



**Ons Buukske**  
Contactblad van de  
Reumapatiëntenvereniging  
Land van Cuijk  
April

**Inhoud:**

Rondom de bestuurstafel.....	2
Contributies, lidmaatschap en oefengroepen.....	3
Activiteiten agenda 2008 .....	4
Nieuwes van de ontspanningscommissie .....	5/6
Nieuwe leden.....	6
Herhalingactie Zoo Parc Overloon.....	6
Medische Adviseurs.....	6
Enquete .....	7
Notulen jaarvergadering 2008 .....	8/9/10/11/12
WMO Theater met de nachtzusters .....	12/13
Verlening gehandicaptenparkeerkaart eenvoudiger en goedkoper ...	13
Gemeenten en Partners staan voor kwaliteit van de hulp.....	13
Pijnstillers belangrijke oorzaak hoofdpijn .....	14
Slaapje overdag voor ouderen niet onschuldig.....	14
Verjaardagen.....	14
Aankondiging voorlichtingsbijeenkomst 23 april 2008 .....	15/16
Slik veilig en bewust uw medicijnen .....	16/17/18
Een bezoeker van de jaarvergadering schreef via de mail .....	19
Puzzel (visitekaartje).....	19
Langdurig zieken.....	19
Niet weggoaien.....	19
Handige telefoonnummers .....	20
Van de Redactie .....	20



**RONDON DE BESTUURSTAFEL**



<b>Voorzitter:</b> Ombudsman Info Reumafonds (geen jaarcollecte) Eindredactie Ons Buukske	<b>Peter van Grinsven</b> Grotestraat 72, 5431 DL Cuijk Tel.: 0485 - 31 86 55 e-mail: <a href="mailto:petervangrinsven@hetnet.nl">petervangrinsven@hetnet.nl</a>
<b>Secretaris:</b> Redactie Ons Buukske	<b>Mariëtte Reijnen - de Groot</b> Eurostraat 18, 5441 BL Oeffelt Tel.: 0485 - 36 22 18 e-mail: <a href="mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com">rpvlandvancuijk@hotmail.com</a>
<b>Penningmeester:</b>	<b>Roos Kerstens</b> Kaneelstraat 170, 5431 DZ Cuijk tel.: 0485 - 31 41 22 e-mail: <a href="mailto:rooskerstens@home.nl">rooskerstens@home.nl</a>
<b>Bestuurslid:</b> Ontspanningscommissie Therapie oefengroep Bechterew oefengroep	<b>Marijke Vergeest</b> Molenstraat 19, 5437 AA Beers Tel.: 0485 - 31 45 69 e-mail: <a href="mailto:mhvergeestvanderdonck@hetnet.nl">mhvergeestvanderdonck@hetnet.nl</a>
<b>Bestuurslid:</b>	<b>Henk Kuppen</b> Notenkrakerstraat 29, 5451 VM Mill tel.: 0485 - 45 27 19 e-mail: <a href="mailto:hkuppen@home.nl">hkuppen@home.nl</a>
<b>Bestuurslid:</b> Arcen info Jubileumcommissie	<b>Karolien Schrijer</b> Isabellalaan 34, 5431 GW Cuijk tel. : 0485 - 31 45 38 e-mail: <a href="mailto:tom.schrijer@planet.nl">tom.schrijer@planet.nl</a>
<b>Bestuurslid:</b> Ontspanningscommissie	<b>José Kempen</b> Franssenstraat 44, 5434 SH Vianen Tel.: 06 - 18 35 31 57 e-mail: <a href="mailto:kempenloonen@home.nl">kempenloonen@home.nl</a>
<b>Aspirant bestuurslid:</b> Vice-penningmeester Website	<b>Hendrie van de Weem</b> Molenstraat 34, 5451 BC Mill tel.: 0485 - 45 34 67 e-mail: <a href="mailto:fam.vandeweem@planet.nl">fam.vandeweem@planet.nl</a>
<b>Redactie Ons Buukske:</b>	<b>Sandra van den Berg</b> Turnhoutseweg 7, 5438 NR Gassel tel.: 0486 - 42 08 01 e-mail: <a href="mailto:sandra@bwt-all.nl">sandra@bwt-all.nl</a>
<b>Info jaarcollecte Reumafonds:</b>	<b>Tiny Giezen - van Dommelen</b> Lavendel 216, 5432 DK Cuijk Tel.: 0485 - 31 71 02
<b>Adviseur Nordicwalking:</b>	<b>Maerten Verstegen</b> Den Hil 21, 5845 HL St. Anthonis tel.: 0485 - 38 22 43 e-mail: <a href="mailto:macm.verstegen@home.nl">macm.verstegen@home.nl</a>
<b>Medische adviseur</b> (van het UMCN St.Radboud te Nijmegen)	<b>Prof. Dr. R.F.J.M. Laan</b> (Reumatoloog) <b>Mevr. Joke Alberts</b> (Reumaconsulente)

## CONTRIBUTIES EN LIDMAATSCHAP

### Contributie

De contributie bedraagt per 1 januari 2004 € 15,-. Minimum bijdrage van donateurs bedraagt € 12,- per jaar. Wij innen dit bedrag via de door u afgegeven machtiging voor automatische incasso. De overige leden maken het bedrag over op onderstaande bankrekening of girorekening kan ook o.v.v. "contributie, lidnummer en jaartal".

