

Nieuwsbrief Patiëntenvereniging SCCH

In dit nummer:

Voorwoord	01
Oproep: hulp gezocht	01
Interview Marijke Haan	02
Aanpassing in huis: de keuken	04
Fitness thuis	05
Uit de media	07
Colofon	08

Oproep: hulp gezocht

Voor onze vereniging zoeken we een webeditor: iemand die het leuk vindt om onze website up-to-date te houden. Het gaat hierbij om:

- Onderhoud en lay-out van de website.
- Het plaatsen en verwijderen van artikelen op de website.

Voel je je als lid aangesproken, of heb je een handig familielid? Kom ons dan helpen! Dit kan natuurlijk gewoon vanuit huis. Hierbij werk je nauw samen met het bestuur en de redactie. **Lijkt het je wat?**

Stuur dan een mailtje naar info@scch.nl.

Teruggeworpen op onszelf

Helaas maken we als samenleving een moeilijke en zware tijd door. De meesten van ons hebben zo'n crisis nog niet eerder meegemaakt. Deze vraagt van ons allemaal om aanpassing: we hebben ondertussen een nieuwe samenleving, op veilige afstand van elkaar, en zijn meer dan voorheen teruggeworpen op onszelf.

Ook als vereniging is dit een tijd die we nog niet eerder hebben meegemaakt. Veel activiteiten liggen stil en we spreken mensen niet meer in levende lijve. Gelukkig hebben we een enthousiaste content-groep: op afstand en onder begeleiding van Florine en Anda, blijven ze bezig om een mooie nieuwsbrief op de mat te krijgen. In dit nummer ligt de focus daarom ook op verschillende zaken die je zelf thuis kunt oppakken. Het resultaat mag er zijn - ik ben er super trots op.

Bestuurlijk blijven er zaken waar we aan moeten werken: het regelen van de VWS-subsidiestromen en de verantwoording daarvan, het onderhouden van onze ledenadministratie en het onderhouden van de contacten met onze koepels - dat laatste doen we nu ook allemaal digitaal.

We zijn daarnaast bezig met de voorbereiding van onze **ledendag op 26 september 2020**, ook al is het nog onduidelijk of deze door kan gaan. Dat horen jullie natuurlijk nog van ons. Ook is het onzeker of de voor dit jaar geplande toetsing van het expertisecentrum voor botkwaliteit, waar wij in participeren, zal doorgaan.

Maar belangrijker nog op dit moment, is gezond blijven en voor jezelf en voor elkaar te zorgen. Hopelijk kunnen we elkaar in september op de ledendag toch weer ontmoeten. Namens het bestuur wens ik jullie een mooie zomer toe.

Met hartelijke groet,
Gerrit Nijhoff



Opnieuw leren het huishouden te doen

Door Florine Kerkmeer

Op het moment dat ik Marijke Haan spreek voor dit interview, is ze opgelucht: ze is net volledig afgekeurd voor haar werk. Zelf spreekt ze liever van 'vervroegd pensioen', want 'afgekeurd' vindt ze een rotwoord.

Marijke is 54 jaar en kreeg pas anderhalf jaar geleden, in oktober 2018, de diagnose SAPHO. Zoals bij velen, zijn haar klachten al veel langer aanwezig. Het begon zelfs al toen Marijke ergens in de twintig was: een harde bult onder haar sleutelbeen, die door haar huisarts werd afgedaan als restschade van een eerder auto-ongeluk.

Je bent net afgekeurd, wat voor werk deed je?

"Ik werkte als kok in een verpleegtehuis. Fysiek een behoorlijk zwaar beroep, omdat je altijd grote hoeveelheden kookt. Je moet je voorstellen dat je puree meteen voor twintig personen tegelijk maakt. Ik had veel pijn, maar ik was daar zó aan gewend, ik ging gewoon altijd maar door. Dat zit als Groningse ook in mijn aard: aanpakken en geen gezeur.

