



Inhoud:

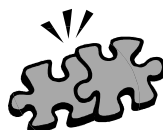
Activiteiten agenda 2009	2
Oplossing puzzel december	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	3
Nieuwjaarsborrel en dinerbuffet.....	3/4
Thema avond.....	4
Breifabriek Marcienne.....	4/5
Nordicwalking	5
Zwemmen Arcen.....	5
Heldro IJs	5
Wist u dat (1).....	6
Gids residentiële & Ambulante zorg 2009.....	6
Bij reumatoïde artritis is de eerste klap een daalder waard	7
Overzicht zelfmanagementcursussen Reuma Uitgedaagd 2009.....	8/9
Wist u dat (2).....	10
Veranderingen in de zorg	10/11
Hielpijn of Fasciitis Plantaris	11/12
Aan onze nieuwe leden van 2008	12/13
Nachtelijke spierkramp is geen RLS.....	14
Belangrijke wensite.....	15
Puzzel.....	15
Visitekaartje (puzzel)	15
Niet weggooien	15
Weerextremen januari	16
Van de Redactie.....	16

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

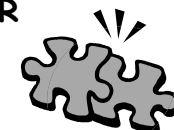
zo 11 jan	Nieuwjaarsborrel en dinerbuffet
zo 18 jan	Nordicwalking 10.00 uur Fitland Mill
wo 21 jan.	Welkom nieuwe leden en thema avond
wo 28 jan	Zwemmen in Arcen
vrij 6 feb	Breifabriek en Koken en Genieten
vrij 13 feb	Nordicwalking 13.30 uur Heksenboom St.Anthonis
wo 2 mrt	Algemene ledenvergadering
za 7 mrt	Nordicwalking vanaf de markt in boxmeer
wo 18 mrt	Heldro
wo 25 mrt	Heldro
zo 29 mrt	Nordicwalking 10.00 uur in Plasmolen
wo 22 apr	Nordicwalking om 13.30 uur vanaf de kerk in Haps
vr 15 mei	Nordicwalking om 13.30 uur vanaf De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
Ma. 18 mei	Zwemmen Arcen
Wo 10 juni	Jaarlijks uitstapje naar Weerribben en Harderwijk



OPLOSSING PUZZEL DECEMBER



Puzzel oplossing: **Sleutelbloem**



NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

We kunnen terug kijken op een actief ontspanningsjaar waarin we weer van alles hebben ondernomen. Te denken valt aan het zwemmen in Arcen, het avondje Sanadome, de Nordicwalking wandelingen, de gezellige busreis naar Volendam, het 20 jarig bestaan georganiseerd door de jubileumcommissie, de Sinterklaasavond, naar de Kerstmarkt in Oberhausen, het maken van mooie Kerstversiering, een avondje Jeu de Boules, een biljartmiddag en ga zo maar verder.

We proberen elk jaar weer om voor elk wat wils te organiseren, ook al valt de opkomst ook nog wel eens tegen, maar ja, we organiseren het voor U, dus doe er U voordeel mee!

Nieuwjaarsborrel en dinerbuffet op 11 januari 2009:

Ook voor het nieuwe jaar hebben we weer het een en ander in petto.

We beginnen op zondag 11 januari 2009 met een Nieuwjaarsborrel en dinerbuffet bij Bistro de Brouwketel, Hogeweg 9, 5364 NK Escharen. Aanvang nieuwjaarsborrel om 16.00 uur, waarna we met het dinerbuffet kunnen beginnen. Het is misschien handig om te weten dat we ervoor gekozen hebben om de soep en de voorgerechten over te slaan, en een uitgebreider warm en koud buffet te laten serveren, en daarna een uitgebreid dessertbuffet.

Dus degene onder ons die gewend zijn aan hun dagelijkse bordje soep, kunnen dit tussen de middag thuis dus doen. We hebben deze keuze gemaakt om het voor iedereen betaalbaar te houden, en hopen dat U daar begrip voor hebt.

Het welkomstdrankje komt voor rekening van de vereniging, en verder krijgt iedereen 2 consumptiebonnen. Alles wat U meer wilt drinken komt voor eigen rekening. Voor degene die zich nog niet hebben opgegeven is dit nog mogelijk tot uiterlijk 4 januari via josekempen@rpvlandvancuijk.nl, of via 0618353157.

