



Inhoud:

Activiteiten agenda 2008.....	2
Activiteiten agenda 2009.....	2
Oplossing puzzel oktober.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	3
Verder nieuws van de ontspanningscommissie.....	4
Planning activiteiten 2009.....	4/5
Ons Perfect Historische lijf.....	5/6
Puzzel "Visitekaartje"	6
Heeft u kaakproblemen?.....	7
Emoties en gevoelens van Chronische patiënten	8
World Arthritis day 2008	8/9
Een eigen Hyve voor Reumapatiëntenbond.....	9
Nieuwe compensatieregeling voor	9/10
Herfst (gedicht)	10/11
Puzzel.....	11
Het Rapport (mopje).....	11
Niet weggooien.....	11
De volksmond over het weer in oktober.....	12
Van de Redactie	12



ACTIVITEITEN AGENDA 2008

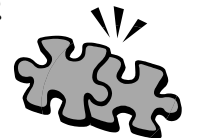
- | | |
|------------|--|
| wo 5 nov. | Zwemmen in Arcen |
| zo 9 nov. | World Guinness Record Nordicwalking te Boxmeer (zie info) |
| wo 12 nov. | 13.30 uur Nordicwalking vanaf de Heksenboom in St.Anthonis |
| Do 20 nov. | Bechterewsymposium door RPV Veghel-Uden in RRC te Eindhoven (zie info in Ons vorige Buukske) |
| wo 26 nov. | Sinterklaasavond |
| wo 10 dec. | Kerstmarkt Oberhausen |
| 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) |

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| wo 21 jan. | Podoloog |
| vrij 6 feb. | Breifabriek Marcienne |
| wo 18 en 25 mrt | Heldro ijs |



OPLOSSING PUZZEL OKTOBER



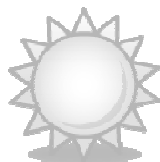
Puzzel oplossing:
Kamperfoelie

- Het beroep van het visitekaartje was: **Autowasser**

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Activiteit Wereldreumadag:

Op zondag 12 oktober was het Wereldreumadag. Wij vierden deze activiteit echter op zondag 19 oktober met een schitterende wandeling langs de mooie Maasheggen tussen Oeffelt en Beugen. Een prachtig mooie natuur langs de Maas en tussen mooie vennetjes en oogstrelende



kleuren van bomen en struiken in herfsttinten, een lust voor het oog. Het weer was geweldig met een heerlijk najaarszonnetje erbij en het was droog! We genoten van de reigers die volop aanwezig waren, de eenden en ganzen en natuurlijk ook van de leuke gesprekken met elkaar. We hebben even genoten op een paar bankjes

langs de Maas van het mooie uitzicht, maar konden ook even uitrusten natuurlijk, waarna de tocht verder ging naar 't Veerhuis in Oeffelt. Na een wandeling van bijna anderhalf uur konden we daar genieten van de welverdiende koffie of cappuccino met appeltaart en slagroom op een zonnig maar ook een beetje winderig terras, maar dat kon de pret niet drukken. De jassen bleven lekker aan en de sfeer was fantastisch.

Alles zat mee deze dag behalve de opkomst van onze leden. Welgeteld 7 leden hadden de moeite genomen om samen te wandelen of anders te bewegen! We hadden iedereen netjes via ons Buukske uitgenodigd en daarin had u kunnen lezen dat ook de rolstoelers, de scoot mobielen en de wandelaars met of zonder stokken welkom waren.

Wij hadden deze activiteit ook netjes aangekondigd bij de landelijke Reumabond, maar schamen ons echt een beetje voor deze belabberde opkomst. Aan het weer en de prima verzorging heeft het niet gelegen. Misschien had het wel gescheeld als er bij had gestaan dat we appeltaart bij de koffie kregen, maar eigenlijk vinden we het een beetje triest.

Beste leden, wij doen als bestuur en ontspanningscommissie ons best om er samen wat van te maken, een beetje belangstelling voor wat we doen zou dan ook fijn zijn!

Verder nieuws van de ontspanningscommissie:

Op woensdag 5 november zwemmen in thermaal bad in Arcen, aanmelden bij Karolien via tel. 0485 314538 of via de mail zie gele boekje voor emailadres.

