of hand en korter dan 1 jaar bestaand wordt gevraagd te reageren.



Beurzen

De vereniging is op de volgende beurs met een stand aanwezig:

- 2 en 3 december 2021 Nursing Experience in de Reehorst in Ede

xnursing
experience



Kinderen zeggen: mijn medische behandeling moet in mijn leven passen

Te weinig ruimte voelen om je uit te spreken, een uitleg die te kort schiet en beperkte flexibiliteit van zorg- en onderwijsinstellingen. Dit zijn belangrijke redenen waarom kinderen die medische zorg ontvangen zich onvoldoende gehoord voelen bij voor hen belangrijke beslissingen. Dat concludeert Kinderombudsvrouw Margrite Kalverboer in het rapport 'Mijn Zorg, Mijn Zaak', dat op 8 juni jl. is verschenen.

Dat het niet goed betrekken van kinderen grote gevolgen kan hebben, laat het verhaal van Ezra zien. Ezra heeft Cerebrale Parese, een aandoening waardoor hij zijn spieren niet goed kan aansturen. Hij zit al zijn hele leven in een rolstoel. De laatste jaren kreeg Ezra steeds meer pijn, vooral in zijn voeten. "Mijn voeten staan in de fik, het voelt alsof er lava doorheen stroomt." Ezra

kaart het aan bij zijn dokters, maar die zeggen dat het vast door de Cerebrale Parese komt. Uiteindelijk komt Ezra terecht op een pijnpoli, waar hij zich wel serieus genomen voelt. Er volgen veel onderzoeken en er wordt een oorzaak gevonden. Ezra blijkt nóg een aandoening te hebben, die de pijn in zijn voeten verklaart (Complex Regionaal Pijn Syndroom). Pas dan begint zijn behandeling daarvoor.

Klik voor meer informatie en om het rapport te lezen op onderstaande link.
https://www.dekinderombudsman.nl/nieuws/kinderen-zeggen-mijn-medische-behandeling-moet-in-mijn-leven-passen?fbclid=IwARo_AImEU-FuRmtj8ZlbdRWWKNhiSlVknY3kPf7qh-8p9A9fZEcTavmnjsg





Provinciaal Nieuws

Overijssel

Lotgenotenbijeenkomst

24 augustus 2019..... de laatste keer dat we bij elkaar zijn geweest. Wat is dat lang geleden. Wij zijn dan ook erg blij dat het nu weer mogelijk is om elkaar te zien en maken hier graag gebruik van.

Wij nodigen u uit voor een gezellige high tea op zaterdag 11 september bij Restaurant de Barones, Gernes Es 5a, 7722 RX Dalfsen. De middag begint om 14.00 uur en wij verwachten rond 16.30 uur af te kunnen ronden.

Tijdens de high tea kunt u genieten van verschillende soorten thee en heerlijke hapjes zoals scones, sandwiches, quiche en nog veel meer. Geen thee liefhebber? Wij zorgen ervoor dat u koffie krijgt.

Omdat wij elkaar al zo lang niet hebben kunnen zien, krijgt u deze high tea van ons. U kunt één introducée meenemen.

Uw aanmelding zien wij graag voor 4 september tegemoet. U kunt zich opgeven via e-mail (crpsoverijssel@gmail.com) of telefonisch bij Debby Golverdingen via telefoonnummer:



06 – 29 606 290. Geeft u in uw aanmelding aan met hoeveel personen u wenst te komen, of er speciale dieetwensen zijn en of u wel of niet gebruik maakt van een rolstoel/scootmobiel.

Graag ontvangen wij een mailadres of telefoonnummer mochten wij de bijeenkomst onverhoopt moeten annuleren wegens de Corona maatregelen. Op dit moment weten wij niet hoe deze er uit zien en gaan wij uit van de huidige maatregelen.

Mocht u na aanmelding op de dag zelf onverhoopt niet kunnen komen dan willen wij u verzoeken zich af te melden bij Debby via telefoonnummer 06 – 29 606 290. Dit om onnodige kosten en ongerustheid van onze kant te voorkomen.

Groeten,
Jannie, Christa, Debby en Hermien



Noord-Brabant

Verslag van onze eerst bijeenkomst in 2021

En 12 juni was het dan eindelijk zo ver! Een gezellige ontmoeting met lotgenoten tijdens een heerlijke lunch / brunch bij de “Jacobushof”. We waren te gast bij het Boerderij Terras “Jacobushof” te Boxtel in Noord-Brabant. Ook de route hier heen was de moeite waard. Door een landelijke omgeving en door het natuurgebied “Het Groene Woud”.

Met “open” armen werden we heel vriendelijk ontvangen. Omdat we toch nog met een aantal Coronamaatregelen rekening moesten houden zaten we met 4 personen aan tafel op een gezellig ingericht overdekt terras. De tafels waren gedekt met mooi serviesgoed. Met een mondkapje voor kon men in de verschillende kamers kijken waar allerlei snuisterijen stonden en ook te koop

waren. Via een van de ramen had men een inkijk op de koeienstal. De kippen liepen los ...en pikten zo nu en dan een graantje mee van ons terras.