Let op : in het vorige Buukske had ik mijn mailadres niet correct vermeld, het moest dus zijn zonder streepje op de E, en niet met



streepje, dat was het probleem voor de mensen die me niet konden bereiken via de mail, mijn excuses voor dit ongemak.

De kosten € 12,50 voor leden, en € 22,50 voor introducés kunt U overmaken op girorekening p 4405591 of Rabobank rekening 180506407

Momenteel staat de teller op 92 deelnemers.

Thema avond voor alle leden op 21 januari 2009:

Om 19.00 uur worden allereerst de nieuwe leden welkom geheten welke afgelopen jaar lid zijn geworden van onze vereniging, zij krijgen hiervoor een aparte uitnodiging en zullen uitleg krijgen over het reilen en zeilen van de RPV Land van Cuijk.

Om **19.30 uur** krijgen we enkele gastsprekers van Advies en bewegingscentrum Maassen uit Boxmeer. Wij krijgen uitleg over kaakfysiotherapie van Manuela Bijker, en Vincent Maassen of een van zijn medewerkers zal uitleg geven over de Reuma groepstherapie. Verder komt w.s. ook Podoloog Pieter Bongartz uit Cuijk een kijkje nemen op deze lezing.

Wij hopen dat U in grote getale naar het vertrouwde adres van 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill wilt komen voor deze thema avond.

Ook niet-leden zijn welkom.

Breifabriek Marcienne en Koken en Genieten op 6 februari 2009:

Op vrijdag 6 februari worden we om 10.30 uur verwacht bij breifabriek Marcienne in Heinsberg-Kirchhoven. We worden daar verwelkomd met koffie en broodjes waarna we weer mogen genieten van een wervelende modeshow. Leden die al eens eerder zijn mee geweest weten dat ze hier een prachtige collectie betaalbare truien en vesten, broeken en rokken hebben. Na de modeshow kunt u lekker passen en eventueel kopen(niet verplicht), waarna we weer in de bus stappen om naar Landgasthof Lutgen te gaan voor een gezellige kookshow + 3- gangen menu.

Heeft U altijd al willen weten hoe in een restaurant gekookt wordt en welke trucjes toegepast worden? Bij dit middagprogramma krijgt u de

mogelijkheid om een kijkje te nemen over de schouder van de chef-kok. Samen met hem kookt u een 3-gangen menu en geeft hij u diverse tips. Een absoluut hoogtepunt is de bereiding van het dessert. Natuurlijk wordt het menu ook geserveerd en dan smullen maar. Vermoedelijke vertrektijd van de bus om 8.15 uur bij het NS station in Cuijk, thuiskomst rond 18.30 uur. Opgeven tot uiterlijk 15 januari 2009 via josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 0618353157. Kosten voor leden € 20,00 voor niet-leden € 28,50.

Nordicwalking

We willen weer elke 3 a 4 weken gaan lopen met ons groepje waar iedereen zich bij aan kan sluiten. We zullen ook af en toe een vrijdagmiddag inplannen omdat meerdere vaste deelnemers op woensdag andere verplichtingen hebben. Programma zie in activiteitenagenda.



Zwemmen Arcen

4 keer per jaar gaan we zwemmen in het Thermaal bad in Arcen. Aanmelden kan bij karolienschrijer@rpvlandvancuijk.nl of via 0485 314538. Kosten € 8,00 en je betaald € 3,00 aan de chauffeur. We zwemmen van 13.45 uur tot ongeveer 16.00 uur, en drinken hierna gezamenlijk koffie.



Heldro ijs in Ottersum op woensdag 18 en 25 maart

In de maand Maart verzorgd de Heldro ijs in Ottersum elk jaar weer excursies voor verenigingen, we stonden al 2 jaartjes op de wachtlijst, maar nu zijn we dan toch echt aan de beurt.

Er zijn voor ons 2 avonden gereserveerd, maar er mogen maar 25 leden per keer mee, er zitten geen onkosten aan verbonden, behalve € 2,00 per persoon voor de chauffeur.