"Op een gegeven moment kreeg ik, naast de 'normale' pijn, ook last van mijn handen en begon ik tintelingen te voelen in mijn armen. De neuroloog die ik toen bezocht dacht aan een nekhernia, dus liep ik vijf maanden met een kraag om. Dat hielp eventjes, maar al snel ging het weer slechter. Moedeloos werd ik ervan. Ik was het zó zat, al die artsen en specialisten, dat ik maar weer gewoon met veel pijnstillers, paracetamol en diclofenac aan het werk ben gegaan."

Hoe ben je dan uiteindelijk aan je SCCH-diagnose gekomen?

"Mijn darmen hielden al die pijnstillers niet meer vol. Zodoende ben ik in oktober 2018 met mijn buik bij de internist in Groningen beland. Op een scan van mijn darmen zag de radioloog toen de vlekken op mijn sigewricht, borstbeen en rib. Dat wees op SAPHO. Nou kenden ze SAPHO en SCCH in Groningen wel, maar ze hadden er weinig ervaring mee. Daarom ging ik voor een second opinion naar Leiden. Het bloedonderzoek daar bevestigde inderdaad de diagnose: SAPHO."

Wat voor behandeling kreeg je toen?

"Ik kreeg om de drie maanden drie dagen lang een infuus met APD (bisfosfonaten – redactie). Dat kon ik gelukkig wel in Groningen doen. Die infusen vond ik altijd heel naar en na een jaar liet de scan zien dat de situatie niet beter, maar slechter was geworden! Ze hadden niks geholpen. De artsen zeiden dat ik maar oxycodon moest nemen tegen de pijn. Een aantal van de middelen die ze voorstelden,

konden mijn darmen niet verdragen. Ik gebruik nu Zometa, een bisfosfonaat. Een paar maanden geleden kreeg ik mijn eerste infuus hiermee. Ik had een paar weken bijwerkingen, toen ging het even goed, maar op dit moment voel ik geen effect meer.

"Ik kan hierna nog biologicals gaan proberen. Dr. Appelman uit Leiden stuurde me nog naar een orthopeed, die mij een corticosteronespuit gaf. Daarvan had ik drie à vier weken minder pijn, maar op dit moment is ook daarvan het effect weer weg.

"De artsen zeggen dat ik maar morfine moet nemen tegen de pijn. Het lastige vind ik dat ze me niet kunnen vertellen wat een goede behandeling is. Radiologisch is alles goed in beeld te brengen, maar voor mezelf is de diagnose en het behandelplan nog te vaag. De gesprekken met artsen zijn ook altijd te kort. De informatie die ik als patiënt krijg, vind ik persoonlijk onvoldoende. Waarom krijg ik eerst een jaar lang infusen? En waarom nu weer andere? Waarom vertellen ze niet welke bijwerkingen er kunnen optreden? En dan is er nog de onwetendheid onder zorgverleners. Eén verpleegkundige – die niks wist van de ziekte – adviseerde mij ooit om niet verder dan twee à drie kilometer te wandelen, terwijl langere stukken wandelen juist een van de weinige dingen was die ik wél kon doen."

Hoe gaat het nu met je? Wat voor klachten heb je op dit moment?

"Pijn en vermoeidheid zijn de belangrijkste stoorzenders. Die pijn zit nu vooral in mijn armen, schouder en elleboog. Maar als ik lang zit of sta, ook in mijn enkel, voeten en bekken.

"Het belangrijkste voor mij is altijd weer om uitgerust uit bed te komen. Ik heb soms slechte nachten en dan ga ik na het ontbijt weer terug mijn bed in. Doe ik dat niet, dan heb ik zeker een dag of drie nodig om mijn skelet weer - zoals ik dat noem - in het gareel te brengen. Alles begint dan te tintelen. Volgens dr. Appelman van het LUMC hoort dat trouwens niet bij SCCH, maar ik denk van wel.