Er hadden zich 33 personen aangemeld. Helaas door ziekte waren 5 personen niet in de gelegenheid om te komen en 1 persoon was niet op komen dagen. En was via haar opgegeven telefoonnummer ook niet bereikbaar. Iedereen had weer uitgekeken naar deze mooie bijeenkomst. We werden ontvangen met koffie /thee en na een weer eerste kennismaking na een jaar van stilte had iedereen de keuze uit 2 verschillende soepen. Onze tafeltjes werden voorzien van veel lekkers...van hartig /zoet ...vlees /kaas / ei en verschillende broodsoorten /cake / peperkoek en nogal meer. Er werd goed voor ons gezorgd en kwamen niets te kort. Na de brunch kon iedereen genieten van een glaasje drinken naar keus...wijn, bier, fris.

Het was fijn om weer met iedereen een praatje te kunnen maken. Gelukkig ging het met iedereen naar omstandigheden goed. Door een enkeling werd zelfs de hooizolder bezocht waar ook allerlei woonsfeerartikelen uitgestald stonden. De tijd vloog voorbij.... en rond de klok van 17 uur gingen de laatste aanwezigen naar huis.

We kijken terug op een zeer geslaagde en gezellige middag!

Rita van Eijk – van Tuijl



“Ik kan nog zoveel betekenen voor anderen”

Ida (70), 48 jaar getrouwd, woont met haar man in Amsterdam. Ze hebben 2 kinderen en 4 kleinkinderen. Voor de geboorte van haar oudste werkte ze op de afdeling anatomie van de Universiteit van Amsterdam. Na de geboorte moest ze daar stoppen met werken. Dat moest toen in die tijd. Ze is toen vrijwilligerswerk gaan doen en is door haar vrijwilligerswerk aan de Sociale Academie (maatschappelijk werk) gaan studeren. Hierna heeft ze nog 1 jaar kunnen werken en moest toen door de CRPS stoppen.

Ida is een bezige bij. Toen de CRPS meer een plek had gekregen, werd ze actief als vrijwilliger. Zo is ze actief voor de Patiëntenvereniging CRPS waar ze meerdere inloopochtenden verzorgt. Ook is ze actief binnen Cliëntenbelang Amsterdam, de cliëntenraad van de wijkverpleging en de cliëntenraad van Revalidatiecentrum Reade.

Ida is een enorme liefhebber van klassieke muziek en het bezoeken van musea en ze hoopt na de corona periode weer regelmatig naar concerten en musea te kunnen.

“De pijn ging maar niet weg”

“In 1989 heb ik mijn linker enkelband gescheurd. Ik werkte toen nog op de afdeling anatomie. Ik werd geopereerd, kreeg gips, maar het hielp niet. Mijn linkerbeen bleef dik en ik liep op krukken. In 1991 kwam ik in gesprek met een collega orthopeed. Die zei ‘je kunt wel eens PD¹ hebben’. Hij stuurde mij door naar een revalidatiearts die hier bekend mee was”.

“Ik kreeg DMSO crème. Dit was toen net ontwikkeld. Ik kreeg een allergische reactie, waardoor ik allemaal wonden

kreeg op mijn been. Deze gingen niet dicht. Vervolgens kreeg ik ook nog 8 keer wondroos. Bij de 8e keer werkte de antibiotica niet en mijn arts gaf aan dat mijn been geamputeerd moest worden. Dat vond ik extreem en ik vroeg om een second opinion bij prof. dr. Goris”.

“Dan kom ik in een rolstoel terecht”

“Jammer genoeg was prof. dr. Goris het eens met mijn arts. Mijn been moest geamputeerd worden. Wat ik veel moeilijker vond was dat prof. dr. Goris aangaf dat ik na de amputatie geen prothese zou kunnen dragen. Toen drong het tot mij door dat ik daardoor in een rolstoel terecht zou komen”.

“In die periode kwam ik in aanraking met de patiëntenvereniging tijdens een inloopochtend. Ik werd zo warm geholpen dat ik zelf ook actief ben geworden voor de vereniging”.



¹ PD: Posttraumatische Dystrofie; dit is een eerdere benaming voor CRPS



Interview

“Ik werd wakker met een brandwond”

“In 1994 is mijn been geamputeerd. Helaas is er tijdens de operatie een fout gemaakt. Het apparaat dat ze gebruiken om kleine bloedvaten mee dicht te branden is tijdens de operatie tegen mijn arm komen te liggen. Ik werd wakker met een grote brandwond op mijn arm. Hier heb ik nu nog steeds last van omdat deze wond maar niet dicht wil gaan”.

“In 1995 kreeg ik ook CRPS aan mijn andere arm door een ontsteking van een infuus. Ik heb in die periode 14 maanden in het ziekenhuis gelegen. Dit had niet alleen voor mij een grote impact, maar ook voor mijn gezin. Mijn kinderen waren toen 12 en 14 jaar en hadden het er erg moeilijk mee”.

“Ik ben in die periode door een diep dal gegaan. Ik lag alleen maar op bed en kon niets. Ik kreeg steeds meer donkere gedachten en dankzij mijn huisarts is het hierbij gebleven. Hier ben ik nog steeds erg blij mee”.

