



**Ons Buukske**  
Contactblad van de  
Reumapatiëntenvereniging  
Land van Cuijk  
Juli/Augustus

**Inhoud:**

Rondom de bestuurstafel.....	2
Contributies, lidmaatschap en oefengroepen.....	3
Activiteiten agenda 2008 .....	4
Oplossing puzzel juni.....	5
<a href="http://www.rpvlandvancuijk.nl">www.rpvlandvancuijk.nl</a> is in de lucht .....	5
Beachparty.....	6
Gehandicaptenparkeerkaart.....	7
Huisartsenposten schatten urgentie te laag in.....	7/8
Nog steeds een dvd te koop.....	8
Nieuw: Buurtzorg in het Land van Cuijk.....	8
Persbericht "Reuma Uitgedaagd".....	9
Overzicht Zelfmanagementcursussen "Reuma Uitgedaagd" Najaar 2008... 10/11	
Reumamonitor.....	12
Poli voor vage klachten ouderen .....	12/13
Nieuwe wet beschermt patiënt .....	13
Te veel eten oorzaak overgewicht.....	13
Eindelijk een goed bericht (Overgewicht vertraagd ziekteverloop...).....	14
Wortels goed voor ogen en Hart.....	14
Prednison beter voor pijnbestrijding jicht .....	15
Alcoholslot pikt geen slok te veel .....	15
Vergoeding pedicure bij zorgverzekering .....	16
Een auto waar je in kunt komen en ook weer uit kunt stappen .....	16
Zomerwarmte veroorzaakt veel voedselinfecties .....	17
Er zijn nog enkele wachtende voor u.....	17/18
Gedicht "Opa".....	18
De Volksmond over het weer.....	18
Puzzel.....	19
Puzzel (visitekaartje).....	19
Langdurig zieken.....	19
Niet weggooien.....	19
Handige telefoonnummers .....	20
Van de Redactie.....	20



**RONDOM 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: voorzitter@rpvlandvancuijk.nl
<b>Secretaris:</b> Redactie Ons Buukske	<b>Mariëtte Reijnen - de Groot</b> Eurostraat 18, 5441 BL Oeffelt Tel.: 0485 - 36 22 18 e-mail: secretariaat@rpvlandvancuijk.nl
<b>Penningmeester:</b>	<b>Roos Kerstens</b> Kaneelstraat 170, 5431 DZ Cuijk tel.: 0485 - 31 41 22 e-mail: penningmeester@rpvlandvancuijk.nl
<b>Bestuurslid:</b> Ontspanningscommissie Therapie oefengroep Bechterew oefengroep	<b>Marijke Vergeest</b> Molenstraat 19, 5437 AA Beers Tel.: 0485 - 31 45 69 e-mail: marijkevergeest@rpvlandvancuijk.nl
<b>Bestuurslid:</b>	<b>Henk Kuppen</b> Notenkrakerstraat 29, 5451 VM Mill tel.: 0485 - 45 27 19 e-mail: henkkuppen@rpvlandvancuijk.nl
<b>Bestuurslid:</b> Arcen info Jubileumcommissie	<b>Karolien Schrijer</b> Isabellalaan 34, 5431 GW Cuijk tel. : 0485 - 31 45 38 e-mail: karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl
<b>Bestuurslid:</b> Ontspanningscommissie	<b>José Kempen</b> Franssenstraat 44, 5434 SH Vianen Tel.: 06 - 18 35 31 57 e-mail: josekempen@rpvlandvancuijk.nl
<b>Aspirant bestuurslid:</b> Website	<b>Hendrie van de Weem</b> Molenstraat 34, 5451 BC Mill tel.: 0485 - 45 34 67 e-mail: hendrievandeweem@rpvlandvancuijk.nl
<b>Redactie Ons Buukske:</b>	<b>Sandra van den Berg</b> Turnhoutseweg 7, 5438 NR Gassel tel.: 0486 - 42 08 01 e-mail: sandravandenbergh@rpvlandvancuijk.nl
<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: macm.verstegen@home.nl
<b>Medische adviseur (van het UMCN St.Radboud te Nijmegen)</b>	<b>Prof. Dr. R.F.J.M. Laan (Reumatoloog)</b> <b>Mevr. Joke Alberts (Reumaconsulente)</b>

