

## **Bechterew patiëntenvereniging Nijmegen en Regio**

### **Introductie**



In 1985 werd de vereniging door een aantal mensen met de Ziekte van Bechterew, mede op initiatief van enkele fysiotherapeuten van de Sint Maartenskliniek in Nijmegen, opgericht. Aanvankelijk startte men in de sportzaal van de Sint Maartenskliniek maar al vele jaren oefenen en sporten we iedere dinsdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur bij Laco 'de Veldschuur' in Malden. We hebben 35 leden en iedere dinsdagavond zijn er zo'n 23 mensen aanwezig.

### **Hoofddoel van de vereniging**

Het aanbieden van een oefen- c.q. sportprogramma. Dit programma bestaat uit oefeningen op de mat, circuit training en conditie verbeterende therapie zoals volleybal en badminton en hydrotherapie (zwemmen). De therapie heeft als doel:

- de mobiliteit te behouden en zo mogelijk te verbeteren
- spierversterking en houdingverbetering te bewerkstelligen
- de conditie te vergroten
- voorlichting en advies te geven over de ziekte
- sociaal contact met "lot" genoten en uitwisseling van ervaringen

### **Fysiotherapeuten**

Wij als vereniging verkeren in de gelukkige omstandigheid dat we een 5-tal fysiotherapeuten mogen verwelkomen om ons de oefeningen uit te leggen en hier en daar te corrigeren. Elke sportavond zijn hiervan een tweetal fysiotherapeuten aanwezig. Oefeningen doen we vaak in 2 groepen, en wel een mobielere groep en een minder mobiele groep. Dit wordt door onze leden als prettig ervaren. De fysiotherapeuten maken zelf de planning wie wanneer komt en vooral wat we gaan doen op zo'n sportavond.....

### **Wat doen we om leden te werven**

We zijn net als andere verenigingen altijd op zoek naar nieuwe leden. Dit doen we d.m.v. zelfgemaakte Flyers die in onze omgeving zijn verspreid bij huisartsen, fysiotherapeuten en bij andere zorgverleners. Ook hebben we onze eigen website waar veel op te lezen is, en waar je ons vragen op kunt stellen.

Met de reumatologen van de Sint Maartenskliniek hebben we de afspraak gemaakt dat zij patiënten attent maken op het bestaan van onze vereniging. Iedereen die wil kan een kijkje bij ons komen nemen of mee sporten om te ondervinden of onze vereniging ook iets voor hen kan betekenen.

### **Jaarlijks uitstapje**

We doen jaarlijks mee met het Internationaal Volleybaltoernooi in Utrecht, dit al sinds 2006. Hier wordt regelmatig op de wekelijkse sportavond voor geoefend en dit leidt wel eens tot prijzen in Utrecht, zelfs in 2012 als winnaar van het toernooi. De foto's die hier elk jaar gemaakt worden, hebben we ook op onze site gezet.

#### **Waarom in de nieuwsbrief van de Axiale SpA NL**

Bij aanvang van het Jaarlijkse Volleybaltoernooi is er altijd een toespraak van het bestuur van stichting Axiale SpA NL. Er werd daar o.a. gevraagd of de deelnemende verenigingen wat wilden schrijven in de nieuwsbrief van de stichting. Wij als vereniging staan we daar wel open voor en hebben dezelfde dag nog contact gelegd, gepraat en gemailld, wat dit verhaal als resultaat heeft opgeleverd. We zijn hier dan ook zeer verheugd over dat we de aftrap mogen doen.

**Kijk ook maar eens bij ons op de site:**

[www.bechterew-nijmegen.nl](http://www.bechterew-nijmegen.nl)