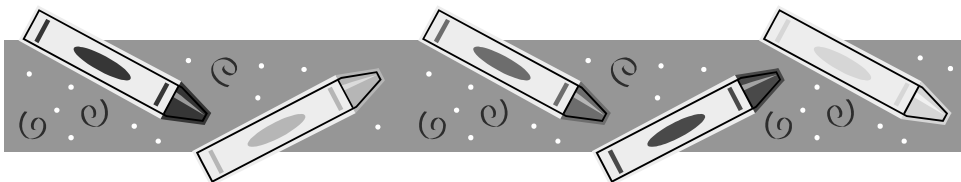




**Ons Buukske**  
Contactblad van de  
Reumapatiëntenvereniging  
Land van Cuijk  
Februari

**Inhoud:**

Rondom de bestuurstafel.....	2
Contributies, lidmaatschap en oefengroepen.....	3
Activiteiten agenda 2008 .....	4
Oplossing Puzzel .....	4
Nieuwe leden.....	5
Sieraden maken.....	5
Sporten wat een ellende.....	5/6
Bloemschikken.....	7
Jeu De Boules.....	7
Jeugdreuma .....	7
JIA vereniging Nederland .....	8
Puzzel 2x.....	8
Verjaardagen.....	9
Nordic Walking .....	10
Nieuwe hoop voor Reumapatiënten .....	10/11
Cursus Reuma uitgedaagd.....	11/12/13
Uit de Scheurkalender Reumafonds .....	13/14
Langdurig zieken.....	15
Niet weggooien.....	15
Handige telefoonnummers .....	16
Van de Redactie.....	16



**RONDON DE BESTUURSTAFEL**



<b>Voorzitter:</b> Ombudsman Info Reumafonds (geen jaarcollecte)	<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	<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.: 0485 - 31 39 71 e-mail: <a href="mailto:kempenloonen@home.nl">kempenloonen@home.nl</a>
<b>Redactie:</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

## CONTRIBUTIES EN LIDMAATSCHAP

### Contributie

De contributie bedraagt per 1 januari 2004 € 15,-. Minimum bijdrage van donateurs bedraagt € 12,- per jaar. U kunt dit bedrag overmaken op onderstaande giro- of bankrekening o.v.v. contributie.

### Opzegging lidmaatschap

Opzeggen schriftelijk vóór 1 december bij de secretaris.

Er wordt geen contributie over het lopende jaar terug gegeven.

### Bewegen in water onder begeleiding

V.a. 1 januari 2004 is de zwembijdrage € 2,58 p/u wat neerkomt op € 62,- per half jaar vooraf te betalen op onderstaande giro- of bankrekening o.v.v. zwemmen. Er wordt gezwommen op dinsdag van 13.30 uur tot 14.30 uur en van 18.00 uur tot 19.00 uur en op donderdag van 12.45 uur tot 13.45 uur en van 13.45 uur tot 14.45 uur.

Inlichtingen, opgave, ziek- en herstelmelding bij Marijke Vergeest. (Vooruit)betaalde zwemgelden worden met terugwerkende kracht terugbetaald als men minimaal 13 weken aaneengesloten ziek is geweest tot aan het moment dat het betreffende lid zich weer hersteld heeft gemeld.



### Bechterew- Oefengroep onder begeleiding van Therapeut

Kosten bechterew-oefengroep € 71,- per kwartaal.

U kunt dit overmaken op onderstaande giro- of bankrekening o.v.v. Bechterew. Er wordt op dinsdag van 18.00 uur tot 19.30 uur geoefend en gezwommen.

Inlichtingen en opgave bij Marijke Vergeest.