## 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

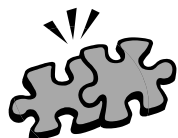
## ACTIVITEITEN AGENDA 2008

za 12 juli	10.00 uur Nordicwalking vanaf de Kerk in Haps
wo 6 aug.	18.30 uur avondje 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 jubileum
wo 24 sept.	13.30 uur Nordicwalking vanaf Erica in St. Hubert
4e kwartaal	Bechterewactiviteit door RPV Veghel-Uden in RRC te Eindhoven
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 Heksenboom in St.Anthonis
wo 26 nov.	Sinterklaasavond
za 13 dec.	10.00 uur Nordicwalking vanaf van der Valk te Cuijk
december	Bezoek Kerstmarkt Oberhausen
wo 17 dec.	Kerstdecoraties maken bij Wilma Verbiesen (info volgt)
ma 22 dec.	Kerstdecoraties maken bij Wilma Verbiesen (info volgt)

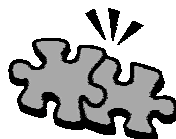
### Wat in 't vat zit:

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





## OPLOSSING PUZZEL JUNI



Puzzel oplossing: **Klaverzuring**

Het beroep van het visitekaartje was: **Loodgieter**

### WWW.RPVLANDVANCUIJK.NL IS IN DE LUCHT!

Het is (eindelijk) zover. Onze website is on line dus we kunnen voortaan ook via het Internet met zowel onze leden en hun dierbaren als ook met de rest van buiten(reuma)wereld communiceren. De leden, die een e-mailadres hebben, zijn al op de hoogte van ons nieuwe communicatiemiddel. Maar wij willen onze "computerloze" leden nadrukkelijk vragen om bij familie, vrienden of bekenden eens een blik te werpen op onze website. Misschien komt voor hen een computer dan ook (weer) een stapje dichterbij? Meteen stellen we hen ook gerust, we gaan gewoon door met Ons Buukske en heel veel van wat daarin staat vindt je ook weer terug op onze website. Maar het is nu eenmaal zo, via de website kun je beter inspelen op de actualiteit (denk bijv. aan een "last minute" aankondiging van een activiteit van wie dan ook die voor onze leden van belang kan zijn).

In den beginne hebben we nog met wat aanloopprobleempjes te maken. Keulen en Aken zijn immers ook niet op een dag gebouwd. Maar gaandeweg zal het steeds beter worden en wij vragen jullie uitdrukkelijk om met ons mee te denken over de inhoud, de functie enz. van onze website. Ook de interactie heeft een plaatsje op onze website dus schroom niet om daar gebruik van te maken en je mening te geven of je verhaal of anekdote te (laten) plaatsen. Tot slot wil ik eenieder die meegewerkt heeft en nog blijft meewerken aan de totstandkoming van onze website van harte bedanken voor hun belangeloze inzet enne..... wellicht (ook) tot ziens op [www.rpvlandvancuijk.nl](http://www.rpvlandvancuijk.nl)

Peter van Grinsven

youth--well.com goes Olympic

*Dat moet ge4d worden!*

Zaterdag 27 September 2008, 13.00 - 19.30 uur

# “Beachparty”

*Inn Style, Maarsse*

## Programma

Funsurvival met afsluitend een BBQ

Kosten niet-leden € 25,- p.p.

Kosten leden € 20,- p.p.



Voor informatie en aanmelden: [www.youth-R-well.com](http://www.youth-R-well.com)



## GEHANDICAPTENPARKEERKAART

Bent u in het bezit van een gehandicaptenparkeerkaart en bent u geïnteresseerd in een landelijk overzicht van de plaatsen en locaties waar u met uw kaart kunt parkeren? Onder het kopje "actueel, parkeren met kaart" op de website [www.poly-artrose.nl](http://www.poly-artrose.nl) vindt u een overzicht



## HUISARTSENPOSTEN SCHATTEN URGENTIE TE LAAG IN

(de Gelderlander 30-05-2008)