Lange ritten in de auto zijn vreselijk, bijvoorbeeld naar Spanje. Als ik naar Leiden moet voor een scan, dan boek ik daar een hotel. Ik kan niet in een dag op en neer naar Leiden vanuit Groningen. En lang staan is ook lastig. Maar zelfs als ik een avond met mijn armen op de bar in het café heb gezeten, kan ik het daarna weer drie dagen bezuren."

"De ergotherapeut zei tegen mij: 'Weet jij wel hoe je stofzuigt? Je jaagt dat ding onder het bed door!'"

Waar heb je het meeste baat bij of bij gehad?

“Ik heb een revalidatietraject gedaan. Het allerbelangrijkste wat ik daar geleerd heb, is om te stoppen als je voelt dat je over je grens heen gaat. Vooral voor mij is mijn lichaam afremmen om dingen te doen het moeilijkste wat er is. Dat zit in mijn natuur, ik vind alles leuk! Ik moet dus mijn balans vinden. Dat is ook soms wél leuke dingen doen, ook al weet ik dat ik de volgende dag in bed lig. Maar zo nu en dan heb ik dat er voor over. Tegenwoordig hou ik er dus al rekening mee dat wanneer ik een terrasje wil pakken met vriendinnen, dat ook het enige is wat er op de agenda staat.

“Ik heb ook veel aan een ergotherapeut gehad. Ik werd door haar in een proefkamer gezet, met een keuken en een bed. Ze zei dan: ‘Ga maar stofzuigen.’ Zo haalde ik altijd in rap tempo de stofzuiger erdoor, dweilen, afwasmachine leeghalen, kortom alles doen zoals ik dat normaal vind. Of nee, vónd!”

“Ik leerde van haar opnieuw hoe ik het huishouden moest doen. Ze zei: ‘Weet jij wel hoe je stofzuigt? Je jaagt dat ding onder het bed door. Pak die stofzuiger rustig en niet zo opgejaagd. Let op je houding, ga door je knieën.’ Bij het uitruimen van de vaatwasmachine wees ze me er bijvoorbeeld op dat ik niet alle soepborden opgestapeld in een keer in het keukenkastje moest zetten, maar in kleinere stapeltjes na elkaar.

“Het gaat erom te accepteren dat je moet leven naar je pijn”

“Het gaat dus allemaal om je grenzen leren kennen en leren accepteren dat je moet leven naar je pijn, dat is het belangrijkste. Leren dat je het ook morgen of volgende week kan doen. Loslaten. Ik vind het ook zo sloom: ik doe liever dingen vandaag, maar nu moet ik ze morgen doen! Het is echt een andere manier van leven, je moet écht veranderen.

“Voor mij geldt dus dat ik écht veel meer heb aan een ergotherapeut die mij helpt omgaan met het dagelijks leven, dan aan een psycholoog waarmee je alleen maar praat.”

Hoe gaan de mensen om je heen om met jouw aandoening? Je bent immers nooit in je eentje ziek.

“Dat gaat heel goed! Iedereen helpt mee. Mijn partner, maar ook vrienden en vriendinnen. Toen ik lid werd van de Nederlandse Vereniging voor Patiënten met SCCH, kreeg ik een stapel boekjes met uitleg over de ziekte. Ik heb iedereen zo’n boekje gegeven. Als mensen mij vragen hoe het gaat, zeg ik inmiddels: Het gaat goed. Ik leg tegenwoordig niet meer uit wat ik heb. Ik zeg wel eens dat mijn schouder zeer doet en vraag gewoon: Wil jij dat even doen? Ik noem er geen ziekte bij, dan moet ik teveel uitleggen. Ik wil me niet als patiënt gedragen, maar ik ben er nog niet helemaal. Ik blijf bezig met leren om niet over mijn grenzen te gaan.”