“Zelfstandigheid terug”

“Ik ben heel blij met alle hulpmiddelen die er tegenwoordig zijn. Dankzij mijn elektrische rolstoel kan ik gaan en staan waar ik wil. Dankzij mijn spalken kan ik een transfer maken om zelfstandig naar het toilet te gaan. Ik heb zelfs een sta-op toilet dat ervoor zorgt dat ik veilig en makkelijk weer op kan staan”.

“Door de CRPS word ik niet anders behandeld. Ik merk wel dat mensen het moeilijk hebben wanneer ze mijn spalken en elektrische rolstoel zien. Regelmatig wordt mijn man aangesproken terwijl ik

de portemonnee al in de hand heb om te betalen”.

“Mijn vrijwilligerswerk kan ik alleen maar doen wanneer ik goed plan. Als ik in de avond wat heb dan houd ik de dag vrij en andersom geldt hetzelfde. Ik moet mijn energie goed verdelen”.

“Ik weet niet wat de toekomst gaat brengen”

“Op dit moment kom ik nog veel in het ziekenhuis. Naast pijnbestrijding wordt er hard gewerkt om de wonden op mijn armen dicht te krijgen. Het is moeilijk inschatten hoe dit gaat lopen. Op de laatste scan was te zien dat mijn botten zijn aangetast door de necrose en dat zou mogelijk tot een amputatie kunnen leiden. Hier denk ik nog niet te veel bij na. Wel heb ik goede gesprekken gehad met mijn huisarts over mijn toekomst zodat ik zelf de regie kan houden”.

“Ik ben blij dat ik op dit moment zoveel kan betekenen voor anderen. Anderen zien dit ook en die zeggen dat ook tegen mij. Zelf vind ik dit allemaal normaal. Door de CRPS heb ik veel contacten opgedaan en merk ik dat er veel begrip is bij mensen. Wel is het belangrijk om de mooie dingen te blijven zien, maar tegelijkertijd je ook niet te verstoppen wanneer het niet gaat. Je mag ook gewoon aangeven wanneer het niet gaat”.

Debby Golverdingen



Bevrijd van pijn

Bevrijd van pijn is de titel van het boek van Louis Zantema. Wat betekent bevrijd van pijn eigenlijk? Ben je bevrijd van pijn wanneer de pijn verdwenen is of kun je ook bevrijd zijn van pijn terwijl de pijn er nog is? Interessante stof om over na te denken. Voor mijzelf wist ik het antwoord al en toch maakte de titel mij nieuwsgierig. Ik ben gelijk het boek gaan lezen. Stiekem ook omdat ik Louis mocht interviewen en je kunt een schrijver natuurlijk niet gaan interviewen als je het boek niet gelezen hebt

Louis Zantema is een BN'er (Bekende Nederlander) op het gebied van chronische pijn. Louis is GZ-psycholoog en heeft samen met Margryt Fennema Reducept opgebouwd. Reducept biedt de mogelijkheid om via Virtual Reality pijnklachten te behandelen. In 2020 heeft Louis meerdere Webinars en online trainingen gegeven over onderwerpen zoals slaap, ademen en bewegen met chronische pijn. Vele van deze Webinars zijn via YouTube terug te kijken.

Ondanks zijn succes blijft hij nuchter en wil hij vooral chronische pijnpatiënten helpen, omdat hij ervan overtuigd is dat er zoveel meer mogelijk is. Het is zijn missie geworden om pijnpatiënten tools te geven om zelf invloed uit te oefenen op pijn.

Louis is zo'n beetje in de "pijnwereld" gerold. In de tijd dat hij als jonge GZ-psycholoog bij het Medisch Centrum Leeuwarden werkte, werd hem gevraagd of hij op de pijnafdeling wilde gaan werken. Zo leergierig als hij is wilde hij dit wel. Al snel kwam hij erachter dat pijnpsychologie best lastig is. De behandeling van pijn was en is veelal gericht op medicijnen en pijnbehandelingen. Dit terwijl het emotionele brein veel invloed heeft op de pijn. Hij merkte dat hij concrete handvatten miste en is zich gaan verdiepen in chronische pijn.



Hoe meer hij leerde, hoe meer hij zijn patiënten kon helpen. Van het één kwam het ander waardoor hij nu een expert is op het gebied van pijn.

Vorig jaar werd Louis door psychiater/publicist Bram Bakker (Uitgeverij Lucht) aan het denken gezet om een boek te schrijven. Louis heeft veel kennis en veel hiervan is al naar buiten gebracht in de vorm van blogs, Webinars en trainingen. Toch was het niet even een kwestie van simpel wat woorden op papier zetten. Elke dag zat Louis achter zijn computer om minimaal 500 woorden te schrijven. Soms was dit in 15 minuten klaar en soms werd er wat langer naar het beeldscherm gestaard. Toch is het hem gelukt om, ondanks zijn drukke werkzaamheden en zijn gezinsleven met drie jongens, dit boek te schrijven.

Het boek *Bevrijd van pijn* is vooral een praktisch boek en zit vol met oefeningen waar je mee aan de slag kunt gaan.