In vier van de tien gevallen wordt de urgentie van de klacht van de patiënt niet goed ingeschat. De poortwachter bij zo'n huisartsenpost (een verpleegkundige of dokterassistent(e), die triagisten worden genoemd) stelt niet altijd de juiste en voldoende vragen en laat de patiënt niet goed zijn verhaal doen waardoor misverstanden en irritatie ontstaan. Er moet wel gezegd worden dat het vak van triagist zwaar is dat bovendien nog steeds in ontwikkeling is (de huisartsenposten bestaan immers nog niet zo lang; er wordt erg veel aandacht aan opleiding en bijscholing besteed). Verzwarende factoren zijn dat ze dit patiënt niet kennen (dus geen voorgeschiedenis bekend; het Elektronisch Patiënten Dossier EPD zou al uitkomst bieden) en dat 80% van de klachten steeds over koorts, oorontsteking, buikpijn en overgeven gaat. Daar kan natuurlijk een wereld aan (serieuze) klachten achter zitten maar de kunst is om die eruit te filteren. Ook blijkt dat, als men de mensen "uit laat praten", men de diagnose beter kan stellen, de gegeven adviezen beter begrepen en opgevolgd worden en, niet onbelangrijk, de patiënt meer tevreden is dus veel minder terugbelt. De protocollen of checklijsten die gebruikt (moeten) worden dienen (beter) gevolgd te worden zodat bijv. artsen achteraf niet geconfronteerd worden met zaken die aan de orde hadden moeten komen niet aan bod zijn geweest. Het blijkt dat door allerlei oorzaken toch een behoorlijk aantal patiënten niet de goede en voldoende vragen wordt gesteld en daardoor een verkeerd advies krijgt. Bijv. vragen over de persoonlijke situatie kunnen heel belangrijk zijn. Bij een steekproef zijn in dit kader alarmerende percentages vastgesteld. Schrijnend was ook dat in sommige gevallen vragen niet gesteld,

maar de (niet gegeven) antwoorden wel ingevuld waren. Alhoewel het aantal klachten over huisartsenposten laag is gaat de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ; ook andere organisaties besteden hier met enige regelmaat aandacht aan) aan de cijfers uit het rapport "For Your Eyes Only" van Hay Derkx uitgebreid aandacht geven. "Dit is gewoon slecht" zegt inspecteur Rob Sardeman van IGZ.

## NOG STEEDS EEN DVD TE KOOP

Van een aantal uitzendingen van het NCRV programma "Uitgedokterd" heeft Henk Kuppen de DVD, met de uitzending van Teleac daarop, aangevuld. Onderwerpen zijn:

- RA en de betekenis van de complementaire geneeskunde hierbij
- Discussie over de (on)zin van de complementaire geneeskunde in algemene zin

De prijs bedraagt nog steeds € 2,50 en bestellen kun je bij Henk Kuppen.

V.w.b. de uitzending over Fybromyalgie en de betekenis van complementaire geneeskunde hierbij wachten we nog op een kopie van de NCRV. Dit kan nog enige tijd in beslag nemen omdat "omroepmolens" blijkbaar (ook) langzaam malen. Deze wordt t.z.t. ook toegevoegd op de DVD.

## NIEUW: BUURTZORG IN HET LAND VAN CUIJK

(Trompetter van week 22)

Bij ziekte en ouderdom, met goede zorg thuis zelfstandig blijven wonen? Buurtzorg, een landelijke door de AWBZ gefinancierde thuiszorgorganisatie, is per 1 mei gestart in het Land van Cuijk. Speerpunten zijn: korte lijnen, persoonlijke begeleiding van indicatie tot zorg, lege organisatiekosten en gekwalificeerde medewerkers. Er wordt **geen** huishoudelijke verzorging geboden. Op dinsdag 10 juni a.s. om 19.00 uur is er een informatieavond voor belangstellenden. Voor meer informatie bel met 06 - 12848505 of zie [www.thuiszorgnederland.com](http://www.thuiszorgnederland.com)

## Persbericht

### Reuma Uitgedaagd!

*Reuma Uitgedaagd!* is een cursus voor iedereen vanaf 18 jaar met Reumatoïde Artritis, Artrose of Bechterew.

De cursisten die hebben deelgenomen zijn meer dan tevreden. Op de vraag 'Wat heb je geleerd in de cursus?' gaven zij aan beter de verantwoordelijkheid te kunnen nemen over hun functioneren en actiever in het leven te staan.

#### Wat leert de cursus je?

- De regie over je leven in eigen hand houden
- Beter communiceren met je omgeving en zorgverleners
- Beter omgaan met pijn en vermoeidheid
- Beter weten hoe je kunt ontspannen en bewegen
- Realistische afspraken te maken met jezelf

#### Wie geeft de cursus?

De cursusleiders hebben zelf reumatoïde artritis, artrose en/of Bechterew en zijn dus ervaringsdeskundig.

#### Hoe lang duurt de cursus?

Eenmaal per week een bijeenkomst van 2½ uur gedurende zes opeenvolgende weken.

#### Wat zijn de kosten?

De cursuskosten zijn € 77,50 (inclusief koffie/thee) en € 17,50 voor het cursusboek.