Contact persoon oefengroep: Gerrit Verbruggen  
Tel.: 0485 - 45 14 82

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

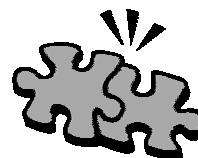
## ACTIVITEITEN AGENDA 2008

- |              |   |
|--------------|---|
| 10 februari  | Nordic Walking 10.00u vanaf de Kerk in Haps (i.p.v. zaterdag 9 februari)              |
| 13 februari  | Sieraden maken bij Bijoutherie of Beads ( <b>zie blz 5</b> )                          |
| 1 maart      | Nordic Walking 10.00u vanaf Erica in St.Hubert (i.p.v. zondag 2 maart)                |
| 17 maart     | Workshop bloemschikken voor Pasen van 13.30u tot 15.30u in Cuijk ( <b>zie blz.7</b> ) |
| 19 maart     | Workshop bloemschikken voor Pasen van 13.30u tot 15.30u in Cuijk ( <b>zie blz.7</b> ) |
| 26 maart     | Jaarvergadering 19.30u en aansluitend Bingo bij 't Heike in Mill                      |
| 2 april      | Nordic Walking 13.30u vanaf De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt                            |
| 26 april     | Nordic Walking 10.00u vanaf de markt in Boxmeer                                       |
| 19 mei       | Jeu de Boules avond in Vianen 19.00u ( <b>zie blz.7</b> )                             |
| 25 mei       | Nordic Walking 10.00 uur vanaf hotel de Valk in Cuijk                                 |
| 11 juni      | Jaarlijks uitstapje RPV Land van Cuijk  |
| 20 september | Jubileumfeest i.v.m. ons 20-jarig bestaan   |
| 26 november  | Sinterklaas avond   |

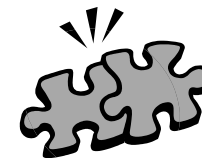
Wat in 't vat zit:

De podoloog, een osteopaat, een avond over Reiki, een healingavond

### OPLOSSING PUZZEL UITGAVE DECEMBER:



"Houdt uw scharnieren roestvrij"



## NIEUWE LEDEN

Namens het bestuur heten wij

- Mevr. van de Weem uit Mill
- Dhr. Janssen uit Langenboom
- Dhr. Onincx uit Cuijk
- Dhr. Vissers uit Cuijk
- Mevr. van den Heuvel uit Mill
- Dhr. Reijnen uit Oeffelt.

van harte welkom binnen onze vereniging.



## SIERADEN MAKEN

Op woensdag 13 februari sieraden maken bij Bijouterie of Beads, Molenstraat 19a in Wanroy.

De avond begint om 19.30 uur.

Degene die zich hiervoor hebben opgegeven betalen € 7,00 exclusief de kralen.

De RPV betaald hiervan € 5,00 per persoon.

Deze avond zit al vol, opgeven kan dus niet meer!



## SPORTEN WAT EEN ELLENDE

Zes weken lang dagbehandeling bij de TAR in de St.Maartenskliniek brengt je op andere gedachten. TAR betekent Team Ambulant Reumacentrum. Dagbehandeling wil zeggen 2 dagen per week.

Een team bestaande uit o.a een verpleegkundige, ergotherapeute, fysiotherapeute, reumatoloog en een maatschappelijk werkster.

Prima begeleiding, prima opvang, goede uitleg veel 1 op 1.

Ik was dit ingegaan in overleg/op advies van mijn reumaconsulente.

Regelmatige terugval van mijn reuma, blijvende klachten en een berg medicijnen zorgde voor de nodige onrust. Natuurlijk wist ik al wat ik

niet goed deed, natuurlijk bleef ik lekker eigenwijs, wat was nu eigenlijk helemaal reuma? Nu dit team "kun je niet aan". Al is het maar dat je denkt; ik ga maar eens luisteren, want als iedereen 7 weken lang twee dagen per week hetzelfde zegt dan zal het toch wel de waarheid zijn. Dit terwijl anderen dit al een paar jaar tegen mij zeiden.



Ga het anders doen, ga het rustiger doen, neem

meer rust, let op je houding bij zitten en lopen. Zit je wel goed achter je bureau, zit je wel goed in de auto, neem je niet te veel hooi op je vork? Sport je wel genoeg? Sporten, ik moest er niet aan denken. Ik vond het niks.

Zweten, inspannen en pijn, wat een prachtig iets! De vijfde week nam ik een beslissing, al mijn activiteiten overboord, let wel allemaal!