### Opzegging lidmaatschap

Opzeggen dient schriftelijk vóór 1 december van het voorafgaande jaar te gebeuren bij de secretaris. Er wordt géén contributie over het lopende jaar terug betaald.

### Bewegen in water onder begeleiding

Per 1 januari 2008 bedraagt de zwembijdrage € 70,00 per half jaar. Wij innen dit bedrag via de door u afgegeven machtiging voor automatische incasso. De overige leden maken het bedrag over op onderstaande bankrekening of girorekening kan ook o.v.v. "contributie, lidnummer en jaartal". Zwembijdrages over de lopende periode worden **niet** terugbetaald. Elke deelnemer ontvangt aan het einde van het jaar een betalingsbewijs, te gebruiken voor de declaratie bij de Zorgverzekering of Belastingdienst. De zwemuren zijn:  
Dinsdag van 13.30 uur tot 14.30 uur en van 18.00 uur tot 19.00 uur.  
Donderdag van 12.45 uur tot 13.45 uur en van 13.45 uur tot 14.45 uur.  
Inlichtingen en opgave bij Marijke Vergeest Tel.: 0485 - 31 45 69

### Bechterew- Oefengroep onder begeleiding van Therapeut

De kosten voor de Bechterew-oefengroep bedragen € 71,- per kwartaal. U kunt dit overmaken op onderstaande giro- of bankrekening o.v.v. "Bechterew, lidnummer en kwartaal". Er wordt op dinsdag van 18.00 uur tot 19.30 uur geoefend en gezwommen.  
Inlichtingen en opgave bij Marijke Vergeest Tel.: 0485 - 31 45 69  
Contact persoon oefengroep: Gerrit Verbruggen Tel.: 0485 - 45 14 82

### Administratiekosten

Alle betalingen dienen te geschieden uiterlijk **1(één) maand** na het verstrijken van de vervaldatum. Zowel de contributie als de zwemgelden vervallen op de eerste dag van het contributiejaar respectievelijk de zwem- of oefenperiode. De administratiekosten bedragen € 2,50 per te late betaling.

Girorekening: P. 44.05.591 of Rabobank rekening: 18.05.08.407  
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging Land van Cuijk te Cuijk

## ACTIVITEITEN AGENDA 2008

Wo 23 april	Zwemmen Arcen (i.p.v. 21 april)
Za 26 april	10.00 uur Nordicwalking vanaf de markt te Boxmeer
Ma 19 mei	19.00 uur Jeu de Boules avond te Vianen
Zo 25 mei	10.00 uur Nordicwalking vanaf de Hekskenboom in St. Anthonis onder begeleiding van Maerten Verstegen
Wo 28 mei	18.00 uur avondje Sanadome te Nijmegen
Wo 18 juni	18.30 uur Nordicwalking vanaf v.d. Valk te Cuijk
Wo 25 juni	Jaarlijks uitstapje RPV Land van Cuijk
Za 12 juli	10.00 uur Nordicwalking vanaf de kerk in Haps
Wo 6 aug.	18.30 uur Nordicwalking vanaf de sluis in Sambeek
Ma 25 aug.	Zwemmen in Arcen
Za 30 aug.	10.00 uur Nordicwalking vanaf Fitland in Mill
Za 20 sept.	Jubileumfeest i.v.m. ons 20-jarig bestaan
Wo 24 sept.	13.30 uur Nordicwalking vanaf Erica in St. Hubert
Zo 12 okt.	Activiteit i.v.m. wereldreumadag
Zo 19 okt.	10.00 uur Nordicwalking vanaf de Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
Wo 5 nov.	Zwemmen in Arcen
Wo 12 nov.	13.30 uur Nordicwalking vanaf de Hekskenboom te St. Anthonis
Wo 26 nov.	Sinterklaas avond
Za 13 dec.	10.00 uur de Nordicwalking vanaf v.d. Valk te Cuijk

### Wat in 't vat zit:

- de podoloog (evt. i.c.m. een fysiotherapeut)
- een osteopaat
- een avond over Reiki
- een healingavond



## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE:

### Jeu de Boules

Zoals al eerder is vermeld kunnen we op woensdag 19 mei gaan Jeu de Boulen bij het tennispark van Fair Play aan de Koebaksestraat in Vianen. We beginnen om 19.00 uur. Kosten € 2,50 inclusief koffie of thee met een stukje vlaai. Graag voor 1 mei opgeven bij José Kempen.

### Nordicwalking

Maerten Verstegen is dus nu onze loopadviseur. Hij wil graag alle RPV leden die een nordicwalking cursus hebben gedaan eens terug zien, ook diegene die niet zo snel lopen. Dit gaat gebeuren op zondag 25 mei om 10.00 uur bij De Heksenboom in St. Anthonis. Deelname kost € 5,00 per persoon, de RPV betaald ook € 5,00 per lid. (Maerten ontvangt per lid dus € 10,00). Voor deze ochtend moet je je aanmelden bij Karolien Schrijer voor 15 mei. Na afloop drinken we natuurlijk gezamenlijk koffie!



