



**Inhoud:**

Activiteiten agenda 2008.....	2
Oplossing puzzel september.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie .....	3
Nordicwalkinggroepje.....	3
Slenderen.....	4
Cursussen Mozaïk, schilderen enz.....	4/5
Nieuws van het 'Zwemfront" .....	5/6
Zorginkoop Zorgverzekeraars .....	7/8
De behandeling van knie-Artrose kan beter .....	8/9
Feestavond i.v.m. Ons 20-jarig jubileum .....	9/10
Folder Patiënten Klankbord.....	midden pagina
World Artrtis day bijeenkomst .....	10/11
Fouten bij dosering methotrexaat .....	11/12
Dik! Aar kan ik het helpen!.....	12/13
Verkeerde medicatie oorzaak van veel missers in ziekenhuizen ....	13
Puzzel visitekaartje .....	13
De helende kracht van Muziek .....	14
Beter slapen helpt bij gezond ouder worden .....	14
Vruchtensap beïnvloed werking medicijnen.....	15
Puzzel.....	15
Niet weggoien.....	15
De volksmond over het weer in oktober.....	16
Van de Redactie .....	16

**ACTIVITEITEN AGENDA 2008**

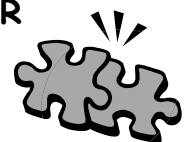
- zo 19 okt. 10.00 uur Nordicwalking vanaf de Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
- Vr 31 okt. World Arthritis Day Symposium v/h Radboudzkh. Nijmegen (zie info)
- wo 5 nov. Zwemmen in Arcen
- zo 9 nov. World Guinness Record Nordicwalking te Boxmeer (zie info)
- wo 12 nov. 13.30 uur Nordicwalking vanaf de Heksenboom 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
- 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); voorjaar 2009
- een osteopaat
- een avond over Reiki
- een healingavond



**OPLOSSING PUZZEL SEPTEMBER**



Puzzel oplossing:

**Wensen, engels, asemen, helers**

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

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

We hebben het als commissie door allerlei omstandigheden wat rustig aan gedaan de laatste maanden. Mede oorzaak hiervan is dat we weinig respons krijgen op de dingen die we aanbieden, uitgezonderd de reis en de feestavond natuurlijk. Maar ook door privé-omstandigheden en de gespreide vakanties heeft alles op een lager pitje gestaan. We laten ons echter niet zo gauw uit het veld slaan en zoeken weer naar mogelijkheden om toch weer eens wat anders te organiseren. Zo was het de bedoeling om met Wereldreumadag op 12 oktober een stadswandeling te maken in Ravenstein of Grave. Beide plaatsen zijn echter niet zo prettig voor mensen in een scootmobiel of rolstoel, dus hier zien we even van af. Nu is er op 19 oktober al een Nordicwalking wandeling gepland in Oeffelt. Nu willen we hier onze eigen wereldreumadag van maken, door met de leden die dat graag willen lekker in Oeffelt te gaan bewegen. Je kunt kiezen voor nordicwalking, wandelen, meerijden met je scootmobiel of met een eigen begeleider meegaan in je rolstoel. In Oeffelt kun je genieten van de Maasheggen en natuurlijk de Maas, maar je kunt ook naar De Vilt, de natuur is er prachtig dus we moeten ons er toch wel kunnen vermaken. Voor degene die dat willen vertrekken we om 10.00 uur bij De Nieuwe Wijngaard, Dorpsstraat 16, 5441AC Oeffelt voor een mooie route. We sluiten de sportieve wandeling af met een lekker kopje koffie! Graag opgeven bij José voor **12 oktober** en hopen op mooi weer natuurlijk. Bij slecht weer komt deze activiteit helaas te vervallen.

### Nordicwalkinggroepje

In de zomermaanden hebben we ook geregeld met ons nordicwalkinggroepje gelopen, vooral de avonden zijn erg goed bevallen. Het is maar 1 keer niet doorgegaan omdat José alleen was in Mill, maar dat is ook de 1<sup>ste</sup> keer in de bijna 2 jaar dat we nu lopen!



### Recordpoging Guinness World Record Nordicwalking op 9 november 2008 in Boxmeer

Op zondag 9 november is er weer een poging om met zoveel mogelijk Nordicwalkers een record te verbreken. Het leek ons een leuk idee om met

zoveel mogelijk mensen van de RPV deel te nemen aan deze recordpoging in Boxmeer.