Ik ging sporten bij Fysio Fitness in Stevensbeek. De eerste keer ging wel, de tweede keer zei ik zo dit nooit meer, ik was kapot. De derde keer ging ik terug, de fysiotherapeut had officieel vrij maar kwam speciaal vragen hoe het was gegaan. Nou dat was niet best, pijn en stijf. Als je het nu eens anders doet zei hij dan heb je er ook iets aan, ik heb je al twee keer gezegd dat je het rustig aan moet doen.



Nou dan ook maar naar hem luisteren, nu, nu is het geweldig!

**Sporten doet en voelt goed.**

De begeleiding is super, 1 therapeut op 5 tot 8 "sporters", meestal is er ook nog een sportinstructeur bij. Alles op je eigen manier in je eigen tempo. Heb ik ook Sonja maar eens ter hand genomen en ben 7 kilo aan gewicht kwijt. Dat hoef je ten minste niet meer mee te sjouwen zegt mijn vrouw, 't ja als ik naar zo veel anderen luister, waarom dan ook niet naar haar. Ik ben eigenlijk wel dankbaar dat anderen het beste met mij voor hebben en dat ik kan luisteren.

Groet Rob van Veldhuijzen

## BLOEMSCHIKKEN

Op maandag 17 en woensdag 19 maart kunnen we weer terecht voor een middagje bloemschikken van 13.30 uur tot 15.30 uur bij Wilma Verbiesen, Guldengarde 9 in Cuijk. Het thema is Pasen. Kosten € 12,50 per persoon inclusief koffie/thee en materiaal.



Opgeven voor 1 maart bij José Kempen.

## JEU DE BOULLES

Op maandagavond 19 mei kunnen we een avond jeu de boules spelen in Vianen, uiteraard met vrijwilligers van die vereniging. We beginnen om 19.00 uur op de jeu de boulesbanen bij het tennispark van Fair Play aan de Koebaksestraat in Vianen. Kosten inclusief koffie/thee en vlaai € 2,50 per persoon. Opgeven voor 1 mei bij José Kempen.

## JEUGDREUMA

Jeugdreuma kent drie verschillende vormen: de oligo-articulaire vorm, waarbij weinig gewrichten tegelijk zijn ontstoken, de poly-articulaire vorm, waarbij meteen veel gewrichten tegelijk zijn ontstoken en de systemische vorm, waarbij niet alleen de gewrichten maar ook verschillende organen ontstoken zijn. Jeugdreuma is een verzamelnaam voor cronische gewrichtsontstekingen bij kinderen tot zestien jaar en komt voor bij ongeveer één op de duizend kinderen. De medische term voor jeugdreuma is Juvenile Idiopathische Artritis, ook wel afgekort tot JIA.

## JIA VERENIGING NEDERLAND

Het reumafonds ondersteunt de meer dan honderd patiëntenverenigingen in Nederland. Eén daarvan is de JIA Vereniging Nederland. Dit is een landelijke vereniging voor ouder(s) van kinderen met JIA oftewel jeugdreuma. De belangrijkste doelstellingen van deze vereniging zijn: het verstrekken van informatie, het creëren van lotgenotencontact en belangenbehartiging. Deze vereniging onderhoudt ook contacten met reumatologen, immunologen, fysiotherapeuten en andere deskundigen. Zie ook [www.jeugdreuma.com](http://www.jeugdreuma.com)



## PUZZEL



<u>M</u>	T	S	O
C	S	A	E
J	N	R	I
	H	E	N

Doormiddel van de paardensprong beginnende met de letter M ontstaat de naam van een bloem of plant.

## VISITEKAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit visitekaartje?

Ge Meurre  
Best

Oplossingen vind u in de volgende uitgave van Ons Buukske

## VERJAARDGEN

### In de maand februari zijn jarig:

1 februari Mevr. Weijers  
 1 februari Mevr. Arends  
 3 februari Mevr. Hendriks-Pluk  
 4 februari Mevr. Hendriks-Kuijpers  
 4 februari Mevr. van Amstel  
 5 februari Dhr. Giezen  
 9 februari Dhr. van Dijk  
 11 februari Cornelissen van Munster  
 11 februari Mevr. Weemen-Janssen  
 13 februari Mevr. Pistorius-Vliet  
 13 februari Mevr. van Boekel-van Gaal  
 13 februari Dhr. Erkelens  
 14 februari Mevr. Bakers Burhorst  
 16 februari Mevr. de Kleijnen  
 17 februari Mevr. Derks-de Graauw  
 19 februari Mevr. Winnen  
 24 februari Mevr. Oninx-de Leij  
 26 februari Dhr. Daverveld  
 28 februari Dhr. Kuppen



uit Cuijk  
 uit Vianen  
 uit Cuijk  
 uit Odiliapeel  
 uit Wilbertoord  
 uit Cuijk  
 uit Mill  
 uit Vianen  
 uit Haps  
 uit Cuijk  
 uit Langenboom  
 uit Mill  
 uit Grave  
 uit St. Anthonis  
 uit Wanroy  
 uit Cuijk  
 uit Cuijk  
 uit Wanroy  
 uit Mill



### In de maand maart zijn jarig:

3 maart Mevr. Stax-Roeffen  
 3 Maart Mver. Dekkers  
 4 maart Mevr. van den Heuvel  
 9 maart Mevr. Grüntjes-Thijssen  
 10 maart Mevr. Linders-Jacobs  
 14 maart Mevr. v.d. Broek  
 15 maart Dhr. Manders  
 16 maart Mevr. v.d. Heijden  
 16 maart Mevr. Kempen-Lonen  
 18 maart Mevr. Simons  
 21 maart Mevr. Pennings-Schoolmeesters  
 24 maart Dhr. Selten  
 27 maart Dhr. Bongers  
 29 maart Mevr. Robben  
 30 maart Mver. Kouwenhoven-Sieba

uit Cuijk  
 uit Grave  
 uit Mill  
 uit Wanroy  
 uit Ledeacker  
 uit Cuijk  
 uit Wanroy  
 uit Escharen  
 uit Vianen  
 uit Cuijk  
 uit Grave  
 uit Mill  
 uit Grave  
 uit Cuijk  
 uit Oeffelt

## NORDIC WALKING

Verder hebben we de afgelopen periode natuurlijk ook weer lekker gelopen met onze Nordic Walking groep. Soms maar met 2 of 3 personen, maar de laatste keer in St. Anthonis waren we met maar liefst 8 personen. Het blijft jammer dat er maar weinig nieuwe mensen meelopen die toch ook de cursus hebben gedaan. Het is echt een leuke bezigheid en supergezellig!

## NIEUWE HOOP VOOR REUMAPATIËNTEN

Er is nieuwe hoop voor jaarlijks enige duizenden reumapatiënten die door hun dokter medicamenteus "uitbehandeld" zijn verklaard. Met het beschikbaar komen van het infuusmiddel Abatacept wordt het scala van behandelmogelijkheden voor zowel patiënt als arts kansrijk uitgebreid. Dat bevestigt prof. Dr. P van Riel, reumatoloog van het Medisch Centrum Sint Radboud in Nijmegen.

Uit een reeks internationale medicijnstudies bij patiënten met gewrichtsreuma (reumatoïde artritis) blijkt dat het nieuwe middel van geneesmiddelenfabrikant Bristol-Myers Squibb het ziekteproces beduidend afremt en verdere aantasting van de gewrichten vertraagt. Abatacept (commerciële naam: Orencia) doet tevens de pijn en zwelling van de gewrichten afnemen en kan de lichamelijke conditie van de patiënt aanzienlijk verbeteren.

Het middel wordt in een kuur van 13 maandelijkse behandelingen in het ziekenhuis gegeven. De Nederlandse Zorgautoriteit heeft inmiddels toestemming verleend om het infuusmiddel toe te voegen aan de zogeheten beleidsregel voor dure geneesmiddelen. Dat betekent dat ziekenhuizen het middel voor een belangrijk

deel. (70-80 procent) vergoed krijgen en het kunnen toedienen aan een groep van jaarlijks ongeveer 5.00 patiënten. Het gaat om patiënten die onvoldoende of in het geheel niet meer reageren op de voorhanden zijnde medicatie, zoals het startmiddel metotrexaat en de zogeheten TNF-alfaremmers. Abatacept kost ongeveer 16.000 euro voor de 13 behandelingen.