Verder willen we in de zomermaanden 2 keer in de avonden gaan wandelen, om de werkenden onder ons ook een kans te geven om door de week een keertje mee te lopen, en misschien is het dan ook minder warm. Dat is op woensdag 18 juni en op woensdag 6 augustus. We starten dan om 18.30 uur. Vertrekplaats zie activiteitenkalender.

### Avondje Sanadome in Nijmegen

We gaan op woensdag 28 mei een avond naar het Sanadome, Weg door Jonkerbos 90 in Nijmegen.

We kunnen er terecht van 18.00 uur tot 23.30 uur om zorgeloos te ontspannen in thermaal water uit eigen bronnen zegt de folder. Het ziet er veelbelovend uit.

Deelname kost € 8,00 per persoon mits we allen tegelijk naar binnen gaan.

Men dient dus om 18.00 uur dan ook bij het Sanadome aanwezig te zijn, want alleen in groepsverband krijgen we korting, en ook de RPV betaald mee aan deze activiteit. Opgeven voor 15 mei bij Marijke Vergeest.

### Jaarlijks uitstapje RPV

Tijdens de jaarvergadering is besloten om de reis te verplaatsen van 11 juni naar 25 juni, om de eenvoudige reden dat er op 11 juni geen grote bus

beschikbaar was. Aangezien we afgelopen jaar met 67 personen op reis zijn geweest, zijn we bang dat we mensen moeten teleurstellen en kiezen dus weer voor de dubbeldekker die vorig jaar prima is bevallen. De reis gaat dit jaar naar Volendam en Marken, of naar Giethoorn, maar daar lezen jullie in Ons volgende Buukske meer over.



### Bloemschikken

We hopen in het najaar of voor de Kerst nog een paar workshops te regelen bij Wilma Verbiesen in Cuijk. De Paas workshop is i.v.m. het overlijden van de moeder van Wilma niet door kunnen gaan.

## NIEUWE LEDEN

Namens het bestuur heten wij Mevr. Elshuis uit Haps van harte welkom binnen onze vereniging.

## HERHALINGSACTIE: MEER DAN 50% KORTING OP ENTREEKAARTEN ZOO PARC OVERLOON.

Evenals vorig jaar kunnen wij weer kaarten bestellen bij het Zoo Parc te Overloon. In plaats van de reguliere prijs van € 15,50 betaalt U € 6,50 per kaartje. U kunt deze kaarten bestellen bij Mariëtte Reijnen. Geef even door hoeveel kaarten U wilt bestellen. De actie loopt door tot 1 mei. Alleen **betaalde** kaarten worden besteld. De entreekaarten kunnen door kinderen, volwassenen en 65-plussers gebruikt worden en zijn onbeperkt geldig. Zij kunnen bijvoorbeeld gebruikt worden voor een dagje uit met het gezin.



## MEDISCHE ADVISEURS

Zoals jullie kunnen zien zijn bij "rondom de bestuurstafel" toegevoegd onze medische adviseurs. Dat wil niet zeggen dat deze mensen te pas en te onpas door individuele leden kunnen worden benaderd. Het is de bedoeling dat, als wij dat als bestuur c.q. RPV nuttig en noodzakelijk vinden, een beroep kunnen doen op deze mensen (of hun vervangers) om hun medische kennis en adviezen met ons te delen.

## ENQUETE N.A.V. VRAGEN TIJDENS DE JAARVERGADERING VAN 26-03-2008

- 1) Moet de bingo na de jaarvergadering gehandhaafd blijven of mag er ook een andere activiteit worden georganiseerd?
- 2) Moeten we ons Buukske handhaven zoals het nu is of, mede uit oogpunt van kosten-besparing, overgaan tot een deel met vaste gegevens wat eenmaal per jaar uitkomt en een variabel deel (of nieuwsbrief) zo vaak als nodig is?
- 3) Moeten de verjaardagen vermeld blijven in Ons Buukske? Dit kost een aantal pagina's per jaar extra.
- 4) We hebben dit jaar, door omstandigheden, nog geen koffie gedronken met de zwemgroepen. Het bestuur vindt dit bovendien minder noodzakelijk omdat er inmiddels voldoende bestuursleden in de diverse groepen meezwemmen om nieuwtjes, vragen opmerkingen e.d. op te pikken en vervolgens daar waar nodig actie te nemen.  
Een uitzondering vormt de Bechterewgroep. Hierover moeten we minimaal een keer per jaar contact hebben met de RPV Veghel-Uden.