#### Vergoeding door verzekeraars

De cursus wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

Informeer zelf bij je verzekeraar naar tegemoetkoming in de kosten.

**Binnenkort zal in deze omgeving een cursus *Reuma Uitgedaagd!* van start gaan.**

#### Waar?

UMC St. Radboud  
Geert Groteplein Zuid 10  
6525 GA Nijmegen

#### Wanneer?

De cursus start *woensdag 1 oktober 2008* van 19.15 – 21.45 uur

Voor meer informatie en aanmelding kun je contact opnemen met cursusleiders Ida Spaan T 024 · 397 05 77 of Karin Marinussen 0485 · 518 617.

Je kunt ook informeren bij de Reumapatiëntenbond, [info@reumabond.nl](mailto:info@reumabond.nl) of kijk op onze website [www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl).

Mei 2008

## OVERZICHT ZELFMANAGEMENTCURSUSSEN

Locatie	Startdatum
Amsterdam Jan van Breemeninstituut	Donderdag 16 okt. 10.45 - 13.15 uur
Assen Wilhelmina Ziekenhuis	Dinsdag 7 okt. 19.00 - 21.30 uur
Bergen op Zoom	Dinsdag 21 okt. 19.00 - 21.30 uur
Den Bosch Carolus Ziekenhuis	Woensdag 29 okt. 19.00 - 21.30 uur
Deventer	Dinsdag 2 sept. 19.30 - 21.45 uur
Dordrecht	Woensdag 22 okt. 13.30 - 16.00 uur
Eindhoven Revalidatiecentrum Blixembosch	Woensdag 17 sept. 10.00 - 12.30 uur
Emmen	Dinsdag 28 okt. 19.00 - 21.30 uur
Gouda Verpleeghuis Bloemendaal	Donderdag 2 okt. 19.00 - 21.30 uur
Haarlem	Maandag 3 nov. 11.00 - 13.15 uur
Helmond Wijkhuis de Lier	Dinsdag 30 sept. 13.30 - 16.00 uur
Middelharnis	Woensdag 1 okt. 19.00 - 21.30 uur
Nijmegen UMC St. Radboud	Woensdag 1 okt. 19.15 - 21.45 uur
Sittard Maasland Ziekenhuis	Woensdag 17 sept. 19.00 - 21.30 uur
Utrecht - 1 UMC	Dinsdag 16 sept. 14.00 - 16.30 uur
Utrecht - 2 UMC	Woensdag 15 okt. 19.00 - 21.30 uur
Op verzoek in de driehoek Harderwijk/Amersfoort/Ede	(o.v.b. van voldoende deelname)
RU Jongerenweekend ECR Groot Stokkert, Wapenveld	Vrijdagavond 7 t/m Zondag 9 nov.

Cursusleiders
Annemarieke Sibbel en Margreet van Bladeren Aanmelding via Reumapatiëntenbond
Gerben den Duyn T 0593 · 526 410 Joke Lammers T 0512 · 510 688
Heidi Kousemaker T 0166 · 600 991 Carla Tange T 0113 · 614 124
Ria Roex T 073 · 511 60 36 Nelly Theunissen T 073 · 656 67 41
Roeli Kok T 0546 · 864 706 Gerrit van Woudenberg T 0547 · 363 347
Amy de Vriend T 079 · 323 99 80 Hanneke Holster T 078 · 615 43 45
Els Pijnenburg T 0162 · 318 752 Ans Hut T 040 · 262 02 42
Ingrid Visser T 0523 · 638 235 Hans Overvelde T 0541 · 292 208
André Sistermans T 071 · 512 05 71 Bertha Maat T 0172-210 484
Tineke van Dalen T 0252 · 626 609 Loes Rosdorff T 0252 · 415 829
Joke van Erp T 0499 · 423 099 Evelien van Zeeland T 024 · 645 26 45
Thea de Leeuwen T 0118 · 592 934 Ida Spaan T 024 · 397 05 77 Karin Marinussen T 0485 · 518 617
Marion Lanslots T 045 · 521 17 54 Ed Pourquoi T 046 · 485 26 24
Trix Westeneng T 030 · 280 35 71 John de Weerd T 030 · 657 33 08
Jos Kouwenhoven T 030 · 262 50 32 Martin Hennekes T 030 · 230 09 48
Hanneke van der Kooy/Annelous Onderdelinden Harry van Dijk T 06 · 14 89 18 74
Ingrid van Troost, Anita Raak, Lely Oei, Marion vd Burgt en Wilbert Schocke