De ergotherapeut

De ergotherapeut adviseert je en helpt je als je moeilijkheden hebt met het uitvoeren van je dagelijkse bezigheden. Bijvoorbeeld als je moeite hebt met je huishouden, je werk of je hobby’s. Ook voor het leren omgaan met je vermoeidheid kun je terecht bij een ergotherapeut. Hij of zij kan je helpen bij het verdelen van je energie. Een ergotherapeut adviseert je verder over hulpmiddelen of aanpassingen in huis en waar je er vergoedingen voor aan kunt vragen.

Zonder verwijfsbrief naar de ergotherapeut

Iedereen kan rechtstreeks een afspraak maken met een ergotherapeut. De minister van VWS heeft namelijk besloten om de toegang tot ergotherapie makkelijker te maken. Dit besluit heet Directe Toegankelijkheid Ergotherapie (DTE). Toch liever eerst met de huisarts overleggen? Uiteraard kun je die om een verwijfsbrief vragen.

Een ergotherapeut in de buurt is te vinden op www.ergotherapie.nl onder ‘Ik zoek een ergotherapeut’.



Aanpassingen in huis: de keuken

Door Anda Kars

Nu de ledendag afgelopen maart niet door kon gaan, zal de uitwisseling van tips en tricks vast zijn gemist. Daarom hebben we een kleine inventarisatie voor jullie gemaakt: we gaan de komende tijd samen het huis door en starten in de keuken. Doe er je voordeel mee!

Kosteloze kleine aanpassingen

- Zet zware dingen in de keuken onderin of op uw aanrecht in plaats van in de bovenste kastjes.
- Maak je lievelingskostje klaar voor meerdere dagen en vries het in. Op een slechte dag hoef je dan niet te koken.
- Vul zakjes of zet alleen volle bakjes in je lades: zo past er meer in je vriezer.
- Voor de boodschappen: laat zware dingen in ieder geval bezorgen. Of scan je eigen boodschappen, dan hoef je minder bewegingen vanuit je schouder te doen.

Apparaten die als handig worden ervaren

- Een vaatwasser! Ga bijvoorbeeld geen zware pannen met de hand afwassen.
- Een keukenmachine, bij voorkeur met mixerfunctie. Naast de snijfunctie, waardoor je geen kracht meer hoeft te zetten, wordt ook mixen een plezier: je hoeft namelijk niet meer constant de mixer vast te houden in een voor je schouders onnatuurlijke houding.
- Een crockpot, omdat je dan niet de hele tijd hoeft te roeren.



- Voor zware boodschappen kun je een lichtgewicht, opvouwbaar krattentrolley gebruiken, die gestapelde kratten kan vervoeren. Gooi de kratten niet te vol of zet er kleinere tasjes in, zodat je die makkelijk naar bijvoorbeeld je auto kunt overhevelen.
- Heb je moeite met het optillen van pannen? Maak gebruik van een keramische kookplaat. Je kunt de pannen dan gewoon over de kookplaat verschuiven, zonodig met een hulpmiddel - dat kan ook een (hittebestendig) opgerold doekje zijn.

Aanpassingen aan je keuken

- Laat bovenkasten achterwege of doe daar alleen materialen in die je slechts een enkele keer nodig hebt.
- Investeer in brede lades in plaats van een planken onderkast; zo kom je zonder te overstrekken dicht bij je spullen.
- Laat je oven op ooghoogte plaatsen.
- Kies voor een draaiplateau voor je pannenkast.
- Laat je werkblad aanpassen aan de hoogte die voor jou ideaal is, of overweeg om een onderdeel te verlagen.



De volgende keer gaan we verder met aanpassingen in de badkamer en rondom het schoonmaken.

Heb je slimme oplossingen die je helpen? Deel ze dan met ons via info@scch.nl.



Fitness thuis

De afgelopen maanden hebben ons geleerd hoe het is als we even niet meer kunnen terugvallen op zorg als fysiotherapie of Mensendieck. We vroegen fysiotherapeut Muriël van Eeuwijk en Mensendieck-oefentherapeut Marcella Sjollema om oefeningen waarmee je thuis aan de slag kan.