=====

Bingo handhaven na de jaarvergadering	ja / nee
Ons Buukske handhaven zoals het nu is	ja / nee
Verjaardagen blijven vermelden in Ons Buukske	ja / nee
Koffiedrinken bestuur met zwemgroepen handhaven	ja / nee
Opmerkingen	

Deze strook s.v.p. opsturen naar het secretariaat.  
e-mail mag ook ! rpvlandvancuijk@hotmail.com



## NOTULEN JAARVERGADERING RPV LAND VAN CUIJK

Locatie: zaal 't Heike te Mill  
Datum: 26-03-2008



Namens het bestuur aanwezig: Peter van Grinsven, Henk Kuppen, Marijke Vergeest, José Kempen, Karolien Schrijer, Roos Kerstens en Mariëtte Reijnen (notulen)  
Aanwezig: 50 leden RPV Land van Cuijk  
Afgemeld: 14 leden RPV Land van Cuijk

### OPENING VERGADERING 20.00UUR

Peter van Grinsven heet eenieder welkom ook namens de andere bestuursleden. De bestuursleden worden voorgesteld omdat niet iedereen de juiste naam bij het juiste gezicht kan plaatsen.

### NOTULEN JAARVERGADERING 2006

Peter vraagt of er prijs op wordt gesteld op het voorlezen van deze notulen. Na een algemeen nee wordt er per bladzijde gevraagd of er op- of aanmerkingen zijn. Er zijn in het geheel geen opmerkingen.

### MEDEDELINGEN EN INGEKOMEN STUKKEN

Er zijn geen ingekomen stukken

Mededelingen:

- Bingo handhaven of de jaarvergadering combineren met een andere activiteit?
- Incasso van lidmaatschaps- en zwemgelden "verplichten" voor nieuwe leden (d.w.z.. standaard aanbieden aan nieuwe leden)
- Notoire wanbetalers gaan administratiekosten ad € 2,50 betalen
- Introductie officiële bondskleuren en lay-out voor Ons Buukske en de website (levert extra subsidie op van de RPB)
- Bondsnummer (is tevens lidmaatschapsnummer) wordt veel belangrijker i.v.m. vermelding bij betaling enz.

Als bestuur vragen wij ons af of we wel zo nodig een bingo na de jaarvergadering moeten organiseren. Kan dit geen andere activiteit kan zoals een themabijeenkomst. De meningen zijn verdeeld onder de leden. Wel geeft Jacqueline aan dat in het verleden minder leden naar een jaarvergadering

kwamen als er een andere activiteit werd georganiseerd. We zullen een stukje in Ons Buukske plaatsen en de mening van onze leden vragen.

De RPV land van Cuijk wil aan de nieuwe leden meteen een automatische incasso aanbieden om de contributie en zwemgelden te innen. De overige leden wordt binnenkort door middel van een schrijven gevraagd voor automatische incasso van de zwemgelden m.i.v. 1-7-2008. Het scheelt enorm veel werk voor de penningmeester, en er wordt niet "vergeten" te betalen.

Emmy vraag wat er gebeurt als je in januari al voor het gehele jaar betaald hebt? Dan gaat de automatische incasso vanaf 1-1-2009 in. Leden die geen automatische incasso willen worden verzocht om op tijd te betalen. Zo niet, dan wordt er € 2,50 administratiekosten in rekening gebracht.

Als bestuur zijn we bezig om Ons Buukske in de originele bondskleuren te vervaardigen. Dit levert extra subsidie voor de RPV op.

De kleuren zullen ook gebruikt worden op de in aanbouw zijnde website die gemaakt gaat worden door Hendrie van de Weem, Peter van Grinsven en Rob Veldhuizen.



Alle lidmaatschapsnummers worden omgezet in bondsnummers. De secretaris is druk doende om nieuwe pasjes te maken waarop het bondsnummer vermeld staat. Ook moet dit nummer per 1-1-2009 gebruikt worden bij elke betaling die aan de RPV gedaan wordt om misverstanden te voorkomen

Inkomsten uit de nationale Reumacollecte: Cuijk € 5.800,00,  
Beers € 706,00, Oeffelt € 640,00, Grave € 1.977,00,  
St. Anthonis €1.522,57

Allen die mee gewerkt hebben aan deze collecte hartelijk dank hiervoor. Cuijk en Beers hebben bijna € 900,00 meer opgehaald en Grave heeft beduidend meer opgehaald (± € 1.200,00) door het inschakelen van een callcenter. Ciny neemt hierover contact met Tiny op om ervaringen uit te wisselen.

#### **JAARVERSLAG SECRETARIS 2007**

Mariëtte Reijnen leest het verslag voor en geeft waar nodig toelichting.

#### **VERNIEUWD HUISHOUDELIJK REGELEMENT (i.c.m. statuten RPB)**

Henk geeft toelichting over dit onderwerp, samen met Peter heeft hij het oude reglement doorgenomen en waar nodig aangepast. Het huishoudelijk

reglement verwijst naar de statuten van de Reumabond waar wij ons als RPV toch aan te houden hebben. T.z.t. kan ieder lid die dat wenst een nieuw huishoudelijk reglement krijgen.



#### **WEBSITE**

Zie mededelingen en ingekomen stukken. Wordt vervolgd in Ons Buukske

#### **BESTUURSVERKIEZINGEN**

Er hoeven dit jaar geen bestuursverkiezingen plaats te vinden. Hendrie van de Weem is als aspirant bestuurslid aangenomen met als voorlopige taak de IT van de RPV

#### **FINANCIËEL VERSLAG 2007 EN BEGROTING 2008.**

Roos Kersten licht de diverse uitgereikte financiële stukken daar waar nodig toe en bespreekt de diverse posten met de aanwezige leden.