Programma:

9.45u: bij de start verzamelen ( Hotel "Riche" in de Steenstraat in Boxmeer)

10.00u: warming up

10.15u: start 5,5 KM. Nordicwalking

11.00-12.00u: afsluiting op terras bij Hotel "Riche"

Kosten deelname € 2,50

Waarom meedoen: gewoon gezellig iedereen weer eens ontmoeten en de techniek weer eens door te nemen, maar ook om het laatste nieuws te horen over een Guinness World Record van 9 November 2008.

Aanmelden voor 2 november bij José, waarna José ons als groep bij Maassen aan zal melden. Voor verdere informatie over deze recordpoging kijk je op [info@abcmaassen.nl](mailto:info@abcmaassen.nl)

## Slenderen

In ons Buukske van september zat een folder over Slenderen van Bewegingsinstituut Lilian in Boxmeer. Het was de bedoeling dat hier bij zou staan dat Lilian onze RPV leden die eens kennis willen maken met 3x Slenderen of 3x Powerplate een eenmalige korting aan wil bieden van € 2,50 op de prijs van € 15,00.

Dit kan echter alleen als minimaal 10 personen dit uit willen proberen, en zich eerst bij José aanmelden. Pas dan kan Lilian een korting geven. Dus heeft iemand na het lezen van de folder interesse, dan kan hij of zij zich melden bij José.

**Cursussen Mozaïek, Schilderijen en figuren, Oppimpen van oude spullen, Groendecoratie, Interieur en kleur**

**Het is allemaal mogelijk bij Wilma Verbiesen, Guldengaarde 9 in Cuijk**

Naast een Kerstworkshop bloemschikken heeft Wilma Verbiesen dus ook veel andere mogelijkheden om gezellig bezig te zijn met onze handen. Wellicht zit er iets tussen voor leden van de RPV die niets met bloemschikken hebben. Hier volgt het programma voor het seizoen 2008-2009:

Cursus	Materiaal	Duur	Kosten
Interieur en Kleur Groendecoratie	Incl. materiaal	1 les	€ 27,50
Thema Keukentaart Groendecoratie	Incl. materiaal	1 les	€ 27,50
Thema Herfstkrans Groendecoratie	Incl. materiaal	1 les	€ 24,50
Thema Voorjaar	Incl. materiaal	1 les	€ 27,50
Mozaïek	Incl. materiaal	3 lessen	€ 45,00
Mozaïek dagworkshop Incl. Lunch	Incl. Materiaal	1 dag	€ 50,00
Schilderijen en figuren	Incl. materiaal Excl. Grote plaat	4 lessen	€ 75,00
<i>Voor deze cursus hebben zich al 2 leden van onze RPV aangemeld. Als er nog 4 leden bij komen kan deze cursus al van start gaan! De data zijn 6,13,20 en 27 januari 2009.</i>			
Oppimpen oude spullen	Incl. verf e.d.	3 lessen	€ 47,00
Kerst	Incl. materiaal	1 les	€ 29,50
Kerst dagworkshop Incl. Lunch	Incl. 2 Kerststukken	1 dag	€ 50,00
Maandelijks Groencursus	Zelf meebrengen	okt t/m mei middag-avond	€ 82,00

Heeft iemand interesse in deze cursussen bel dan gerust met Wilma Verbiesen tel. 0485 313688 of neem contact op met José Kempen.

Deze prijzen zijn excl. een eventuele bijdrage van de RPV, daarover moeten we nog binnen het bestuur overleggen. Het kan voor jullie dus alleen maar voordeliger uitpakken.

## NIEUWS VAN HET "ZWEMFRONT"

N.a.v. een aantal klachten en problemen die zich de laatste tijd voordeden hebben José Kempen en Peter van Grinsven een gesprek gehad met Mirjam Janssen en Maarten Nabuurs van Fitland. De volgende zaken zijn (alweer) aan de orde geweest:

Het probleem van de horecagelegenheid "Londonbus" nogmaals aan de orde gesteld.

Wat dat betreft moeten we niet veel van Fitland verwachten. Blijkbaar wordt er niet (genoeg) geklaagd door andere gebruikers. We mogen buiten de ruimte wel van de "blauwe vloer" gebruik maken. Voor de rest is het een kwestie van "mee leren leven". Voor de koffie mogen we ook gebruik maken van "Des Werelds" maar die kost daar meer.