Op woensdag 12 november gaan we om 13.30 uur weer een flinke Nordic Walking wandeling maken bij De Heksenboom in St.Anthonis. Aanvang 13.30 uur.



Op woensdag 26 november staat de sinterklaasavond gepland. Iedereen is van harte uitgenodigd vanaf 19.30 uur bij 't Heike in Mill en word verzocht een leuk cadeau te kopen voor € 5,00. Gedichtjes zijn welkom, opgeven niet nodig!

Kerstmarkt Oberhausen Centro in Duitsland

Op woensdag 10 december willen we naar de Kerstmarkt in Oberhausen, er is ook een groot overdekt winkelcentrum bij, dus ook bij slecht weer is dit goed te doen.

De firma van Dongen rijdt die dag speciaal voor ons, dus we zitten als RPV bij elkaar in de bus.

Opstapplaats zal zijn bij het NS station in Cuijk, we vertrekken om 9.00 uur en zijn tussen 18.00 en 19.00 uur weer terug in Cuijk.

Eten en drinken is voor eigen rekening.

Kosten voor leden RPV is € 10,00, voor niet leden dient € 19,50 te worden betaald. Betalen via banknummer RPV zie gele boekje voor banknummer.

Aanmelden bij Marijke Vergeest uiterlijk 25 november op tel. 0485 314569

Vol is voll!

Verder zijn we weer bezig met de planning van activiteiten voor 2009.



We zijn weer een locatie aan het bekijken voor een Nieuwjaarslunch of diner, en hebben ook al wat dingen vaststaan.

We hopen dat de podoloog op 21 januari eindelijk eens tijd heeft, en verder zijn we nog in onderhandeling met andere leuke en leerzame dingen.

Vast staat dat we op vrijdag 6 februari 2009 weer naar breifabriek Marcienne gaan, en na de lunch een bezoekje brengen aan de Dom in Aken. Het kan ook zijn dat we kiezen voor een workshop koken na ons bezoek aan de breifabriek, daar zijn we nog niet helemaal uit.

Op woensdag 18 en woensdag 25 maart 2009 gaan we op bezoek bij de Heldro ijs in Ottersum, ook dit ligt vast, de rest is nog even afwachten.

Verder zijn wij natuurlijk hartstikke blij met leuke ideeën, en zijn actieve mensen voor onze ontspanningscommissie ook van harte welkom, eventueel aanmelden bij José via 06 18353157, of via het mailadres in het gele boekje!

ONS PERFECTE HISTORISCHE LIJF

(de Gelderlander 16-06-2008)

Een professor probeert er achter te komen waarom de ene mens beweeglijker is als de andere en waarom de een dus dikker wordt als de andere.

Hij werkt terwijl hij staat aan een hoge werktafel omdat hij nooit uren achtereen aan een bureau wil zitten. Het bevalt goed en je verbruikt $2\frac{1}{2}$ maal zoveel energie als je staan afwisselt met zitten. Hij doet onderzoek naar de hormonen in de hersenen die een rol spelen bij het dik worden of afvallen. Ook onderzoekt hij de zgn "beloningssystemen" in de hersenen waardoor we overeten of juist gaan hongeren. We eten net zoveel calorieën als 50 jaar geleden maar we bewegen alleen veel minder. Je kunt dan wel zeggen dat iemand moet gaan sporten maar kan die dat en nog belangrijker houdt die dat vol? Sommige mensen zijn nou eenmaal beweeglijker dan de andere.