De leden gaan akkoord met de begroting, Roos wordt bedankt voor haar inspanningen.

Jacqueline liet een artikeltje lezen over een lezing betreffende fibromyalgie, georganiseerd door de FES in Gennep. Als leden van ons daar naar toe gaan, laat het even weten zodat wij daar weer punten mee kunnen verdienen voor de subsidie.

#### **VERSLAG KASCOMMISSIE 2007**

De kascommissie bestond uit Christien Weerts, Marly van de Ven en Emmy Pennings. Het verslag wordt voorgelezen en aan de penningmeester wordt decharge verleend met wederom dankzegging voor de genomen moeite.



#### **VERKIEZING KASCOMMISSIE 2008**

De nieuwe kascommissie zal bestaan uit Christien Weerts, Marly van de Ven en Geertje Strik.

In 2009 zal de penningmeester hen uitnodigen om de boeken te controleren.

#### **TOELICHTING ONTSPANNINGSCOMMISSIE ACTIVITEITEN 2007-2008**

José geeft een overzicht van de activiteiten die in 2007 hebben plaatsgevonden en geeft een toelichting op de nog komende activiteiten in 2008.



Zondag 12-10-2008 is het wereldreumadag, de ontspanningscommissie wil die dag een grote "actieve" activiteit gaan organiseren bv. een wandeling o.i.d. Ideeën zijn van harte welkom bij José of Marijke.

Bij het aanmelden voor activiteiten is het belangrijk om dit bij de persoon te doen die vermeld staat in Ons Buukske. Afmelden moet bij degene waar is aangemeld. Dit om verwarring en heen en weer bellen of mailen te voorkomen.

Bij "actieve" activiteiten zal waar dit mogelijk is geprobeerd worden rekening te houden met rolstoelers of scootmobielers.

### **BEWEGEN IN WATER**



Roos gaat zeer binnenkort beginnen met de automatische incasso van de zwemgelden. Hierover krijgt eenieder nader bericht.

Fitland is tijdens het zwemmen zelf verantwoordelijk voor het aanstellen van BHV-ers cq EHBO-ers. Wel blijven onze EHBO-ers bij de zwemgroepen daar waar noodzakelijk om mee te helpen met o.a. aan- en uitkleden van de deelnemers.

Bij andere activiteiten zijn EHBO-ers nodig als er sprake is van risicovolle activiteiten (bijv. bergbeklimmen e.d. maar niet een busreis of een wandeling)

### **ONS BUUKSKE**

Door het bestuur wordt nagedacht over een andere opzet van ons Buukske, omdat dit naar onze mening (te)weinig gelezen wordt. Deze mening wordt totaal niet gedeeld door de leden. Ook wordt door hen de meerwaarde aangegeven van het lezen door derden van ons Buukske. Het bestuur gaat zich beraden hoe toch de kosten wat te verminderen en komt hier later in Ons Buukske hierop terug.

Mede n.a.v. enige opmerkingen omtrent de adverteerders worden de tarieven in een van de volgende Buukskes vermeld.



### **JUBILEUMFESTIVITEITEN**

Karolien geeft een korte toelichting op het jubileumfeest van 20 september. Door Hendrie Stelde de vraag of er door de leden bijbetaald moest worden. Het antwoord van Karolien was ja. Hendrie geeft aan dat hij het normaal zou vinden dat de leden gratis aan dit feest deelnemen en dat er voor de introducés een vergoeding gevraagd wordt. Wordt vervolgd.

### **BEDANKJE**

Christien wordt bedankt voor de extra geleverde diensten bij de regionaalsvergaderingen. De EHBO-ers worden bedankt voor de hulp bij bewegen in water. Zij ontvangen allen een Iris cheque.



### **RONDVRAAG**

Hendrie: in ons Buukske staat bij Sandra van den Berg redactie vermeld, is zij verantwoordelijk voor de inhoud van het Buukske? Sandra zit wel in de redactie maar de eindredactie ligt bij Peter, dus bij onduidelijkheden contact opnemen met Peter.

Trees: kan de volgende keer bij een activiteit ook het adres vermeld worden? De redactie zal hierop toezien.

Trees: stoort zich aan soms aan het popie-jopie taalgebruik dat in Ons Buukske wordt gebruikt. Zij vindt dit spreektaal en geen schrijftaal. Hier zal rekening mee worden gehouden.



### **SLUITING**

Niets meer aan de orde zijnd sluit de voorzitter de vergadering onder dankzegging voor ieders inbreng en aanwezigheid. Tenslotte wenst hij eenieder wel thuis.

## **WMO-THEATER MET DE NACHTZUSTERS**

Op zaterdag 8 maart j.l. vond in Wanroij het WMO-theater, georganiseerd door het Gehandicaptentplatform van de gemeente St. Anthonis, plaats. Volgens bezoekers, die lid zijn van onze RPV, was het een uitgelezen gelegenheid voor eenieder om gratis op humoristische wijze door de problematiek van de WMO geloodst te worden. Bovendien was het gewoon een lekker avondje uit met leuke muzikale intermezzo's, 3 gratis consumpties en grote schalen hapjes die gretig aftrek vonden. Een groot compliment aan de organisatoren waarvan ook onze leden Christien Weerts en Truus Reintjes deel uitmaakten. Als gastvrouwen ontvingen zij de bezoekers, wezen de weg en gingen rond met de hapjes.