De klacht over koude ruimtes bij de sauna en het zwembad (die overigens niet door iedereen zo expliciet ervaren worden) werd in zoverre herkend dat men stelde dat na de verbouwing van het zwembad en de bijbehorende ruimtes de situatie een stuk verbeterd is. Mensen die uit de sauna komen dienen wel de instructies te volgen voor de "after sauna" (zijn bevestigd nabij de sauna). Bovendien, als je uit een warme sauna komt, vindt je het al snel koud. Dat zelfde geldt ook min of meer als je uit een warm zwembad komt. Als je het snel(ler) koud hebt (dan een ander) sla dan een handdoek om of neem desnoods een badjas mee.

Wat betreft de instructeurs die voor de diverse groepen hebben we de volgende zaken aangekaart (met een van de instructeurs is onlangs door de RPV al uitvoerig gesproken over e.e.a. en hij ervaart dat als zeer positief):

- We stellen voorop dat we erg tevreden zijn over onze instructeurs. We kunnen onze eventuele problemen direct, tijdens het zwemuurtje, met hen bespreken en in de meeste gevallen is er ook direct een oplossing voorhanden.
- Wel is er regelmatig enige discussie over de aangeboden oefenstof. Dat varieert van te saai tot te intensief (voor een gemêleerde, qua leeftijd en belastingsgraad, groep reumapatiënten). Ook komen niet altijd alle gewrichten voldoende aan bod. Een zwemuurtje even voorbereiden wil vaak al helpen
- Voorgesteld is dat de minder ervaren instructeurs "het kunstje" afkijken bij de (meer) doorgewinterde instructeurs
- Tevens afgesproken dat zowel Maarten Nabuurs als de RPV proberen of er (bijv. bij het Radboudzkh of de Maartenskliniek) geen instructieprogramma's voorhanden zijn waar wij gebruik van zouden kunnen maken. Instructeurs zijn zeer wel bereid om zich daar in te verdiepen
- Als laatste afgesproken dat wij problemen, die zich in de toekomst nog voor mochten doen, voortaan rechtstreeks aankarten bij Maarten Nabuurs van Fitland.

## ZORGINKOOP ZORGVERZEKERAARS

(Bron: [www.npcf.nl](http://www.npcf.nl))

### *Keuzevrijheid, betaalbaarheid en toegankelijkheid zorg voor 55-plussers*

Uit grootschalig onderzoek van de ouderenorganisaties ANBO, PCOB en Unie KBO en de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) blijkt dat zorgverzekeraars richting verzekerden transparanter moeten zijn over hun zorgsturing. Zorgverzekeraars maken steeds meer keuzes voor hun verzekerden, terwijl keuzevrijheid één van de speerpunten van het nieuwe zorgstelsel is.

Van de 1.738 respondenten kon de afgelopen twee jaar 11 procent van de 55-plussers niet terecht bij een zorgverlener van eigen voorkeur. Bijvoorbeeld omdat die zorgverlener niet gecontracteerd was door de eigen zorgverzekeraar. Liefst éénderde van de respondenten had vooraf toestemming nodig voor een bepaalde behandeling. Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans is dat hij of zij vooraf toestemming moest vragen voor zaken als hulpmiddelen, fysiotherapie en specialistische hulp. Bijna 60 procent van de ondervraagden heeft voor ontvangen zorg, waaronder ook medicijnen, moeten bijbetalen.



- Het onderzoek richtte zich op de gevolgen van de nieuwe zorgverzekeringswet voor ouderen. Deze wet is nu drie jaar van kracht en biedt zorgverzekeraars de mogelijkheid om een eigen inkoop- en preferentiebeleid te voeren. Zorgverzekeraars geven aan dat zij hierbij steeds meer letten op prijs en kwaliteit van de zorgverleners. Een bepaalde mate van zorgsturing is dan ook steeds vaker de uitkomst van het inkoopbeleid van zorgverzekeraars.
- De respondenten van dit onderzoek vinden de keuzevrijheid van huisartsen het allerbelangrijkst, gevolgd door tandarts, specialist en fysiotherapeut. 55-Plussers vinden dat zorgverzekeraars bij hun zorginkoop vooral moeten letten op kwaliteit, bereikbaarheid en service. Slechts 14 procent van de oudere verzekerden vindt het positief dat de zorgverzekeraar hen stimuleert gebruik te maken van geselecteerde zorgverleners.
- Bij de contractering van opticiens ondervinden oudere verzekerden duidelijk hinder van zorgsturing. Zorgverzekeraars maken doorgaans prijsafspraken met een beperkt aantal opticienketens. Dit is vaak niet de

opticiens van hun voorkeur. Bovendien lopen verzekerden hierdoor hoge kortingen mis van andere opticiens.