## Reuma Uitgedaagd!

Zes wekelijkse bijeenkomsten voor mensen vanaf 18 jaar met R.A., Artrose of Bechterew.  
De cursus leert je de regie over je leven in eigen hand houden, beter communiceren met je omgeving en zorgverleners, beter omgaan met pijn en vermoeidheid en beter weten hoe je je moet ontspannen en bewegen.  
De cursusleiders, speciaal hiervoor opgeleid, zijn ervaringsdeskundig en weten dus als geen ander wat het betekent om reuma een plaats in het dagelijks leven te geven.

### Kosten

€ 77,50 per persoon  
(inclusief koffie/thee) plus  
€ 17,50 voor het cursusboek.  
N.B. In veel gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar de kosten!

### Aantal deelnemers

Minimaal 8 en maximaal 12

### Aanmelden

Telefonisch via cursusleiders of Reumapatiëntenbond  
T 033 · 4616 364 of  
[c.vandervelden@reumabond.nl](mailto:c.vandervelden@reumabond.nl)

De cursussen *Reuma Uitgedaagd!* worden mede ondersteund door het Reumafonds, Zorg en Zekerheid, Merck, Sharp & Dohme B.V., Abbott B.V., Pfizer én de onder locatie genoemde ziekenhuizen en andere van organisaties.

Prognose voorjaar 2009:  
Hoogeveen, Leeuwarden, Heerlen en desgewenst op aanvraag  
(o.v.b. voldoende deelname).

De Reumamonitor geeft de RPB de patiënten zelf de gelegenheid om hun ziekteactiviteit te bepalen en (mede) daardoor de behandeling te sturen of te bepalen. Sinds 01-07-2007 is de Reumamonitor in de lucht, een online "zelfscoringsprogramma".

Voor diegenen die bekend zijn met de DAS (disease activity score; ofwel hoe actief scoort mijn ziekte)-28 score zal dit niet nieuwe in de oren klinken. Aan de hand van de "toestand" van 28 gewrichten, de bezinkingswaarde (BSE; niet te verwarren met de gekkekoeienziekte) in het bloed en de invulling van een aantal vragenlijsten wordt een lijn uitgezet in de tijd waarop het verloop van de ziekte wordt weergegeven. Dit dient minimaal 4 x per jaar te gebeuren (vaker mag natuurlijk ook) om een betrouwbare weergave te krijgen. Sommige van ons doen hier via hun reumaverpleegkundige of specialist al aan mee. Ikzelf doe dat ook en ik heb er positieve ervaringen mee. Voor meer informatie kijk op [www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl) en vervolgens de knop Reumamonitor.

## POLI VOOR VAGE KLACHTEN OUDEREN

(Gelderlander 04-06-2008)

GGZ Nijmegen en UMC Radboud willen een einde maken aan de onderbehandeling van veelal vage klachten van ouderen. Te denken valt hier aan angststoornissen, depressie en/of onverklaarbare lichamelijke klachten die vaak met psychiatrische ziektebeelden te maken hebben. Vanaf 18 juni a.s. kunnen mensen terecht op de nieuwe ouderenpoli. Meestal zijn ze goed te behandelen als ze maar goed onderkend worden door de (huis)artsen. Mensen blijven met klachten rondlopen terwijl dat met goede medicatie of therapie helemaal niet hoeft. Deze ouderenpoli is een nieuwe loot aan de stam van de ouderenzorg in Nijmegen. Er bestaan wel dergelijke poli's in het Radboud en CWZ maar die richten zich meer op ziektebeelden als dementie en Parkinson. Het nieuwe spreekuur is gevestigd op het GGZ-terrein aan de Nijmeegschebaan en is in principe bedoeld voor mensen vanaf 65 jaar met onduidelijke psychische aandoeningen waar de huisarts geen raad mee weet. Doorsturen naar een ziekenhuis kan maar het is niet helder naar welke specialist en patiënten hebben zelf vaak geen zin om hele batterijen artsen af te lopen. Om snel tot zaken te komen werkt deze poli met een team dat bestaat uit een psychiater, geriater en psycholoog. Binnen twee weken ligt na

onderzoek door (leden van het) team in principe een diagnose en behandelplan op tafel. De Radboud stelt een ouderenspsychiater beschikbaar en er worden nieuwe onderzoekslijnen opgezet.