Bevrijd van pijn

Eerst wordt uitgelegd hoe het brein werkt, zodat je weet wat chronische pijn is. Daarna gaat het boek in op de invloed van je gedrag, gevoel, denken en aandacht op chronische pijn. In elk hoofdstuk zitten meerdere oefeningen en vragen. Het is een aanrader om deze echt te maken. Aan het eind van het boek gaat Louis in op de pijnbuffer en hoe je deze kunt trainen/opbouwen. Een buffer kan je helpen in perioden van stress en pijn.

Louis wil chronische pijnpatiënten hoop en motivatie geven zodat ze zelf aan de slag gaan met pijn. Dit boek is een mooie eerste stap in die richting.

Debby Golverdingen

Algemene informatie over het boek

Bevrijd zijn van pijn betekent dat de pijn jou niet langer beheerst, dat jij zelf weer de controle hebt. Jij, en niet de pijn, bepaalt wat je in het leven gaat doen.

Als je pijn hebt, wil je er het liefst zo snel mogelijk weer vanaf. Voor de pakweg drie miljoen mensen in Nederland die chronische pijn hebben, lukt dat vaak maanden en soms zelfs jarenlang- niet. Voor al deze mensen en hun behandelaars biedt dit doe-boek een unieke, toegankelijke methode om te helpen bij dit probleem. De methode bestaat uit zes onderdelen: kennis over pijn, het trainen van je gedrag, je gevoel, je denken, je aandacht en je pijnbuffer. Wanneer je jezelf in al deze onderdelen serieus traint (door regelmatig verschillende oefeningen te doen) krijgt de pijn steeds minder kans. Je leert strategieën en technieken waarmee je de pijn zelf kunt beïnvloeden en verminderen, waardoor je beter in je vel komt te zitten. Bevrijd zijn van pijn betekent dat de pijn jou niet langer beheerst, dat jij zelf weer de controle hebt. Jij, en niet de pijn, bepaalt wat je in het leven gaat doen. Louis Zantema is een expert op het gebied van psychologie

en pijn. Hij gelooft dat iedereen een leven vrij van pijn verdient. Daarvoor heeft hij samengewerkt met vooraanstaande klinieken en is onderscheiden door het Koninklijk Huis en de Verenigde Naties voor de ontwikkeling van een nieuwe therapie voor pijnbestrijding. Louis is ondernemer en oprichter van Reducept en vader van drie. Zijn kennis en ervaring als mens en professional zijn gebundeld in dit praktische boek voor mensen met langdurige pijnklachten. Louis heeft een Master in Klinische Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen en is als GZ-psycholoog werkzaam.

Nu heb je wellicht al heel lang CRPS en heb je al vele behandelingen en therapieën gevolgd. Je hebt mogelijk alle boeken al gelezen en vraagt je af wat dit boek nu zo anders maakt. Dit boek is anders, omdat hier de brug geslagen wordt tussen theorie en psychologie/mindset. Je kunt nog zoveel lezen en weten, maar wanneer je dit niet toepast, zal het niet blijven hangen. Juist door de praktische oefeningen en goede vragen in dit boek kun jij jezelf bevrijden van pijn.

Het boek van Louis Zantema is te koop voor € 21,99 bij o.a. bol.com, Bruna en andere boekhandels.

Voor meer informatie kun je ook kijken op www.bevrijdvanpijn.nl.





Beheerders besloten facebook groep (2 - 4 uur per week)

Wil je graag anderen met CRPS helpen en vind jij facebook leuk of wil jij hier beter in worden? Lees dan verder!

Wie zijn wij?

Patiëntenvereniging CRPS is een vereniging voor mensen met Complex Regionaal Pijn Syndroom. Wij richten ons op lotgenotencontact, informatievoorziening, belangenbehartiging en het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek. Binnen de patiëntenvereniging zijn zo'n 40 vrijwilligers actief op zowel regionaal als landelijk niveau. Samen vormen zij een enthousiast en gemotiveerd team.

De vereniging wil graag een besloten facebook groep starten voor haar leden. De voorbereidingen zijn al begonnen. Voor de besloten facebook groep zijn wij op zoek naar meerdere vrijwilligers die willen helpen om deze groep op te zetten en om deze te gaan beheren.

Wat ga jij doen als facebook beheerder?

- Samen met jouw collega beheerders houd jij de groep in de gaten. Samen wordt afgesproken wie wanneer wat doet. Denk hierbij aan:
- Controleren of iemand daadwerkelijk lid is alvorens deze persoon toe te laten tot de groep
- Nieuwe leden welkom heten
- De groep beheren tijdens een bepaalde dag/dagdeel
- Inspelen op situaties/gesprekken
- Mensen aanspreken op hun gedrag en evt. verwijderen uit de groep
- Zorgen dat er met respect met elkaar omgegaan wordt
- Bijwonen online team overleggen (frequentie nader te bepalen)
- Actief meedenken over het opbouwen en in stand houden van de facebook groep

- Actief meedenken over het creëren van interactie binnen de groep

Alle taken worden in overleg verdeeld. Hierbij wordt gekeken naar ieders kwaliteiten en mogelijkheden. Om jou een goede basis te geven krijg je voor de daadwerkelijke start van de groep een opleiding aangeboden, zodat jij goed voorbereid aan de slag gaat. Deze zal in Utrecht gegeven worden.