Opgeven voor 1 maart bij marijkevergeest@rpvlandvancuijk.nl of via 0485 314569. Ook aangeven welke datum je wilt gaan, en of je eventueel kunt rijden.



Wist U dat:

- We op een mooie zaterdag in december weer lekker hebben gelopen met 6 personen,
- Wij een mooie route hadden vanaf Cuijk, via Vianen naar Beers,
- We lekkere koffie en Kerstbrood hebben genuttigd bij Nellie Smits in Beers,
- Wij het daar erg gezellig hebben gehad,
- Dit voor herhaling vatbaar is,
- Dat we met 40 personen genoten hebben van de Kerstmarkt in Oberhausen,
- We allen erg moe waren,
- We dit er wel voor over hadden,
- De stemming er goed in zat,
- We het over de dagen spierpijn maar niet zullen hebben,
- We ook hydrotherapie hebben gehad in Kerstsfeer,
- Sommige leden ook de Kerstmuts en zelfs de Kerstsokken uit de kast hadden gehaald,
- Ook onze badmeester John voor de nodige Kerstsfeer zorgde,
- En Fitland ons trakteerde op koffie en Kerstbrood,
- Dit door ons allen zeer gewaardeerd word,
- Dat we met 18 leden mooie Kerstdecoraties hebben gemaakt,
- Wilma Verbiesen het weer goed voor elkaar had voor ons,
- Wij volgend jaar weer graag bij haar terug komen
- Wij U allen een actief 2009 wensen!

GIDS RESIDENTIËLE & AMBULANTE ZORG 2009

De nieuwe informatieve gids van de residentiële en ambulante zorg 2009 heb ik binnen. Wanneer iemand geïnteresseerd is in dit boekwerk, kan deze ten aller tijde lenen bij de secretaris. We hebben maar 1 gids gekregen ter inzage, dus de gids moet wel terug.

BIJ REUMATOÏDE ARTRITIS IS DE EERSTE KLAP EEN DAALDER WAARD.

(Bron: In beweging, Maandblad Reumapatiëntenbond gecomprimeerde versie).

De behandeling van reumatoïde artritis (RA) is de laatste jaren radicaal veranderd. Waar men vroeger de ziekte stap voor stap te lijf ging, ligt tegenwoordig steeds meer de nadruk op het zo snel mogelijk onder controle brengen van de ontsteking in de gewrichten. Immers, hoe eerder de ontsteking onder controle is, hoe kleiner de kans op gewrichtschade. Sommige mensen die in het begin intensief behandeld worden, hebben op termijn zelfs minder medicijnen nodig. De belangrijkste geneesmiddelen bij RA zijn de langzaam werkende reumaremmers. Deze middelen zorgen ervoor dat U niet alleen minder klachten heeft van RA maar gaan ook beschadigingen tegen. Helaas geven deze middelen ook frequent lastige bijwerkingen. Uit onderzoek bleek dat 20-30% van de mensen, die net de diagnose RA hadden gekregen, al gewrichtschade heeft. In het begin van de ziekte treedt dit het snelst op. Dit gegeven was de reden dat een aantal Nederlandse onderzoekers op de gedachte kwamen om mensen met net gediagnosticeerde RA niet behoedzaam met 1 geneesmiddel maar met 3 tegelijk te behandelen. Wat bleek nu? De mensen hadden minder klachten, en hun gewrichten gingen minder snel achteruit. Ook bleek door mensen vroegtijdig met meerdere medicijnen te behandelen, er meer gewrichtschade kon worden voorkomen dan wanneer men pas later met meerdere medicijnen ging starten. Een combinatie van medicijnen vroegtijdig toedienen lijkt dus beter te werken bij mensen die nog maar kort een actieve RA hebben. Een prettige bijkomstigheid was dat bij het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk er minder bijwerkingen waren. Natuurlijk zijn mensen verschillend van elkaar en bij de een helpt een medicijn goed en bij de ander is de combinatie van meerdere medicijnen beter. Dit maakt het onderzoek niet minder interessant.