De Nachtzusters maakten een leuk stukje theater waarbij de problemen m.b.t. WMO duidelijk herkenbaar over het voetlicht werden gebracht. Ook de interactiviteit met de wethouders en het publiek was laagdrempelig en in begrijpelijke taal zodat mensen goed begrepen waar het om ging. Ook de "afterparty" waarbij met diverse instanties zoals MEE, IBN, Bronlaak, de

wethouders enz. vragen en problemen konden worden besproken, werd erg gewaardeerd.

Tot slot kreeg iedereen nog een tas vol "WMO-informatie" mee. Kortom een zeer nuttige, informatieve en vooral leuke avond!

## VERLENGING GEHANDICAPTENPARKEERKAART EENVOUDIGER EN GOEDKOPER

Minister Eurlings van Verkeer en Waterstaat wijzigt binnenkort de Regeling Gehandicaptenparkeerkaart (GPK).

De medische herhalingskeuring is niet meer standaard verplicht voor de verlenging van de gehandicaptenparkeerkaart. De gemeente kan in individuele gevallen wel besluiten iemand op te roepen voor een medische herhalingskeuring.



### **Voordelen**

Dit betekent minder rompslomp voor de gebruikers van de gehandicaptenparkeerkaart. Zij besparen gemiddeld honderd euro aan kosten voor de keuring en gemiddeld een uur aan reis- en keuringstijd.

## GEMEENTEN EN PARTNERS STAAN VOOR KWALITEIT VAN DE HULP

(Maasdriehoek 04-03-2008)

De gemeenten in het Land van Cuijk hebben onlangs hun handtekening gezet onder de afspraken met de partijen die volgens de WMO gaan zorgen voor de levering van hulpmiddelen en en hulp bij het huishouden. De contracten hiervoor zijn getekend met Welzorg, Ligtvoet/Harting-bank (hulpmiddelen) VDA Thuiszorg en STBNO-Thuiszorgwinkel hulp bij het huishouden). Namens de gemeenten tekende wethouder Ton Ermers.

Bij hulpmiddelen moet je bijvoorbeeld denken aan scootmobiel, traplift, toiletstoel of aanpassingen in de auto voor mensen met een beperking die door de gemeente worden gekocht of gehuurd. Het staat mensen vrij om, al dan niet via een persoonsgebonden budget, tussen de gecontracteerde leveranciers een keuze te maken.

## PIJNSTILLERS BELANGRIJKE OORZAAK HOOFDPIJN

(de Gelderlander 27-02-2008)

Het effect van pijnstillers die te vaak worden gebruikt, is het omgekeerde van wat wordt beoogd. Ongeveer 4% van de volwassen Nederlands bevolking lijdt aan chronische hoofdpijn (minstens 15 maal per maand hoofdpijn). De belangrijkste oorzaak is het overmatig gebruik van vrij verkrijgbare pijnstillers (zoals paracetamol en ibuprofen). Dit concludeert N. Wiendels (UMC Leiden) in haar proefschrift. Ook psychologische problemen, roken en slaapproblemen gaan vaak samen met chronische hoofdpijn.



## SLAAPJE OVERDAG VOOR OUDEREN NIET ONSCHULDIG

(De Gelderlander 27-02-2008)

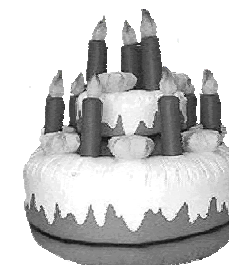


Een slaapje overdag is minder onschuldig dan het lijkt. Ouderen die overdag moeite hebben wakker te blijven en af en toe wegdrommen, hebben een twee- tot viermaal verhoogde kans op een beroerte. Dit meldde B. Boden-Albala (Columbia University, New York) tijdens een congres van de American Stroke Association (vrij vertaald: de Amerikaanse beroertevereniging) in New Orleans, op grond van een onderzoek onder ruim 2000 personen. Ook de kans op hartklachten is groter als iemand vaker overdag slaapt, zegt Boden-Albala

## VERJAARDAGEN

Wegens overvolle Buukske kan er nu geen volledig overzicht worden weergegeven van de verjaardagen.

Maar bij deze willen we natuurlijk alle leden die in de maand April jarig zijn van Harte Felicitieren en een hele fijne dag toewensen.



's-Hertogenbosch, 30 maart 2008

## Persbericht RPV 's-Hertogenbosch e.o.

Geachte heer/mevrouw,

Graag attenderen wij u op onderstaande informatie over een te houden voorlichtingsbijeenkomst.

### Voorlichtingsbijeenkomst 23 april 2008

# Artritis Psoriatica en Psoriasis



De Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. organiseert een voorlichtingsbijeenkomst met als thema *Artritis Psoriatica en Psoriasis*. Bij psoriasis denkt iedereen meteen aan een problematische huid. Rode plekken, schilfers en jeuk zijn dan de meest voorkomende klachten. Niet iedereen weet dat er een variant bestaat waarbij ook nog eens de gewrichten worden aangetast: artritis psoriatica (AP).