Wat heb jij in huis?

Je bent bekend met Facebook en besloten facebook groepen of bent bereid dit te leren. De taken en overleggen kunnen vanuit huis gedaan worden. De startcursus en eventuele vervolgcursussen als ook de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomsten vinden centraal in het land plaats.

Wat neem jij mee?

Je bent van nature nieuwsgierig en brengt een fijne hoeveelheid enthousiasme mee. Je bent een mensenmens en kunt je inleven in anderen. Je bent niet bang om mensen aan te spreken



Facebook beheerders voor de nieuwe facebook groep



Facebook

op hun gedrag en durft moeilijke beslissingen te nemen (mensen uit de groep verwijderen). Je bent bekend met CRPS omdat jij dit of zelf hebt of jij kent iemand in jouw omgeving die dit heeft. Hierdoor weet jij wat de aandoening teweeg kan brengen. Als jij zelf CRPS hebt, dan is het belangrijk dat je dit “verwerkt” hebt zodat jij anderen kunt helpen. Je kunt goed samenwerken en overleggen met anderen, maar bent ook in staat om zelfstandig te werken. Wij denken dat het beheren van de facebook groep zo’n 2-4 uur per week kost. Dit kan soms meer of minder zijn. Daarnaast is het belangrijk dat je lid bent van de vereniging of bereid bent lid te worden.

Wat bieden wij jou?

Je krijgt een mooie vrijwilligersfunctie binnen een nieuw team. Dit geeft jou de mogelijkheid om iets nieuws op te zetten en om jouw eigen ervaring in te

zetten om anderen met CRPS te helpen. Wij gooien je niet in het diepe en geven je een goede begeleiding zodat jij jouw kwaliteiten kunt inzetten. Je ontmoet nieuwe mensen en 1 x per jaar hebben wij een gezellig samenzijn met alle vrijwilligers binnen de vereniging. Via PGO-support krijg je de mogelijkheid om je verder te ontwikkelen door het volgen van cursussen.

Daarnaast krijg je van ons een reiskostenvergoeding en zorgen wij voor een goede verzekering, een Arbobeleid en een samenwerkingsovereenkomst.

Wil jij meer weten?

Neem dan contact op met Debby Golverdingen, onze vrijwilligerscoördinator, en zij helpt jou graag verder. Je kunt haar mailen via secretariaatcrps@ziggo.nl of bellen via 06-29 606 290.

Ingezonden brieven



De redactie behoudt zich het recht voor over plaatsing te beslissen dan wel ingezonden stukken verkort weer te geven. Voor publicatie in aanmerking komende stukken worden met volledige naam van de inzender ondertekend.

Opname van stukken in deze rubriek betekent niet dat de redactie het met de strekking van deze stukken eens is. Naam en adres van de inzenders dienen bij redactie bekend te zijn.

Misschien een idee voor koeling bij brandende pijn

Doordat ikzelf getroffen ben met crps achtige pijnen na een voetoperatie ben ik gaan zoeken naar een soort koeldekken, maar kwam uiteindelijk uit bij de “bedjet” zie google, een ventilator die warme maar vooral ook koele lucht onder het dekbed kan blazen. Nu is dit best duur, dus mijn man heeft zelf een soortgelijke ventilator gemaakt wat kamerlucht in bed blaast naar mijn brandende voet, het werkt heerlijk koelend en is daardoor pijnverminderend en hoeft alleen aan als de pijn te erg wordt.

Een wat duurdere kanaalventilator is ook stiller en is fijner om te kunnen slapen. Het kostte mij ongeveer € 100,-- aan materialen: schakelaar aan een stopcontact met dimmer om de flow te regelen, flexibele pijp, kanaalventilator en wat versteviging voor bij de aansluitingen.

Ik wil dit idee delen met mensen die ook last hebben van brandende delen van het lichaam.

Meer informatie kunt u opvragen via: mraadsen@hotmail.com



Doe mee met de Onbeperkte Elfstedentocht!

Vorig jaar werd de eerste editie van de Onbeperkte Elfstedentocht georganiseerd. Het mooie aan deze tocht der tochten is dat echt iedereen er op zijn manier aan mee kan doen. Je stelt namelijk je eigen doel bij deze fietstocht. Na het succes van die eerste keer hoopt de organisatie de tweede editie nog waardevoller te maken met jou. Dus pak je fiets, handbike, tandem, scootmobiel, ebike of driewieler en doe mee van 15 tot en met 19 september.

De Onbeperkte Elfstedentocht gaat over een totale afstand van 235 kilometer langs de elf bekende Friese steden van de beruchte schaatstocht. Deze afstand wordt verspreid over vijf dagen, zodat het goed is te overzien. Je mag bij je inschrijving zelf kiezen of je de hele tocht, een dag of maar een deel meerijdt. Je bent ook vrij om te kiezen op welke manier je de afstand aflegt. Zo kun je meedoen op je eigen niveau en kun je tegelijkertijd ook een mooi doel voor

jezelf stellen. De organisatie wil zo iedereen de kans geven om als winnaar over de finish te komen. En reken maar dat het daar elke dag een feestje wordt!