Voel je fitter door beweging

Door Muriël van Eeuwijk

Regelmatig bewegen houdt spieren en botten sterk, is goed voor de doorbloeding van de bloedvaten en is goed voor hart en longen. Daarnaast stimuleert bewegen het immuunsysteem, vermindert het gevoelens van stress en zorgt het voor een afname van overgewicht.

Maar wat is voldoende bewegen?

Volgens de beweegrichtlijn moeten volwassen minimaal 150 minuten per week bewegen, het liefst matig intensief. Matig intensief bewegen wordt al bereikt met wandelen, fietsen, huishoudelijk werk en tuinieren. Doe dit verspreid over meerdere dagen in de week en tien minuten of langer per dag. Daarnaast is het goed om twee keer per week oefeningen voor versterking van de spieren en de botten te doen. Aan ouderen wordt dit ook in combinatie met balansoefeningen aangeraden.

Je huis als sportschool

Neem wat vaker de trap, wandel elke dag een stukje buiten of doe bijvoorbeeld mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging. Verder kunnen deze oefeningen overal gedaan worden:

- Voor de beenspieren: een aantal keer achter elkaar van een stoel opstaan en gaan zitten, zonder hierbij de handen te gebruiken.
- Voor de kuitspieren: rechtopstaand een aantal keer achter elkaar op de tenen gaan staan.
- De armen voorwaarts omhoog en omlaag bewegen: eventueel kun je hierbij halve-literflesjes water als gewichtjes vasthouden.
- Een roeibeweging maken met beide armen, waarbij de rug recht wordt gehouden. Ook bij deze oefening kunnen halve-literflesjes gebruikt worden.



- Liggend op de rug een bruggetje maken. Dus: billen omhoog van het bed, goed voor de rug- en bilspieren.
- Liggend op de rug een fietsbeweging maken met de benen, goed voor buik- en beenspieren.
- Voor de balans: zet de voeten voor elkaar, met de hak van de ene voet tegen de tenen van de andere, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen. Of ga tijdens het tandenpoetsen op één been staan.

De zwaarte van de oefeningen kan worden bijgesteld door het aantal herhalingen of het gewicht dat je vasthoudt aan te passen. Let bij de oefeningen of het bewegen op je eigen beperkingen, mogelijkheden en grenzen. In ieder geval geldt: voorkom te lang stilzitten en blijf in beweging!

Muriël van Eeuwijk is fysiotherapeut bij Paulides + Partners in Voorschoten.
www.paulidespartners.nl

5 simpele oefeningen die spierspanning in de nek en schouders verminderen

Door Marcella Sjollema

Strakke en pijnlijke nek- en schouderspieren: een typische klacht die veel voorkomt bij SCCH- en SAPHO-patiënten. Deze oefeningen helpen je om de spieren weer lossier, zachter, soepeler en meer ontspannen te maken. Hierdoor vermindert pijn en de bewegingen verbeteren de doorbloeding. Je doet ze makkelijk even tussendoor, gewoon staand, op je werk of thuis.

1. Armzwaai naar voren

Ga rechtop staan en zorg dat je voldoende ruimte om je heen hebt. Zwaai dan zo losjes mogelijk beide armen voor je uit en omhoog tot schouderhoogte. Doe dit echt met zo min mogelijk inspanning, zodat je de spieren zoveel mogelijk ontspant. Sta toe dat je ellebogen iets buigen als je naar voren opzwaait en laat je armen daarna echt vallen. Het is dus een vrij vlotte beweging: als je een vertraging hebt, komt dit waarschijnlijk omdat je spanning op de arm- of schouderspieren houdt.

Doe dit ongeveer een minuut - langer mag ook. Je kunt steeds iets hoger opzwaaien, eventueel tot naast je oren. Als dit niet prettig voelt, zwaai ze dan op tot schouderhoogte. Laat de armen aan het einde van de oefening vanzelf uitzwaaien tot ze stil hangen.