- De ouderenorganisaties en de NPCF concluderen dat de informatievoorziening over zorgsturing en contractering te wensen overlaat. Ook moet toestemming voor een bepaalde behandeling sneller worden afgehandeld. En bij hun zorginkoop moeten verzekeraars stevast rekening houden met de specifieke belangen van ouderen. Ouderen moeten ervan op aan kunnen dat zorginkoop geschiedt op basis van kwaliteit. Het ministerie van VWS doet er verstandig aan om alle eigen betalingen in de zorg, waaronder het verplichte eigen risico van 150 euro, tegen het licht te houden en te bezien op negatieve effecten als zorgmijding.
- De ouderenorganisaties en de NPCF zullen de gevolgen van de marktwerking in de zorg ook in de toekomst blijven monitoren. De tendens om oudere verzekerden bij de acceptatie van aanvullende verzekeringen aan te merken als risicogroep zal hierbij worden onderzocht.
- Het onderzoeksrapport met daarin de aanbevelingen, is op 26 mei 2008 aangeboden aan de Dhr. H. Wiegel van Zorgverzekeraars Nederland, het ministerie van VWS en de Nederlandse Zorgautoriteit.
- *Medewerking vanuit de Reumapatiëntenbond*  
De Reumapatiëntenbond riep 55 plussers met een reumatische aandoening in september 2007 op om deel te nemen aan dit onderzoek door het invullen van een vragenlijst op internet.

## DE BEHANDELING VAN KNIE-ARTROSE KAN BETER

(Bron: [persbericht VU](#))

De instabiliteit van de knie moet bij de behandeling van artrose betrokken worden. Dat is de conclusie van het onderzoek waar de Amsterdamse fysiotherapeut en epidemioloog Martin van der Esch op 10 januari op promoveerde aan de Vrij Universiteit te Amsterdam.



Patiënten met knieartrose krijgen vaak spierversterkende oefeningen van hun fysiotherapeut. Maar het effect van deze oefeningen wisselt. Dat komt doordat er niet gekeken is naar de instabiliteit van het gewricht. Een knie is instabiel als je hem niet zo makkelijk in een bepaalde stand kunt

houden en de bewegingen van de knie niet altijd goed onder controle hebt. Van der Esch ontwikkelde een methode waarmee knie-instabiliteit goed te meten is. Hij ontdekte vervolgens dat de instabiliteit een belangrijke rol speelt in de last die mensen in het dagelijks leven van hun artrose ondervinden. Hij adviseert dan ook om de knie-instabiliteit te betrekken bij de behandeling.

Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben last van artrose. Ruim 660.000 mensen hebben last van heup en/of knie-artrose. Er is nog steeds vrij weinig bekend over de oorzaken en behandeling van artrose. Voor het Reumafonds is dat een reden om onderzoek naar artrose extra te stimuleren.

## FEESTAVOND I.V.M. ONS 20-JARIG JUBILEUM

Zaterdag 20 september was het dan zover, meer als 100 leden van onze RPV in het gezelschap van ruim 60 introduc(é)es verzamelden zich in de feestelijk aangeklede zaal van café de Bond in Cuijk. De feestcommissie had haar uiterste best gedaan om een zo gevarieerd mogelijk programma samen te stellen waardoor er voor iedereen wat wils bij was.

Nadat alle gasten bij binnenkomst een loetje hadden ontvangen met kans op een prijs die later op de avond zou worden verloot kon de voorzitter met zijn openingswoord beginnen. Hij vertelde hierbij wat over de stand van zaken in RPV-land in de tegenwoordige tijd en keek ook nog eens terug in de 20-jarige geschiedenis van onze eigen RPV. Ook bracht hij de felicitaties namens de RPB, vergezeld van een aantal cadeaubonnen, over.