Een voorbeeld kan zijn dat iemand zijn huis niet meer uitkomt na een heupoperatie. De oorzaak blijkt niet de pijn te zijn maar de angst om te vallen. D.m.v. gedragstherapie, die bij ouderen net zo goed werkt als bij bijv. jongeren, kan hier aan gewerkt worden.

## NIEUWE WET BESCHERMT PATIËNT

(de Gelderlander 24-05-2008)

Er komt een nieuwe wet waarin de bescherming van de rechten van een patiënt beter worden gewaarborgd. Er zijn nu al regels om deze rechten in het ziekenhuis en door (huis)artsen te waarborgen. Hier komen nu verpleeghuiszorg, gehandicaptenzorg en "begeleidende" zorg zoals bijv. fysiotherapie bij. Niet alleen de plichten van de zorgaanbieder maar ook de patiëntenrechten moeten worden vastgelegd. Deze rechten voor de patiënt zijn:

- recht op beschikbare en bereikbare **zorg**
- recht op **keuze** en keuzevrijheid
- recht op **kwaliteit** en veiligheid
- recht op **toestemming**, dossiervorming en privacy
- recht op **afstemming** van zorgverlening
- recht op effectieve en laagdrempelige **klachten-** en geschillenbehandeling
- recht op **medezeggenschap** en goed bestuur

## TE VEEL ETEN OORZAAK OVERGEWICHT

(de Gelderlander 05-06-2008)

De stijging in de laatste tientallen jaren van mensen met overgewicht is niet zozeer het gevolg van vermindering van lichamelijke activiteit. Dat wordt wel vaak beweerd maar het is vooral toe te schrijven aan de toename van het aantal calorieën wat naar binnen wordt gewerkt. Dit stelt K. Westerterp in een vakblad na onderzoek in gegevens over het energieverbruik van mensen in Europa en de VS sinds 1980. Het gezegde "elk pondje gaat door het mondje" wordt hiermee bevestigd.



## EINDELIJK EEN GOED BERICHT! OVERGEWICHT VERTRAAGT ZIEKTEVERLOOP BIJ REUMA

(de Gelderlander 11-06-2008)

Mensen met Reumatoïde Artritis (RA) mogen best een beetje dik zijn. Overgewicht werkt beschermend bij mensen met Reuma. Dat concludeert A. van der Helm (UMC Leiden) in het vakblad Annals of Rheumatic Diseases op grond van een onderzoek bij zo'n 1300 patiënten. Daaruit blijkt dat het ziekteproces bij patiënten met een body mass index (BMI) hoger dan 25 minder ernstig verloopt dan bij mensen met een BMI lager dan 25 (de uiterst "gezonde" waarde)



## WORTELS GOED VOOR OGEN ÉN HART

(de Gelderlander 12-06-2008)



Worteltjes zijn niet alleen goed voor de ogen maar verlagen ook het risico op sterfte aan hart- en vaatziekten. Dat houdt verband met de oranje kleurstof bètacaroteen, een anti-oxidant die vooral voorkomt in wortels en bladgroenten, zo blijkt uit onderzoek van Brian Buysse, promovendus aan de LU van Wageningen. Eerder onderzoek wees al uit dat vitaminesupplementen met alleen bètacaroteen géén verlaagd risico teweegbrengen.

Uit een tien jaar durende Europese studie bij 1168 mannen en vrouwen bleek dat hoge concentraties caroteen gepaard gaan met een verlaagde kans op sterfte door hart- en vaatziekten. Na 10 jaar waren er 148 overleden aan hart- en vaatziekten.

In één onderzoeksgroep van 559 oudere mannen uit Zutphen bleek na 15 jaar 197 mannen te zijn overleden aan hart- en vaatziekten. In dit onderzoek hadden mannen met een hoge inname van bètacaroteen via de voeding (vnl. door het eten van worteltjes) een lager risico op sterfte aan hart- en vaatziekten.

In een onderzoek op Kreta bleek een lage sterfte aan hartziekten samen te gaan met meer bètacaroteen in het bloed. Het onderzoek wijst verder uit dat de concentratie van bètacaroteen in het bloed van de mannen uit Zutphen beduidend hoger lag dan bij de mannen van Kreta. Bovendien komen hartziekten op Kreta bijna niet voor, in Zutphen is het doosoorzaak nr. 1. heeft.