Het fascinerende is dat we onze sportieve inspanningen op de ene dag compenseren met (ook onbewust) een dag (veel) minder bewegen. De sleutel van het raadsel is de NEAT-activiteit (Non-Excercise Activity Thermogenesis). NEAT zit onder meer in traplopen, even naar iemand toe wandelen i.p.v. bellen of mailen en de afwas met de hand doen. NEAT is alle onbewuste laagactieve fysieke inspanning, is persoonsgebonden en wordt gestuurd door de hersenen. De ene mens doet meer dan de andere. Wie bijv. door een avondje tennis zijn maximum heeft bereikt zal de volgende dag ter compensatie "automatisch lui" worden. Onze individuele NEAT-meter zorgt ervoor dat de een dik wordt en de ander niet. Mensen die af willen vallen en o.a. als advies krijgen "ga sporten" gaat dat niet altijd even makkelijk af. Door de persoonlijke NEAT kan het zijn dan deze mensen de volgende dag gaan compenseren en dus bewust hun NEAT moeten opkrikken. Anorexia en Obesitas zijn zeer gevaarlijke ziektes maar in feite werkt ons lijf perfect. Alleen is het jammer en lastig dat wij nog steeds ingesteld zijn zoals in de prehistorie toen we moesten jagen en veel eten in tijden van overvloed. Vervolgens konden we alleen maar overleven als we die overvloed efficiënt konden omzetten in vetreserves voor de magere tijden. Door dit gegeven komen wij nu in de problemen. Onze westerse wereld kent geen magere tijden meer. Bij Anorexiapatiënten worden de hersenen hyperactief v.w.b. overeten en lijnen met alle gevolgen van dien terwijl het in oorsprong voortkomt uit een natuurlijk proces. Doordat bij Anorexiapatiënten bepaalde stoffen in de hersens worden aangemaakt en vrijkomen komen zijn in die vicieuze cirkel van afvallen en nog meer afvallen terecht. Het blijkt dat hun reflexen zijn te vergelijken met die van heroïneverslaafden. Je lijdt, stresst en grijpt terug op je verslaving om je goed te voelen.

VISITE KAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit visitekaartje.

Oplossing in volgende uitgave van Ons Buukske

O. Gras
't Loo

Heeft u kaakproblemen?

Het kauwstelsel bestaat grofweg uit de kauwspieren, kaakgewricht en gebit. De meest voorkomende klachten bij kaakproblemen zijn: pijn of vermoeidheid van de kauwspieren, het niet goed kunnen openen van de mond, pijn rond het kaakgewricht (vóór het oor), knappende of krakende kaakgewrichten, overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen, en abnormale slijtage van het gebit. Maar ook oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauwstelsel. Herkent u een of meerdere van deze symptomen, dan is de kans groot dat u last heeft van kaakproblemen. De medische term voor kaakproblemen is temporomandibulaire dysfunctie, kortweg TMD genoemd. TMD is de verzamelnaam voor problemen van het kauwstelsel. Ruim 21% van de Nederlandse bevolking heeft wel eens last van TMD, slechts 2 tot 3% zoekt hulp.

Waarom ontstaan kaakproblemen?

Kaakproblemen kunnen ontstaan door overbelasting van de kauwspieren. Dit gebeurt door bijvoorbeeld klemmen, knarsen, nagelbijten, lipbijten, wangbijten, kauwgom kauwen, penbijten of tongpersen tegen tanden of gehemelte. Ook kan stress een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van overbelasting van de kauwspieren. Denkt u maar aan gezegdes als 'je verbijten' en 'kiezen op elkaar en doorgaan'. Uw kaakproblemen kunnen echter ook te maken hebben met problemen vanuit het kaakgewricht. Het kaakgewricht bevat een kraakbeenschijf (discus) die verschoven kan zijn (waardoor er geluiden ontstaan) of die het gewricht doet blokkeren. Dit kan leiden tot een beperkte mondopening. Verder kunnen kaakproblemen het gevolg zijn van gebitsproblemen. De tanden en kiezen kunnen slijten door tandenknarsen, maar er kan ook gewoon sprake zijn van kiespijn.

Wat kunt u eraan doen?

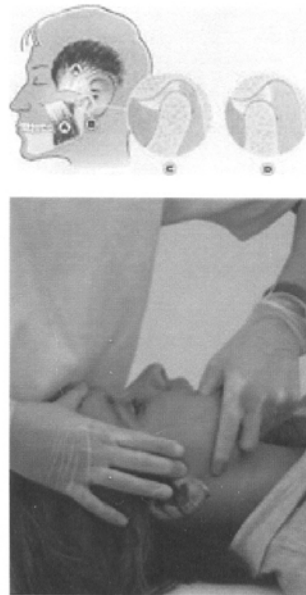
Kaakproblemen zijn doorgaans goed op te lossen. Het eerste wat u zelf kunt doen, is informatie inwinnen bij een deskundige. Een kaakfysiotherapeut (officiële naam is orofaciaal-fysiotherapeut) is specialist op het gebied van TMD en problemen die daarmee te maken hebben.