Vervolgens was het de beurt aan Gert van Boxtel die op zijn eigen wijze middels liedjes sketches en anekdotes diverse zaken bezong dan wel mild op de hak nam. Hij was ter elfder ure nog opgeroepen als vervanger van Den Dieen en Ik die door ziekte van een van de leden helaas moesten afzeggen. Maar compliment aan onze feestcommissie die dit nog voor elkaar hadden gekregen. Een van de donderdag zwemgroepen bracht vervolgens een aantal liedjes ten gehore zoals de Fabeltjeskrant, het Zwemmers- en het Jubileumlied. Applaus voor het vele werk dat was gestoken in teksten, dansspasjes en attributen was dan ook zeer op zijn plaats. Voor de muzikale intermezzo's was Jac Weijers ingehuurd die dat op voortreffelijke wijze deed. Het bestuur moest de openingsdans verzorgen en dat brak meteen het ijs voor de rest van de avond want tot op het laatste moment gingen de

beentjes nog van de vloer. Rond de klok van half elf was het tijd voor het buffet. Iedereen liet zich de warme beenham, broodjes en salade goed smaken en verschillende mensen maakten gebruik van de tweede ronde. Ons natje werd uitstekend verzorgd door het personeel van de Bond. Diegene die met honger of dorst naar huis is gegaan had dat toch vooral aan zichzelf te wijten. Het prijslot werd getrokken en de gelukkige winnares ging naar huis met een mooie schaal en kan met daarbij nog een cadeaubon. De tijd vloog voorbij en tegen twaalf werd door de voorzitter het slotwoord alweer gesproken. Iedereen werd bedankt voor zijn bijdrage en de feestcommissie, bestaande uit Janny, Mechtild, Trees en Karolien (en hun echtgenoten!), werd nog eenmaal in het zonnetje gezet. Naast de bloemen die 's middags al waren bezorgd was er ook nog een cadeaubon als dank voor de geleverde inspanningen. Na een wel thuis en rij voorzichtig zat deze feestavond er echt op.



## WORLD ARTHRITIS DAY BIJEENKOMST (v/h Radboudzkh. te Nijmegen)

Op vrijdag 31 oktober organiseren wij in het kader van de World Arthritis Day een bijeenkomst waarbij we u op de hoogte willen brengen van de laatste ontwikkelingen van het onderzoek naar reuma dat op onze afdeling plaatsvindt.

**De bijeenkomst vindt plaats in hotel Val Monte, Oude Holleweg 5 te Berg en Dal. Er is voldoende parkeergelegenheid.**

Onderstaand vindt u een kort overzicht van het programma op deze middag. Als u aanwezig wilt zijn, vraag ik u om **vóór 15 oktober 2008** een berichtje te zenden aan mijn secretaresse ([m.albersvanderlinden@reuma.umcn.nl](mailto:m.albersvanderlinden@reuma.umcn.nl)) of naar ons postadres: **470 Reumatologie, Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen.**

### Programma

13.00 u ontvangst in hotel Val Monte, Berg en Dal

13.30 u inleiding Prof.dr. Piet van Riel

13.35 u Moeheid en Reuma, drs. Dewy van Hoogmoed

14.00 u Patiënten Klankbord Groep, Peter van Grinsven (zie ook de folder



**Dik door een ontregeld hongergevoel?** Jazeker, het gevoel van honger en verzadiging is een zeer ingewikkeld systeem. Gaat hierbij door bijv. het gebruik van medicijnen, hormoonproblemen, depressiviteit of een verstandelijke handicap iets mee mis dan kan dat gewichtstoename veroorzaken. **Dik door chemie?** Ja, als je van bepaalde (giftige) stoffen teveel in je lijf hebt kan dat gewichtstoename veroorzaken. Aangetoond is dat mensen met teveel pcb's (zeer giftige organische chloorverbindingen) in hun lichaam meer overgewicht hebben.

## VERKEERDE MEDICATIE OORZAAK VAN VEEL MISSERS IN ZIEKENHUIZEN

(de Gelderlander 17-06-2008)

Patiënten krijgen geen, te laat, te veel of te weinig medicijnen. De meeste medische missers in ziekenhuizen worden veroorzaakt door fouten met medicijnenverstrekking of door slechte communicatie tussen afdelingen. Nivel onderzocht in dit kader naar de oorzaak van 2000 medische missers in 21 ziekenhuizen.

Op de afdeling Chirurgie had 1 op de 3 missers te maken met medicijnen en bij Interne Geneeskunde was dit zelfs bijna 42%. Naast de bovengenoemde oorzaken leidt ook verwisseling van patiënten en het (slechte) handschrift van de arts tot fouten.