**Datum** : 23 april 2008

**Tijd** : 13.30 uur (tot ca. 16.00 u)

**Locatie** : Grand Café Brasserie Fleurie,  
De Driesprong 11, Rosmalen (toegang vrij)

### Medewerking verlenen :

- Prof. dr. P. v.d. Kerkhof,  
Hoofd Dermatologie UMC St. Radboud Nijmegen
- Mw. F. Vissers-Bongers , dermatologieverpleegkundige UMC St. Radboud
- Mw. A. Sibbes , PVN - Psoriasis Vereniging Nederland

Ook zal weer bij de aanwezige infomarkt de nodige informatie te verkrijgen zijn, waarbij u ontvangen wordt met een kopje koffie/thee.

Wij vragen u dan ook uw achterban hierover te willen informeren. Uw medewerking wordt bijzonder op prijs gesteld. Bij voorbaat onze dank.

Met vriendelijke groet,

RPV 's-Hertogenbosch e.o.

Gerrit van der Zalm  
voorzitter  
Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o.  
.....  
Tel: 0411 - 60 71 93  
e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl  
website: www.rpv-denbosch.nl

## VEEL PATIËNTEN NIET BEWUST VAN RISICO'S: SLIK VEILIG EN BEWUST UW MEDICIJNEN

Langdurig gebruik van ontstekingsremmende pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen is bepaald niet ongevaarlijk. Tot die conclusie komt reumatoloog Harald Vonkeman van Medisch Spectrum Twente in zijn proefschrift waarmee hij op 1 november jl. promoveerde aan de Universiteit Twente.

De Reumapatiëntenbond schrikt van de uitkomsten van dit onderzoek dat er 540 mensen per jaar overlijden door het gebruik van NSAID's. De afkorting NSAID staat voor 'non-steroidal anti-inflammatory drug'. In het Nederlands 'niet-hormonale ontstekingsremmende pijnstillers'. 52.000 korte en langdurige medicijngebruikers zijn bij het Twentse onderzoek betrokken. Hoewel een klein deel van de onderzoeksgroep reuma heeft, lopen juist mensen met een reumatische aandoening extra risico.

De Reumapatiëntenbond doet een oproep:

- aan mensen met reuma: slik veilig en bewust uw medicijnen;





- aan minister Klink van VWS: zorg dat snel het elektronisch medicatiedossier wordt ingevoerd zodat er een compleet overzicht is van de medicijnen die iemand slikt.

#### *Hoe risico's verminderen?*

De Reumapatiëntenbond verwacht dat de risico's verkleind worden als:

- Artsen en apothekers hun patiënten goed informeren over het gebruik en risico's van medicijnen en zelfzorgmiddelen;
- Patiënten zichzelf goed informeren over de risico's en hun medicijngebruik hierop afstemmen;
- Patiënten zorgen dat hun arts(en) en apotheker weten welke medicijnen en zelfzorgmiddelen ze gebruiken.

#### *NSAID's op recept of als zelfzorgmiddel*

Voorbeelden van NSAID's zijn diclofenac, naproxen en ibuprofen. Sommige zelfzorgmiddelen bevatten dezelfde werkzame stof of een sterk verwante werkzame stof als medicijnen die op recept verkrijgbaar zijn. Het gaat om lichtere varianten zoals diclofenac (Voltaren®), ibuprofen (Advil®, Brufen®) en naproxen (Aleve® en Femex®). Door het gebruik van merknamen hebben mensen niet in de gaten dat het om een NSAID gaat.

#### *Wat kunt u zelf doen?*

Veel mensen met reuma gebruiken NSAID's. Er zijn 130 verschillende vormen van reuma, waaronder reumatoïde artritis, artrose en jicht. Vaak zijn mensen zich niet bewust van de risico's die zij nemen:

- Neem niet meer in dan de voorgeschreven dosering. Zelf sleutelen aan doseringen kan leiden tot gevaarlijke situaties
- Wees voorzichtig met zelfzorgmiddelen. Dit zijn geneesmiddelen die u zonder recept kunt kopen bij de apotheek of drogist. Sommige zelfzorgmiddelen bevatten namelijk dezelfde werkzame of een sterk verwante stof als de medicijnen die u op recept krijgt. Als u beide dan tegelijkertijd gebruikt, kan soms een gevaarlijke situatie ontstaan. De totale hoeveelheid van het medicijn dat u binnenkrijgt, kan zo hoger zijn dan uw arts bedoeld heeft. Hierdoor neemt de kans op (ernstige) bijwerkingen toe. Dit risico bestaat bij een aantal NSAID's
- Combineer geen NSAID-bevattend zelfzorgmiddel met een andere NSAID dat aan u is voorgeschreven. Ook deze middelen kunnen elkaars werking versterken en bijwerkingen veroorzaken.