## PREDNISON BETER VOOR PIJNBESTRIJDING JICHT

(de Gelderlander 06-06-2008)

Pijn bestrijding van jicht gebeurt veiliger met prednison dan met de gangbare NSAID's (non-steroïde anti-inflammatoire drugs zoals Ibuprofen en Aleve). Prednison werkt net zo effectief maar de kans op bijwerkingen in maag, darmen, nieren, hart en bloedvaten zijn te verwaarlozen. Dat blijkt uit een onderzoek van een huisarts, een reumatoloog en een derde arts, gehouden onder patiënten uit de wijde omgeving van Arnhem. De resultaten werden gepubliceerd in het toonaangevende vakblad The Lancet. Jicht is een pijnlijke, veel voorkomende gewrichtsontsteking, vaak in de grote teen en bijzonder pijnlijk. De bestrijding geschiedt meestal met de eerdergenoemde NSAID's, vaak gecombineerd met maagbeschermers, vanwege de forse bijwerkingen. Bij prednison speelt dit bijna niet omdat, vanwege de kortdurende behandeling met dit middel, de bijwerkingen gering zijn. Critici stellen in The Lancet dat er eerst meer en groter onderzoek nodig is om de conclusies te bevestigen, Eerder zullen artsen niet bereid zijn om bij jicht prednison voor te schrijven.

## ALCOHOLSLOT PIKT GEEN SLOK TE VEEL!

( de Gelderlander 14-06-2008)

Volgens een proefpersoon werkt zo'n alcoholslot nagenoeg perfect. Heb je meer dan 0,2 promille alcohol in je bloed dan krijg je de auto niet meer gestart en moet je wachten totdat dat promillage weer tot een aanvaardbaar niveau is gezakt. Wat vooral opvalt is, dat als je een avondje flink bent doorgezakt, het wel tot de volgende middag 14.00 uur kan duren voordat je weer "toestemming" krijgt om te gaan rijden. Toch vervelend als je 's morgens om 08.00 uur op een belangrijke afspraak wordt verwacht. Ook een slokje teveel op een feestje (een flesje bier ging nog net) kan je zomaar een paar uur kosten voordat je weer mag rijden. Conclusie mag zijn dat zoiets voor sommige mensen een goede stok achter de deur kan zijn.

## VERGOEDING PEDICURE BIJ ZORGVERZEKERING

Vanaf 01-01-2008 is het mogelijk dat uw zorgverzekeraar kosten van de pedicure vergoed voor mensen met een reumatische aandoening. Dit moet dan in de aanvullende verzekering zijn geregeld. Vraag er naar bij uw zorgverzekeraar. Van belang is vaak wel dat men een verwijsbrief van de (huis)arts heeft en dat de pedicure een aantekening "reumatische voet"

## EEN AUTO WAAR JE IN KUNT KOMEN EN OOK WEER UIT KUNT STAPPEN

Ik heb weinig met auto's en geef weinig om auto's. Toch is het soms makkelijk en vaak noodzakelijk om een auto te hebben. Ik trein wel eens, maar dan altijd op een dag dat de bovenleidingen defect zijn, er vertraging is en treinen uitvallen. Geen succes dus.

Mijn huidige auto was op en dus op zoek naar een ander exemplaar. Ik kwam uit bij een bus de Peugeot Expert. Geweldige auto om in en uit te stappen en het rijden beviel ook goed. Daarvoor had ik een Renault Laguna, maar toen ik Reuma kreeg heb ik deze gauw weggedaan. Ik kon er "op mijn slechte dagen" niet meer in- of uitkomen.

Ik heb nog nooit eerder zo lang gedaan over het kopen van een andere auto. Helemaal tegen mijn principes, garage in en uit, auto in en uit.

Gisteren zei ik nog tegen mijn vrouw, ik pik weinig van andere mensen, daarom ben ik waarschijnlijk ook zelfstandige geworden. Ik pik ook de eigenzinnigheid van mijn eigen lijf met Reuma niet, mede daarom is Reuma voor mij zo'n probleem (lekker hoor even klagen).

Maar om mijn verhaal even af te maken, de meeste bussen zijn te hoog om in te stappen, gewone auto's te laag om in te stappen en dan ook nog de prijs (te duur) o.a. door de vele luxe extra's. Ik heb na veel vijven en zessen een Kia Carens aangeschaft. Werkelijk een genot met cruise control, automaat en airco. Ik kan weer jaren vooruit.