Klik voor meer informatie op onderstaande link.

<https://www.unieksporten.nl/actueel/nieuws/13031/doe-mee-met-de-onbeperkte-elfstedentocht?fbclid=IwAR1JqrlAw2JE8xsadcqwpsU2nVhtovh13Pjzo-8VEaoxeBlhveyoyeqq8V5s>



Ondersteuningsaanbod SWP chronische pijn

Het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem (SWP) zet zich in voor betere pijnzorg voor mensen met chronische pijn. Dat gebeurt op verschillende manieren. Onder andere door het ontwikkelen van ondersteunende producten en diensten, zoals:

- de online cursus Omgaan met Pijn (<http://www.pijnpatientennaar1stem.nl/onlinecursus/>)
- een infokaart (<http://www.pijnpatientennaar1stem.nl/projecten/chronische-pijn-terugval-voorkomen/>) om terugval te voorkomen
- een pijntoolkit (<http://www.pijnpatientennaar1stem.nl/wp-content/uploads/2015/10/paintoolkitnlscreen1.pdf>) met praktische handvatten.

Ook de moeite waard is de app Aandacht is de sleutel (<https://www.aandachtisdesleutel.nl/>).

SAMENWERKINGSVERBAND
Pijnpatiënten
naar één stem





Woningnood voor mensen met een beperking: woningaanpassing vaak onmogelijk en groot tekort toegankelijke woningen

ieder(in)

Netwerk voor mensen met een
beperking of chronische ziekte

Onderzoek van Ieder(in) en de Woonbond toont aan dat er veel mis is op de woningmarkt, vooral voor mensen met een beperking. Het aanpassen van woningen verloopt moeizaam en nieuwbouw voldoet niet aan de toegankelijkheidseisen. Het tekort aan toegankelijke woningen speelt vooral voor jongeren en gezinnen. Ieder(in) vraagt daarom aandacht voor mensen met een beperking die nu onzichtbaar blijven in het woonbeleid van rijk en gemeenten.

Als jongere wil je niet in een 'Knarrenhof' gaan wonen

De vragenlijst die door Ieder(in) is verspreid onder mensen met een beperking of chronische ziekte en door de Woonbond onder huurders, bevatte naast gesloten vragen ook de mogelijkheid om een toelichting te geven over de eigen situatie. Dat heeft waardevolle extra informatie opgeleverd. Een aantal concrete problemen waar mensen met een beperking mee te maken hebben zijn:

- Woningaanpassingen zijn vaak nodig, maar verlopen stroef. Bijna 25% heeft deze nodig, maar krijgt het (nog) niet voor elkaar. Veel mensen krijgen (van de gemeente) te horen dat ze moeten verhuizen, maar er zijn vervolgens geen toegankelijke woningen beschikbaar.
- Er is een tekort aan toegankelijke woningen, specifiek voor jongeren en gezinnen. Zij passen niet in een ouderencomplex of een Knarrenhof. Veel toegankelijke woningen zijn '55+

woningen' en daar kunnen jongeren met een beperking niet eens op reageren.

- Driekwart van de jongeren (onder 30 jaar) wil verhuizen om meer toegankelijk te wonen, op zichzelf te gaan wonen of om te gaan samenwonen, maar kunnen dat nu niet.

Hoog tijd voor een nieuwe aanpak van toegankelijk woonbeleid, voor alle leeftijdsgroepen

Ieder(in) roept de overheid op om te komen met een landelijk programma wonen en zorg. Gericht op alle leeftijdsgroepen. Tegelijkertijd moeten gemeenten goed woonbeleid maken voor jongeren en volwassenen met een beperking en moeten belemmerende regels (zoals 55+ labels) worden aangepast. Ieder(in) vindt daarnaast dat er veel meer toegankelijk gebouwd moet worden zodat alle nieuwe woningen in de basis toegankelijk zijn. Het kabinet trekt miljarden uit voor woningbouw, maar vergeet daarbij het 'design for all' principe toe te passen en dat moet echt anders. Want volwaardig meedoen begint met een volwaardige woonplek in de samenleving.

Meer weten? Lees het hele onderzoeksrapport en een artikel van de Woonbond
Wil je alle resultaten van het onderzoek van Ieder(in) bekijken of het artikel van de Woonbond lezen, download deze dan hieronder.

Onderzoeksrapport 'Toegankelijke woningen: een verborgen wooncrisis' (docx - 1 MB)

Artikel Woonbond 'Aanpassen of verkassen bij handicap?' (pdf - 219 KB)

Artikel Woonbond 'Aanpassen of verkassen bij handicap?' (docx - 193 KB)

Dit kan via:

https://iederin.nl/woningnood-voor-mensen-met-een-beperking-woningaanpassing-vaak-onmogelijk-en-groot-tekort-toegankelijke-woningen/?fbclid=IwAR3kaMQIrS9ttBkFD42_vSmOU9aGHIvVXLoLakqji-EchySX2bp_DXC0LMc





Wist u dat....