Prof. P. van Riel kent evenwel de goede effecten van het middel voor patiënten en noemt het de moeite van het geld waard. Het is prachtig als we voortaan kunnen zeggen "U reageert weliswaar niet langer of niet goed meer op de bestaande medicatie, maar we hebben nog een middel voor U". In wetenschappelijke publicaties wordt ook hoog opgegeven over de "aanhoudende en duurzame effectiviteit" van het preparaat.

Ruim 2,3 miljoen Nederlanders hebben een of meer vormen van reuma. RA is de meest bekende en treft elk jaar 150.000 patiënten. Van RA is bekend dat het twee- tot drie keer vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. RA komt op alle leeftijden voor maar ontpopt zich meestal tussen het 40<sup>e</sup> en 60<sup>e</sup> levensjaar.

Bron: de Telegraaf door Rene Steenhorst

## REUMA UITGEDAAGD

Hallo allemaal.

Onlangs heb ik samen met Mariëtte Reijnen uit Oeffelt, Antonet Jansen uit Rijkevoort en Hendrie v/d Weem uit Mill meegedaan aan de cursus Reuma Uitgedaagd van het Reumafonds. 6 weken achter elkaar waren we elke woensdagavond te gast in het Radboudziekenhuis in Nijmegen waar we dan met nog 4 reuma lotgenoten van 19.00 uur tot 21.30 uur onze cursus volgden onder leiding van 2 ervaringsdeskundigen. Het was een zelfmanagement cursus zoals dat deftig heet, maar het komt er dus op neer dat je de regie zelf in handen hebt, of als je dat nog niet hebt in elk geval moet nemen.

Op de 1<sup>ste</sup> avond moesten we een soort contact afsluiten met onszelf. In mijn geval was dit om meer eruit te gaan en weer eens contact opnemen met oud- collega's en vrienden om weer eens bij te praten. Door familieomstandigheden was dit er het afgelopen jaar haast niet van gekomen, waardoor ik intussen toch achter de Geraniums dreigde te geraken. Deze cursus maakte me weer een beetje wakker, en stapje voor stapje ben ik weer op de goede weg en ga ik er weer meer op uit, en dat doet me echt goed. Elke week moesten we ons verantwoorden hoe het met ons contract stond en het was heel bijzonder om dit met zo'n groep te kunnen delen. We kregen ook huiswerk wat bestond uit lezen, en we behandelde deze stof als het even kon ook weer tijdens de cursusavonden. Een paar keer kregen we ook kleine ontspanningsoefeningen, voor de een heel fijn, voor de ander een ramp en na enkele weken leerden we elkaar al aardig kennen. Wat hebben we veel van elkaar geleerd, vooral het thuis aangeven wat wel en niet goed meer lukte was een openbaring. Als je al net als ik 10 jaar thuis zit, denk je dat je gezinsleden het allemaal wel weten. Als je dan al een poosje last heb van je rug, je hulp door ziekte ook al een tijdje is uitgeschakeld en je maar meent alles zelf te moeten doen dan loopt het dus toch fout. Als je aan je man en kinderen uitlegt wat het probleem is zijn ze helemaal niet te beroert om te helpen, ze hebben het gewoon niet in de gaten, en ja, als je ook niks vraagt! Het is leuk dat de cursus bij meerdere van onze groep ook thuis zijn vruchten heeft afgeworpen. Er was iemand met 2 opgroeiende kinderen die steeds meer last kreeg van artrose. Haar opdracht was om ook haar kinderen meer te laten doen in het huishouden en bijvoorbeeld ook 1 keer per week zouden gaan koken. Haar zoon van 18 deed in het begin nogal moeilijk, maar na enkele weken zorgde hij toch dat er iets op tafel stond. Hij had zelfs een recept uit de krant gebruikt om er iets bijzonders van te maken. Voor haar was dit een geweldige overwinning, en dat allemaal dankzij deze cursus.