Wat kan de kaakfysiotherapeut voor u doen?

De kaakfysiotherapeut analyseert aan de hand van vragenlijsten en een kort onderzoek uw klachten. Vervolgens bespreekt de kaakfysiotherapeut de beste aanpak van uw probleem. Als er sprake is van kaakproblemen, dan kan de kaakfysiotherapeut u zelf begeleiden, bijvoorbeeld in het geval van tandenknarsen of kaakpijn. Is er sprake van een ander probleem, dan zal de kaakfysiotherapeut u direct doorverwijzen naar een deskundige met wie wordt samengewerkt. In samenwerking met de tandartsen in de regio worden mensen met kaakproblemen of met problemen die daar direct aan gerelateerd zijn, bij Maassen Praktijk voor Fysiotherapie behandeld door Vincent Maassen en Manuela Bijker, beiden Manueel Therapeut met aandachtsgebied: kaakfysiotherapie

Verwijzing en vergoeding

Vanaf januari 2006 zijn fysiotherapeuten bij wet direct toegankelijk. Dat betekent dat u zonder verwijzing van een arts of tandarts een afspraak kunt maken met de Fysiotherapeut en Manueel Therapeut. De kosten voor een consult en diverse behandelingen zijn op te vragen bij uw kaakfysiotherapeut. Bij uw zorgverzekeraar kunt u informeren of deze vorm van fysiotherapie in uw geval vergoed wordt.



EMOTIES EN GEVOELENS VAN CHRONISCHE PATIENTEN

Alle mensen hebben emoties en gevoelens, maar velen durven deze niet te tonen, denken dat boosheid, schaamte, twijfel, angst, verdriet enzovoort negatief is. Dit is dus absoluut niet waar. Over dit belangrijke onderwerp heb ik (Huub Fest) een boekje geschreven dat door uitgeverij Ankh-Hermes BV is uitgegeven. Het is een positief boekje dat iedereen zal interesseren. Zéér veel mensen kunnen er hun voordeel mee doen. Daarom vind ik het belangrijk dat dit boekje onder de aandacht van al deze mensen komt. Hopelijk wilt ook u hieraan meewerken. Het boekje is in iedere boekhandel verkrijgbaar, in Nederland zowel in België. Heb met zeer veel artsen, maatschappelijk werkers, therapeuten gesproken en waren enthousiast over dit boekje omdat deze zéker geschikt was voor hun cliënten. Het gaat erom dat mensen weer hun emoties en gevoelens durven tonen en weer positief mens worden waardoor zij weer nieuwe energie krijgen. Ik hoop van harte dat u dit boekje ook wilt ondersteunen. Ik wil dat u dit schrijven niet ziet als een verkooppraatje of advertentie. Dit schrijven is serieus bedoeld om mensen zoveel mogelijk verder te helpen. Hartelijk dank dat u dit bericht heeft willen lezen. Emoties en gevoelens van chronische patiënten ISBN 90-202-0153-0 € 4,95 Vriendelijke groet en nogmaals dank Huub Fest Malvert 2443 6538 AN Nijmegen huipie82@hotmail.com I: <http://clix.to/huipie> Huub's Fibromyalgiesite



World Arthritis Day 2008

(Bron: Nestor)

Op 31 oktober werd er in het kader van world arthritis day een bijeenkomst gehouden in hotel Val Monte in Berg en Dal, over de laatste ontwikkelingen van onderzoeken naar reuma binnen de Radboud te Nijmegen. Sprekers waren Prof dr. Van Riel die een onderdeel van

de medicatie bij RA behandelde, drs Dewy van Hoogmoed, die verslag deed van haar onderzoek Moeheid en Reuma, Jos Verstappen die vertelde wat de functie van de patiënten-klankgroep inhield, dr Andrea Evers deed een verslag wat de invloed van stress bij reuma kan betekenen, en er was een interview met een patiënt, in het kader van patiënt en onderzoek, en de reumaconsulent. Naar aanleiding van een artikel in ons Buukske waren er 11 leden van onze patiëntenvereniging aanwezig op deze zeer interessante middag. Een zeer geslaagde opkomst.