- het Nationale Zorgnummer bereikbaar is via 0900-2356780 (€ 0,20 per gesprek) voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie. Maar wist je dat je daar nu ook een app voor kunt gebruiken? De hulplijn heb je zo altijd binnen handbereik. De app is op dit moment alleen te krijgen in de Play Store voor Android apparaten. Je kunt hem hier downloaden: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.gemoro.nationalezorgnummer>

- op onze website (home page) actuele informatie staat zoals oproepen, vragenlijsten of kort interessant nieuws dat niet altijd in de Nieuwsbrief kan worden opgenomen. Neem daarom vaker een kijkje op www.crps-vereniging.nl

- u onze Nieuwsbrief ook digitaal kunt ontvangen i.p.v. per post. U kunt dit kenbaar maken via het contactformulier op onze website. Kijk op www.crps-vereniging.nl

- u ook terecht kunt met vragen bij het Meldpunt Ieder(in)
Stuit je op problemen bij het aanvragen van voorzieningen voor thuis, op school of op het werk? Of heb je andere problemen die te maken hebben met je beperking? De medewerkers van het meldpunt van Ieder(in) helpen je graag verder op weg.
Ons meldpunt is telefonisch bereikbaar op:
dinsdag van 9 – 12 uur en 14 – 16 uur
donderdag van 9 – 12 en 14 – 16 uur
vrijdag van 9 – 12 uur.
Telefoonnummer: 085 – 400 70 22
Je kunt het meldpunt ook mailen: meldpunt@iederin.nl
Meer informatie via <https://iederin.nl/stel-je-vraag/>

- **er een nieuw Informatiepunt Wajong is.** Sinds 1 oktober 2020 kun je met vragen over de veranderingen in de Wajong terecht bij ons nieuwe Informatiepunt Wajong. Heb je vragen over wat de veranderingen voor jou gaan betekenen? Neem gerust contact op met het Informatiepunt Wajong. De medewerkers van het nieuwe informatiepunt zitten voor je klaar om je verder op weg te helpen. Contact opnemen kan per telefoon of via e-mail. Telefoon: 085 – 400 70 22. E-mail: wajong@iederin.nl

Openingstijden zijn maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur. Op woensdag is het informatiepunt alleen in de middag bereikbaar van 14.00 tot 16.00 uur.

- u zich kunt laten interviewen om uw verhaal met andere leden te delen. U kunt zich aanmelden via secretariaatcrps@ziggo.nl
- De Efteling een attractie rijker is: speelbos Nest!. Het speelgebied voor kinderen staat in het teken van de grote achtbanen in themadeel Ruigrijk. Er werd 2 miljoen euro geïnvesteerd in de uitbreiding. Bijzonder is dat de speelplek geschikt is gemaakt voor kinderen met een handicap. Lees hier meer over de toegankelijkheid van het speelbos. Om Nest! inclusief te maken, werd er advies ingewonnen bij stichting Het Gehandicapte Kind en Accessibility, een onderdeel van blindenstichting Bartiméus. Verder werkte de Efteling samen met de vorig jaar overleden schrijver en presentator Marc de Hond. Hij bedacht voor de Efteling ook het sprookje 'De Ridders van Ruigrijk' met hoofdrolspelers met een beperking. Klik op onderstaande



INFORMATIEPUNT
WAJONG





link om een indruk te krijgen van speelbos Nest.

<https://youtu.be/iYJnKtGddUs>

- U een gratis brochure 'Toegankelijke uitjes' kunt downloaden
De tofste inclusieve musea, toegankelijke wandelroutes, bijzondere fietsen en nog veel meer vind je in de brochure 'Toegankelijke uitjes in eigen land'. Download hem GRATIS en ontdek de leukste hotspots! <https://handicap.nl/toegankelijke-uitjes-in-eigen-land/?fbclid=IwAR1bcgtqmKpjXjhGdkSXl9Lqc7k9I8hACMMcWrim51R11n8cOHQypBh5YuA>
- de deadline voor de volgende Nieuwsbrief 1 november 2021 is.

Agenda

Leden die een lezing in een andere provincie, dan waarin men woonachtig is, interessant vinden, zijn daar ook welkom. Via het landelijk telefoonnummer wordt u in contact gebracht met een contactpersoon van de betreffende provinciale afdeling. Aangezien de Nieuwsbrief viermaal per jaar verschijnt, is niet altijd tijdig bekend welke activiteiten op welke datum de komende tijd plaatsvinden. Tussentijdse aankondigingen kunt u vinden op de website van de vereniging: www.crps-vereniging.nl

Veel bijeenkomsten op locatie in de provincies zijn geannuleerd vanwege de regels overheid en RIVM i.v.m. coronavirus. Zie onze website voor de actuele informatie. Online bijeenkomsten worden kort van te voren gepland en kunnen dus niet worden opgenomen in de Nieuwsbrief.

Overijssel

11 september 2021: high tea bij Restaurant de Barones, Gernes Es 5a, 7722 RX Dalfsen. De middag begint om 14.00 uur en wij verwachten rond 16.30 uur af te kunnen ronden. Zie voor meer informatie het Provinciaal Nieuws elders in deze Nieuwsbrief.