Ik wil het iedereen aanraden om eens deze cursus te volgen, ook als je al langer reuma hebt en denkt dat je het allemaal wel geaccepteerd hebt zul je verbaasd staan wat je allemaal van lotgenoten op kunt steken. Daarbij komt dat meerdere ziekenfondsen deze cursus geheel



of gedeeltelijk vergoeden. Verder hadden wij het ook getroffen met onze cursusleidsters die dit dus vrijwillig 1 keer per jaar doen. Zij hebben bij het Reumafonds scholing gehad om deze cursus te kunnen geven, en hebben elk jaar ook een terugkomdag om goed op de hoogte te blijven. Al met al een prima ervaring die ik zeker aan wil raden aan iedereen.

Groetjes José Kempen.

## UITSPRAAK VAN HELEEN PIEPERS VAN DE KNAU DIE DOCENTEN OPLEIDT VOOR SPORTIEF WANDELEN MET REUMAPATIËNTEN

Het is de kunst om mensen met reuma te leren hoe ze binnen hun mogelijkheden toch hun conditie en kracht kunnen verbeteren.

### JICHT

Bij jicht ontstaat plotseling een gewrichtsontsteking, meestal in het gewricht van de grote teen, al kan die ook in andere gewrichten optreden. Een jichtaanval doet erg veel pijn. Jicht hoort bij de reumatische aandoeningen. Het is een misvatting dat jicht een welvaartsziekte is. Vroeger dacht men dit, omdat mensen jichtaanvallen kregen nadat ze overmatig gegeten of gedronken hadden. Deze factoren kunnen inderdaad een jichtaanval in gang zetten, maar ze zijn niet de oorzaak. Jicht ontstaat doordat uitgekristalliseerd urinezuur zich ophoopt in het bloed.

### CHRONISCHE JICHT

Chronische jicht ontstaat als uitgekristalliseerd urinezuur zich ophoopt in gewrichten en andere weefsels. Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling. Gewoonlijk lost het zich op in



de bloedbaan en plassen we het gewoon uit. Door allerlei oorzaken kan iemand te veel urinezuur in zijn bloed hebben. Chronische jicht komt voor bij mensen dit blijvend het geval is. Deze groep heeft meestal al op jonge leeftijd jicht. Ook komt jicht voor bij mensen die bepaalde medicijnen gebruiken en van wie de nieren minder goed werken. De klachten ontstaan vaak geleidelijk in meerdere gewrichten. Bovendien kan men af en toe ook een acute jichtaanval krijgen in een of meerdere gewrichten.



### PSEUDOJICHT

Bij pseudojicht of acute chondrocalcinosis hopen kalkkristallen zich op in en rondom een gewricht, waardoor het gaat ontsteken. Dit leidt tot pijn, stijfheid en zwelling. De ontstekingen ontstaan plotseling, als een aanval. De ziekte is niet te genezen. Wel kan een goede behandeling de ontstekingen afremmen en zo beschadiging van het gewricht helpen voorkomen. Pseudojicht kan zich bij iedereen voordoen, maar de kans neemt toe bij het ouder worden. Het kan jaren duren voordat de opeenhoping van kristallen in het gewricht een ontsteking veroorzaakt. De eerste klachten treden meestal op na het 65<sup>e</sup> levensjaar; bij erfelijke aanleg of stofwisselingsstoornissen vaak eerder.

### KOSTEN

Aandoeningen aan het bewegingsapparaat veroorzaken 25% van de totale ziektekosten, aldus prof. Lars Lindgren voorzitter van de Bone & Joint Decade en hoofd van de afdeling orthopedie van de Universiteit van Lund in Noorwegen.

Bron: Scheurkalender Reumafonds

## 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 WEGGOOIEN

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.



## GEDICHT

### RIJK AAN LEVEN

Jouw gezicht laten zien.  
Mens geworden,  
Mens als nooit tevoren  
Onmisbare mens.  
Licht koestert je,  
Wind streelt je huid,  
Bomen begroeten je.  
Zo prachtig ben je ook,  
Mens rijk in jaren,  
Mens rijk aan leven.  
Jouw gang gegaan.

## 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: Redactie RPV (zie blz 2)