EEN EIGEN HYVES VOOR DE REUMAPATIËNTENBOND

(Bron: in Beweging)

Het stond al op www.reumabond.nl. De reumapatiëntenbond is ook te vinden op hyves. En met succes, in een mum van tijd waren er al meer dan 200 leden en op dit moment zijn het er vast al veel meer. Vooral de professionele ervaringsdeskundigen van de Reumalijn zetten hun kennis en vaardigheden in op deze hyve.

Wie denkt dat hyven alleen iets voor jonge mensen is. Kan beter gauw een kijkje nemen!! Hyves is van alle leeftijden. Wilt U over Uw reumatische aandoening "hyven" met iemand die weet wat het is om een reumatische aandoening te hebben? Ga naar [:http://reumalijn.hyves.nl](http://reumalijn.hyves.nl) en meld U gratis aan als lid!

NIEUWE COMPENSATIEREGELING CHRONISCHE ZIEKEN EN GEHANDICAPTEN

Op 1 januari 2009 vervalt de huidige fiscale aftrek van buitengewone uitgaven (T)BU. De nieuwe regeling is beter gericht op chronische ziekten en gehandicapten. Het gaat om het volgende:

- Afhankelijk van het zorggebruik krijgen chronische zieken 65-plussers een vaste inkomensvoetslag van 100 a 300 euro per jaar.
- De eigen bijdrage AWBZ/WMO gaat met 10% (intramuraal) a 22% (extramuraal) omlaag.

- Een beperkte fiscale aftrek voor bijzondere uitgaven. Niet langer aftrekbaar zijn de aanvullende verzekering, het ouderdom en apothekersforfait, brillen en de kosten van overlijden. Voor mensen met hogere inkomens wordt de inkomensdrempel (enkel de kosten hierboven komen in aanmerking voor aftrek) verhoogd van 1,65% naar %,75%.
- 65-plussers ontvangen gemiddeld 150 euro extra compensatie per jaar.



HERFST:

Het regent o wat regent het,
ik hoor het in mijn warme bed ik hoor de regen zingen.
Het regent, regent dat het giet,
dat niemand daar nou iets van ziet van al die donkere dingen.

Het ruist en regent en het spat,
nu worden alle bomen nat en plast het in de sloten.
Het regent, over overal,
o jè, daar loopt het zeker al met straaltjes uit de goten.

Wat is dat gek en mooi geluid,
wat is dat lekker omdat in je warme bed te horen.
`T is, of de regen samen praat,
of dat een kerel buiten staat te fluisteren aan je oren.

Nu druipt het in het open gras,
nu zal er wel een grote plas op alle wegen komen,
En zijn er nergens mensen meer,
verbeeld je is in zo een weer daar wou ik wel van dromen.



Maar `s morgens vroeg in de zonneschijn,
als dan de blaadjes zilver zijn met pareltjes bepereld,
Dan doe ik toch mijn eigen zin,
en loop al vroeg door die schoon geworden wereld.

PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong
beginnend met de hoofdletter V
ontstaat de naam van een
bloem of plant.

i	k	i	u
<u>V</u>	i	v	g
r	n	r	j
d	f	e	

Oplossing in de volgende uitgave van
Ons Buukske

HET RAPPORT

Als Kees thuiskomt na de laatste schooldag vraagt zijn vader: "Waar is je rapport?" Kees: "Dat heb ik uitgeleend aan Piet. Hij wilde het zijn vader eens lekker laten schrikken."

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.



DE VOLKSMOND OVER HET WEER IN NOVEMBER

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Het weer van Leonardusdag (6 nov.),
blijft tot de Kerstdag.

De eerste sneeuw valt drie weken voor de winter.

Heeft met Cecilia (22 nov.) al sneeuw gelegen,
moet men met Katrien (25 nov.) ook stoepen vegen.

In november korten de dagen 1 uur en 27 minuten

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
voorzitter@rpvlandvancuijk.nl