Algemeen bestuur

22 september 2021: vergadering Dagelijks bestuur
6 oktober 2021: vergadering Algemeen bestuur
3 november 2021: vergadering Dagelijks bestuur
17 november 2021: vergadering Algemeen bestuur
15 december 2021: vergadering Dagelijks bestuur
29 december 2021: vergadering Algemeen bestuur

**Algemene Ledenvergadering/
Landelijke Contactdag: 9 april 2022
bij Hotel v.d. Valk in Breukelen**



Stichting Esperance maakt onderzoek CRPS mogelijk. Maar er zijn meer donateurs nodig om echt iets te kunnen doen. Doe mee om 1000 donateurs te krijgen en onderzoek echt verder te helpen. Er zijn er nog geen 100 feitelijk. We hebben uw steun hard nodig.

Dankzij giften en donateurs betaalt het fonds mee aan het onderzoek van:

- Onderzoek naar de associatie tussen het gehalte van de soluble interleukin 2 receptor (sIL-2R) Erasmus MC, drs. Krishna Bharwani met een bedrag van 10.000,- euro. Dit onderzoek is nu afgerond en een artikel komt t.z.t. in de Nieuwsbrief.

Dankzij giften zijn de onderstaande onderzoeken en proefschriften mee gefinancierd en afgerond. Dankzij de donateurs.

- Dr. M. Oerlemans, UMC St Radboud, over zuurstofvoorziening en doorbloeding bij PD
- Dr. M. Vaneker, UMC St. Radboud, over fMRI
- Dr. A. Beerthuis, Erasmus MC over de rol psychologische factoren bij PD
- Dr. M. de Mos, Erasmus MC over algemeen voorkomen van PD en inzicht in ziektebeeld
- Dr. A. Beerthuis, ErasmusMC, over ontstaan en in standhouden van PD
- Dr. J. de Jong, Universiteit Maastricht, Pain Exposure in vivo
- Drs. M. Kortekaas, Erasmus MC, een studiereis naar Canada
- Drs. E.K. Barnhoorn, vervolgonderzoek naar de effectiviteit van Pain Exposure Physical Therapy (PEPTOC-trial) Radboudumc, Nijmegen
- Dr. J. van Egmond, Radboud Universitair Medisch Centrum, afdeling Anesthesiologie, Pijnbehandeling en Palliatieve zorg, vervolgonderzoek naar duurzame effectiviteit Pain Exposure Physical Therapy (PEPT).
- Prof. dr. R.S.G.M. Perez, VU Amsterdam, vergelijkend onderzoek DMSO en corticosteroiden
- Dr. J. de Jong Maastricht, fMRI BrainEXPain. Meer te lezen hierover op de website van de vereniging bij onderzoeken.
- Dr. F. van Eijs, St. Elisabeth Ziekenhuis Tilburg, naar orale toediening van prednison bij CRPS.

esperance
stichting

Steun onderzoek en word donateur

De Stichting Esperance heeft voor wetenschappelijk onderzoek giften mogen ontvangen waarvoor wij u zeer dankbaar zijn. Onderzoek helpt echt.

En u kunt meehelpen door al voor € 1,50 per maand donateur te worden en de Stichting Esperance te steunen!

U kunt dat doen door het invullen van het strookje of u kunt zelf per maand een bedrag overmaken naar bankrekening NL09 INGB 0005 1084 60 of u kunt een eenmalige donatie doen.

Help onderzoek een stap verder.

Uw persoonsgegevens worden verwerkt in overeenstemming met het privacybeleid van de Stichting Esperance zie: www.crps-vereniging.nl bij Fonds Stichting Esperance

Stichting Esperance Aanmeldingsformulier

Afknippen en opsturen (postzegel niet nodig) naar

Stichting Esperance
Antwoordnummer 1759
6500 VB Nijmegen

Ondergetekende,

Naam m/v

Voorletters

Straat

Postcode Woonplaats

Geef zich op als donateur van de Stichting Esperance en machtigt hierbij, tot wederopzegging, het bestuur van de Stichting Esperance de maandelijkse donatie van € 1,50 af te schrijven van mijn bank/giroprekening

Handtekening: Datum:

NB: Mocht ik het niet eens zijn met een incasso dan heb ik de bevoegdheid om het bedrag binnen 30 dagen na afschrijving - zonder opgaaf van redenen - bij mijn bank terug te vorderen.

De stichting Esperance is een onafhankelijke stichting en heeft als doel het stimuleren, initiëren en realiseren van medisch wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en behandeling van Complex Regionaal Pijn Syndroom.

Hiervoor is geld nodig.

Dat geld wordt onder andere verkregen uit giften, legaten en fondswerving. U kunt ook meehelpen door voor € 1,50 per maand donateur te worden.

Wilt u het werk van de Stichting Esperance steunen, maak dan uw gift over op ING rekening NLogINGB0005108460 t.n.v. Stichting Esperance te Nijmegen. Uw financiële steun helpt.

esperance
stichting

Stichting Esperance
Postbus 31022
6503 CA Nijmegen

KvK 09116634