#### *Zorg dat u goed geïnformeerd bent*

Dit kunt u op verschillende manieren doen:

- Vertel uw arts welke middelen u zelf bij de apotheek of drogist koopt en vraag of ze samen kunnen met de medicijnen die u al gebruikt, of
- Overleg vooraf met uw apotheker of medicijnen die u op eigen initiatief wil gaan gebruiken, samen kunnen met de medicijnen die artsen u hebben voorgeschreven
- Ga niet alleen op de merknaam van een zelfzorgmiddel af, want hieraan zal u vaak niet de aanwezigheid van een NSAID herkennen. Bijvoorbeeld Aleve(r) bevat naproxen. En zo zijn er nog een aantal
- Lees goed de bijsluiter als u een receptvrij medicijn gebruikt. Komt de werkzame stof daarin overeen met een medicijn dat uw arts heeft voorgeschreven, gebruik het zelfzorgmiddel dan niet, tenzij uw arts dit heeft goedgevonden.



#### *Zorg dat uw arts en apotheker goed geïnformeerd zijn*

- Vraag uw apotheker om een overzicht van uw medicijnen uit te draaien en laat dat bij elk bezoek aan elke arts zien
- Haal uw geneesmiddelen zoveel mogelijk bij een apotheek die een volledig overzicht heeft van de door u gebruikte geneesmiddelen. Vraag ook de receptvrije medicijnen op te nemen in dit overzicht.

#### *Wat kan VWS doen?*

De Reumapatiëntenbond vindt dat minister Klink (VWS) moet zorgen dat het elektronisch medicatiedossier (EMD) er in 2009 daadwerkelijk komt. De minister wil dat de consument kan kiezen waar hij zijn medicijnen koopt. Maar bij keuzevrijheid moet er ook meer garantie zijn voor de veiligheid. Eén medicatiedossier met hierin vermeld alle medicijnen en zelfzorgmiddelen die iemand gebruikt vermindert verkeerd medicijngebruik. Van groot belang is dat medicijngebruikers informatie krijgen over het belang van het EMD, maar ook over de eigen verantwoordelijkheid. Naast de zorgverlener die het middel verstrekt, is ook de patiënt zelf verantwoordelijk dat in het dossier alle medicijnen en zelfzorgmiddelen staan die hij/zij gebruikt.

Specifieke informatie over medicijnen bij reuma kunt u vinden op [www.reuma-online.nl](http://www.reuma-online.nl), selecteer onderwerp 'medicijnen'. U kunt ook de Reumalijn bellen T 0900 · 20 30 300, keuzetoets 3 (€ 0,10 pm). Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 10 tot 16 uur.

U kunt uw vraag ook per e-mail stellen via [info@reumalijn.nl](mailto:info@reumalijn.nl).

Algemene informatie over medicijnen kunt u vinden op [www.kiesbeter.nl/medicijnen](http://www.kiesbeter.nl/medicijnen). U kunt ook bellen met de Geneesmiddel infolijn kan ook.: T 0900 · 99 98 800.

## EEN BEZOEKER VAN DE JAARVERGADERING SCHREEF VIA DE MAIL:



Bij deze wil ik het bestuur bijzonder danken voor de geweldige inzet in het afgelopen jaar, en heel veel succes wensen met alle activiteiten die gepland zijn voor 2008. Samen met het bestuur hebben wij een hele gezonde maar zeker ook gezellige en fijne vereniging. Mijn dank!

### PUZZEL VISITEKAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit  
Visitekaartje?

**R. Keer  
Aalten**

Oplossing vind u in de volgende uitgave van Ons Buukske

### LANGDURIG ZIEKEN

Zijn er leden langdurig ziek en willen graag  
bezoek ontvangen, dan kan dit worden  
doorgegeven worden aan Marijke Vergeest  
(tel nr. zie blz. 2)



### NIET WEGGOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het  
dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer  
van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij  
sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op  
deze wijze mensen attent maken op onze  
vereniging.  
Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



## HANDIGE TELEFOONNUMMERS

Alarmnummer	112
Politie minder ernstig (wel haast)	0900 - 8844
Het Reumafonds	020 - 589 64 64
Reumapatiëntenbond	033 - 461 63 64
Groot Stokkert	038 - 447 24 00
St. Radboudziekenhuis	024 - 361 11 11
St. Maartenskliniek	024 - 365 99 11
Can. Wilhelmina Ziekenhuis	024 - 365 76 57
Maasziekenhuis	0485 - 56 75 67
Stichting thuiszorg Brabant Noord-Oost	0900 - 8803 (let op 0,10 per min.)
De Reumalijn	0900 - 20 30 300
Reumadorp	<a href="http://www.reumadorp.nl">www.reumadorp.nl</a>
Reintegratietraject begeleiding	<a href="mailto:reumaenwerk@hccnet.nl">reumaenwerk@hccnet.nl</a>
Reumasupport	<a href="http://www.reumasupport.nl">www.reumasupport.nl</a>



### VAN DE REDACTIE

De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze  
verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven  
verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden,  
geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de  
redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld.  
Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van  
de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan  
risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er  
onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden  
bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie  
tel: 0486 - 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

Wilt u iets insturen voor in Ons Buukske kunt u dat via de post of via e-  
mail (voorkeur gaat uit naar E-mail). Adres: Eindredactie RPV (zie blz 2)