Groet Rob van Veldhuijzen



## ZOMERWARMTE VEROORZAAKT VEEL VOEDSELINFECTIES

(de Gelderlander 16-06-2008)

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) begint, samen met de GGD'en en VWA (de Voedsel en WarenAutoriteit) een campagne om de, naar schatting jaarlijks tussen de 300.000 en 750.000, voedselinfecties een halt toe te roepen. Deze infecties komen vaak in de zomer voor vanwege de hoge temperaturen (ziekteverwekkers houden daarvan) met meestal als gevolg braken of hevige diarree.

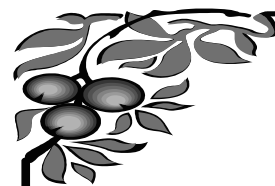
De campagne heet "wat je moet weten om veilig te eten". Meestal gaat zo'n infectie vanzelf over maar jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand (zoals bijv. Reumapatiënten) kan een infectie ernstige gevolgen hebben. Zij hebben een andere vochthuishouding en drogen daarom sneller (soms al na 24 uur) uit. De boosdoeners komen meestal binnen via het eten en drinken van besmette voedingsmiddelen. Een schone keuken, schone handen en scheiding van voedsel tijdens het koken doen al "wonderen". Goede en snelle koeling (bijv. tijdens een barbecue) is een ander zorgkind.

## ER ZIJN NOG ENKELE WACHTENDEN VOOR U

(de Gelderlander 14-06-2008)

Wachten, terwijl je een afspraak hebt bij een arts of specialist, is een van de grootste ergernissen in Nederland. Dit wordt nog versterkt als er niet wordt meegedeeld waarom het spreekuur (bijv. op de polikliniek) zo uitloopt. 75% zegt dat ze soms langer dan een  $\frac{1}{2}$  uur moeten wachten. Deze signalen worden op diverse plaatsen wel opgepikt maar er iets aan (kunnen of willen) doen is een ander verhaal. Er is altijd een spanningsveld tussen de beschikbare tijd en de wens van de patiënt om voldoende tijd te krijgen van een arts. Beter plannen helpt altijd maar ook een andere aanpak werpt zijn vruchten af. Als een patiënt meerdere onderzoeken moet ondergaan probeert men tegenwoordig steeds meer om al deze onderzoeken op een dag af te werken. De patiënt ligt of zit ergens centraal op de poli

en de artsen komen naar de patiënt toe. Een back-up achter de hand hebben bij calamiteiten is een andere mogelijkheid. Wordt ongetwijfeld vervolgd.



## GEDICHT "OPA"

(AnneMarie, 29-05-2002)

*Ze komt naar je toe...  
En pakt je vast..., heel zacht...  
Met grote ogen kijkt ze je aan,  
Haar hele gezichtje lacht...  
Dan spontaan, een dikke kus..  
De blauwe oogjes stralen..  
En ze kijkt weer, niet begrijpend naar mij...  
Waar moet ik de moed vandaan halen...  
Ik vecht tegen de tranen, als ze  
"lieve opa" zegt...  
Waarna ze je foto, ... heel voorzichtig,  
Weer terug op tafel legt..*



## DE VOLKSMOND OVER HET WEER IN JULI/AUGUSTUS

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

St. Anna (26 juli) met mierenhopen, doet de winter hard verlopen.

Trekken zwaluwen voor 25 augustus, dan duidt dit op een vroege winter, blijven de zwaluwen lang, wees dan voor de winter niet bang

In juli korten de dagen 1 uur en 8 minuten.

In augustus korten de dagen 1 uur en 50 minuten

## PUZZEL

Horizontaal en verticaal dezelfde woorden van de volgende betekenis invullen.

1. bezoeker
2. in het jaar
3. neusvocht
4. loterij

1	2	3	4
2			
3			
4			

Oplossing in de volgende uitgave

## PUZZEL VISITEKAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit  
Visitekaartje?  
Oplossing in de volgende uitgave

**E. Stam  
Breda**

## 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.



## HANDIGE TELEFOONNUMMERS

Alarmnummer	112
Politie minder ernstig (wel haast)	0900 - 8844 (let op 0,10 per min.)
Het Reumafonds	020 - 589 64 64
Reumapatiëntenbond	033 - 461 63 64
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
Reumaonline	www.reumaonline.nl
Reumadorp	www.reumadorp.nl
Reïntegratietraject begeleiding	E-mailadres: reumaenwerk@hccnet.nl
Reumasupport	www.reumasupport.nl
Reumamonitor	www.reumabond.nl
Reuma en jongeren (Youth-R-well.com)	www.reumabond.nl



## 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)