Wat is er nu anders? Voelen je schouders hoog of laag? Voelen je armen kort of lang? Als je schouders laag voelen en je armen lang, dan heb je uitstekend resultaat! Spieren verkorten namelijk als ze aanspannen, dus als ze ontspannen, worden ze relatief langer: daardoor hangen je schouders lager.

2. Schouderdraai

Draai kleine rondjes met je schouders naar achteren. Leg het accent op laag en achter: je schouders zitten waarschijnlijk al te veel omhoog en naar voren. Dat wil je echt niet nóg meer stimuleren, want juist dan spannen die strakke spieren aan. Draai ook een aantal keer naar voren en eindig met naar achteren draaien, zodat je laag-achter, in de goede houding, eindigt.

3. Schouders laten zakken

Trek je schouders omhoog en laat ze rustig helemaal zakken, dus niet – boem - laten vallen. Voel bewust dat je ze echt helemaal laat zakken en ontspant. Het lijkt misschien gek, maar dit kan pijnlijk zijn en een ‘trekkend’ gevoel geven. Dat betekent waarschijnlijk dat je spieren heel strak staan en wat meer tijd nodig hebben!

Doe lekker eerst wat dynamische oefeningen, zoals de twee die hierboven zijn beschreven, en daarna deze, dan gaat het vast al wat beter. Eventueel kun je de beweging combineren met de ademhaling: adem uit wanneer je de schouders laat zakken. Voel erna hoe lang en ruim je nek is - van je kruin naar de toppen van je schouders.

4. Zachtjes rekken

Doe deze oefeningen eventueel, als je duizelig wordt, zittend. Doe eerst dynamische oefeningen voor je de gevoelige nekspieren gaat rekken. Door te rekken, vraag je de strakke, korte spieren te ontspannen en langer te worden. Laat je hoofd opzij zakken naar rechts.



Armzwaai-helikopter

Houd dit twintig tot dertig seconden aan, net als de hierna volgende bewegingen.

Kijk dan naar je rechteroksel: de rek verplaatst wat meer naar opzij-achter. Ga daarna met de kin naar de borst - je nek buigt nu recht naar voren. Dit kun je op meerdere plekken voelen trekken: in de nek zelf, in de rug tussen de schouderbladen en naar de schouders toe. Vervolgens kijk je naar de linkerschouder. Buig tot slot je hoofd opzij naar links. Je hebt nu een half rondje gemaakt. Je hoeft niet aan je hoofd te trekken: je hoofd zelf is al zwaar genoeg en geeft voldoende trekkracht.

5. Armzwaai-helikopter

Sta rechtop en ga wat breder staan dan normaal. Maak een draaibeweging met je lichaam. Vooral je bovenlichaam draait en je bekken kan een beetje meedraaien. Blijf recht naar voren kijken: je armen zwieren nu om je heen.

Als je de armen goed ontspant, flapperen ze tegen je lichaam aan. Omdat je hoofd naar voren blijft, draai je precies de plek los die heel vaak vast zit. Dit is de overgang van je borstwervelkolom naar de nekwervels. Hiermee maak je ook je bovenrug los en natuurlijk je nek- en schouderpijnen.

Als je deze oefeningen regelmatig doet, zal dat zeker helpen. Er kan spierpijn optreden. Soms staan spieren zo strak, dat het heel moeilijk en zelfs pijnlijk is om ze te ontspannen en om de schouders te laten zakken. Dit zijn hele milde oefeningen, dus weet dat het absoluut veilig zijn om te doen. Doe ze zo ontspannen mogelijk en forceer niets. Tijdens een therapeutische behandeling wordt natuurlijk gekeken welke zaken nog meer een rol spelen bij nek- en schouderklachten. Denk bij langdurige en zware klachten eens aan een oefentherapeut - Mensendieck of Cesar - die net als ik is aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn. Je kunt iemand bij jou in de buurt vinden op www.netwerkchronischepijn.nl.