Op Spoedeisende Hulpafdelingen worden de meeste missers veroorzaakt door slechte samenwerking met andere afdelingen. Denk hierbij bijv. aan te weinig röntgenfoto's, verwisseling van patiëntenlabels bij bloedonderzoek of het zoekraken van onderzoeksresultaten. Verdere oorzaken van missers zijn geen plek op de juiste afdeling, falende apparatuur, ontbrekende materialen of onbereikbare artsen.

Ondanks de aanwezige protocollen die controle op handelingen nadrukkelijk voorschrijven, valt er nog veel te verbeteren. Jaarlijks worden 30.000 patiënten het slachtoffer van medische missers en 1.750 patiënten overlijden als gevolg hiervan.

## VISITE KAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit visitekaartje.

Oplossing in volgende uitgave van Ons Buukske

**U. Waas  
Stroe**

## DE HELENDE KRACHT VAN MUZIEK

(de Gelderlander 07-07-2008)

Muziek als pijnbestrijder. Het is niet alledaags, maar het werkt wel, zo ervaren patiënten in het Jeroen Boschziekenhuis in Den Bosch. Deze manier van pijnbestrijding komt over uit Scandinavië als "helende muziek". Als is het misschien een detail maar het komt in ieder geval prettig over tijdens een verblijf in een ziekenhuis. In feite gebruik je voor de postoperatieve pijnbestrijding muziek i.p.v. medicatie. Thuis grijp je ook niet meteen naar de pillen? In Den Bosch wordt deze manier aangeboden aan vrouwen die een gynecologische operatie moeten ondergaan en aan vrouwen die moeten bevallen. Op een van de nummers hoor je bijv. akoestische muziek met hier en daar wat vogeltjes. Echte achtergrondmuziek die je pas hoort als die uitgezet wordt.

Het aantal positieve reacties is groot, 95% vindt het prettig, 60% ervaart minder pijn en bij 72% neemt het ook de spanning weg. Bij de barende vrouwen is het effect duidelijk minder, maar 33% ervaart een positief effect, ook als gevolg van het feit dat bij barenspijn wellicht andere muziek nodig is. Wel zegt 78% dat er minder spanning voelbaar is. Ook op de kinderafdeling wordt het nu gebruikt maar bijv. nog niet op de operatiekamer. De chirurg zou wellicht ook een beetje moe kunnen worden als hij of zij de hele dag naar dit soort muziek moet luisteren.



## BETER SLAPEN HELPT BIJ GEZOND OUDER WORDEN

(de Gelderlander 27-06-2008)

Goed slapen bevordert gezond ouder worden. Het slaappgedrag van 2.226 vrouwen ouder dan 60 jaar is onderzocht. Dat wees uit dat slechts 20% zich zo "uitgerust" voelde dat ze dat als "gezond" kwalificeerde. Hoe slechter men sliep, hoe groter het verschil tussen de werkelijke en de "gevoels"leeftijd. Uit eerdere studies was al gebleken dat 13% van de mannen en 36% van de vrouwen meer dan een  $\frac{1}{2}$  uur nodig heeft om in slaap te vallen.

## VRUCHTENSAP BEÏNVLOEDT WERKING MEDICIJNEN

(Bron: ledenmailing Reumapatiëntenbond.)

Vruchtensap kan de werking van de medicijnen sterk verminderen of verhogen. Daarom adviseren Canadese onderzoekers medicijnen alleen met water in te nemen. Het effect van grapefruitsap op de werking van medicijnen is al langer bekend en staat in sommige bijsluiters. Onderzoekers van de University of Western Ontario ontdekten nu dat appel- en sinaasappelsap de werking ook sterk kunnen beïnvloeden.

Uit het onderzoek blijkt dat bepaalde medicijnen tegen hoge bloeddruk, kanker en sommige antibiotica niet goed samengaan met vruchtensap. Het lichaam neemt soms nog maar de helft van de medicijnen op. Dit komt door de stof naringin die in citrussappen en appelsap zit.

## PUZZEL

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

M	R	E	E
O	I	A	E
<u>K</u>	P	F	L

Oplossing in de volgende uitgave van Ons Buukske

## 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 OKTOBER

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Wie in de herfst voor mooi weer bidt,  
in de winter met veel sneeuw zit.

Daar hij de warmte verliest,  
kijkt oktober dikwijls triest.

Is oktober nat en koel,  
wordt de winter zacht en zwoel.

In oktober korten de dagen 1 uur en 56 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