Marcella Sjollega is oefentherapeut Mensendieck, bekken- en slaaptherapeut. Marcella is lid van het Netwerk Chronische Pijn en Artrose in Purmerend.

Kijk voor meer informatie op www.mensendieckpurmerend.nl/blog.

UIT DE MEDIA

In deze nieuwe rubriek verzamelen we allerhande zaken die het delen waard zijn. Zelf een tip? Mail het ons op info@scch.nl.

GEHOORD

in een podcast

Een podcast kun je vergelijken met een radioprogramma, maar dan aangepast op deze on-demand-tijden en grotendeels zonder reclame: een soort Netflix voor je oren. In het Engels zijn ze in groten getale beschikbaar, maar er zijn inmiddels ook flink veel Nederlandse podcasts. De tips hieronder zijn zowel te beluisteren via een podcast-app of via het internet.

Waarom optimisten minder pijn hebben

Bij De Universiteit van Nederland geven topwetenschappers gratis college op het internet. Je wordt verrast door inspirerende sprekers en krijgt geweldige inzichten, bijvoorbeeld hoe het komt dat optimisten minder pijn hebben.

www.podcastluisteren.nl/ep/De-Universiteit-van-Nederland-Podcast-25-Waarom-hebben-optimisten-minder-pijn

Rachael Kable - The Mindful Kind

In een serie korte podcasts van tien tot vijftien minuten geeft de Engels-Australische Rachael Kable je tips voor een 'mindful' leven. Hoewel deze podcasts in het Engels zijn, zijn ze toch heel fijn om naar te luisteren. Rachael's droom is om mensen over de hele wereld in staat te stellen om bewuster te leven op leuke, eenvoudige en zinvolle manieren.

www.rachaelkable.com/podcast

GEZIEN

op tv

Max Minic ollege

In maar liefst twintig afleveringen neemt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder je mee naar de wereld van het meest ingewikkelde orgaan van het menselijk lichaam: de hersenen. Interessant voor ons is de aflevering over het begrijpen van pijn en de werking van hersenen hierbij.

www.maxvandaag.nl/programmas/tv/max-minicollegew



De anatomie van pijn

In januari 2020 kwam het tijdschrift National Geographic met een zéér uitgebreid en interessant stuk over pijn. Een must-read wat ons betreft, omdat er steeds meer bekend wordt over de rol van bepaalde genen bij de regulering van pijn. De vorderingen van onderzoekers hebben tot een omslag geleid in het wetenschappelijk denken over pijn, in het bijzonder chronische pijn. Zo blijkt dat pijn een complex en subjectief verschijnsel is, dat mede afhankelijk is van de persoon - en diens brein - die het ondergaat. Ook iemands gemoedstoestand kan meespelen, net als de omstandigheden waarin tde pijn optreedt. Verder komt ook het placebo-effect voorbij en er wordt ingegaan op de rol van Virtual Reality bij het verminderen van pijn.

www.nationalgeographic.nl/wetenschap/2019/12/de-anatomie-van-pijn



UIT DE MEDIA Vervolg

GEVONDEN in de appstore

Wandel-app Ommetje

Erik Scherder heeft samen met de Hersenstichting een app ontwikkeld die mensen verleidt om uit de stoel te komen en een ommetje van minimaal twintig minuten te maken. Voldoende beweging verhoogt namelijk de weerstand, productiviteit en creativiteit, vermindert stress en zorgt voor een betere stemming. Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kun je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op dezelfde locatie bent. Tijdens de huidige coronamaatregelen is de app voor iedereen gratis te downloaden.

www.hersenstichting.nl/ommetje



Colofon

Redactie

Anda Kars
Florine Kerkmeier

Met medewerking van

Bestuur SCCH
Eviannie Smit
Francis Houweling
Willeke Vroege
Tineke Willemsen

Eindredactie

MEO

Druk & verzending

MEO

Contact

info@scch.nl