Overzicht zelfmanagementcursussen *Reuma Uitgedaagd!* 2009

Locatie	Startdatum
Den Haag	Woensdag 4 maart 13.30 - 16.00 uur
Deventer Deventer ziekenhuis	Dinsdag 17 februari 19.30 - 21.45 uur
Ede Ziekenhuis Gelderse Vallei	Dinsdag 24 februari 19.00 - 21.30 uur
Eindhoven Revalidatiecentrum Blixembosch	Woensdag 11 maart 13.30 - 16.00 uur
Haarlem Kennemer Gasthuis	Maandag 2 maart 10.45 - 13.15 uur
Haren (Groningen) Revalidatiecentrum Beatrixoord	Woensdag 4 maart 19.00 - 21.30 uur
Middelharnis Thuiszorg Careyn	Dinsdag 10 maart 13.30 - 16.00 uur
Sittard Orbis Medical Park	Maandag 9 maart 19.00 - 21.30 uur
Uden Reuma Support	Maandag 12 januari 10.00 - 12.30 uur
Waalwijk/Tilburg TweeSteden Ziekenhuis	Woensdag 25 maart 13.30 - 16.00 uur
Amsterdam	
Den Bosch/Oss	
Dordrecht	
Enschede	
Heerlen	
Hilversum Tergooi Ziekenhuizen	
Jongerenweekend (16-25) ECR Groot Stokkert, Wapenveld	najaar 2009
Leeuwarden MCL	Maandag 5 oktober 19.00 - 21.30 uur
Leiden	
Nijmegen	Woensdag 7 oktober 19.00 - 21.30 uur
Roosendaal	
Utrecht	Dinsdag 6 oktober 19.00 - 21.30 uur
Wapenveld ECR Groot Stokkert	midweek 26 oktober - 30 oktober
Weert	

Overzicht zelfmanagementcursussen *Reuma Uitgedaagd!* 2009

Cursusleiders
Amy de Vriend T 079 · 323 99 80 Andre Sistermans T 071 · 512 05 71
Roeli Kok T 0546 · 864 706 Gerrit van Woudenberg T 0547 · 363 347
Annelous Onderdelinden Harry van Dijk T 0578 · 661 446
Ans Hut T 040 · 262 02 42 Marleen Bolech T 0475 · 537 888
Tineke van Dalen T 023 · 75 22 864 Loes Rosdorff T 0252 · 415 829
Gerben den Duyn T 0593 · 526 410 Joke Lammers T 0512 · 510 688
Thea de Leeuwen T 0118 · 592 934 Bertha Maat T 0172-210 484
Marion Lanslots T 045 · 521 17 54 Ed Pourquié T 046 · 485 26 24
Joke van Erp T 0499 · 423 099 Evelien van Zeeland T 024 · 645 26 45
Ria Roex T 073 · 511 60 36 Els Pijnenburg T 0162 · 318 752
Margreet van Bladeren Annemarieke Sibbel
Ria Roex T 073 · 511 60 36
Hanneke Holster T 078 · 615 43 45 Amy de Vriend T 079 · 323 99 80
Ingrid Visser T 0523 · 638 235 Hans Overvelde 0541-292 208
Marion Lanslots T 045 · 521 17 54, Ed Pourquié T 046 · 485 26 24
Ingrid van Troost T 036 · 537 67 32 Hanneke van de Kooy
Wilbert Schocke, Lely Oei, Anita Raak Marion van de Burgt
Fina de Bruin T 0515 · 416 056 Joke Lammers T 0512 · 510 688
Andre Sistermans T 071 5120571 Loes Rosdorff T 0252 · 415 829
Ida Spaan T 024 · 397 05 77 Karin Marinussen T 0485 · 518 617
Thea de Leeuwen T 0118 · 592 934 Karin Verstraeten T 0115 · 697 976
Jos Kouwenhoven T 030 · 262 50 32 Martin Hennekes T 030 · 230 09 48 John de Weerdt T 030 · 657 33 08
Aanmelding via Reumapatiëntenbond (N.B. prijs nog nader vast te stellen)
Marleen Bolech T 0475 · 537 888 Nelly Theunissen T 073 · 656 67 41

Reuma Uitgedaagd!

Zes wekelijkse bijeenkomsten voor mensen vanaf 18 jaar met R.A., Artrrose of Bechterew én andere vormen van reuma. 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 p/p (incl. koffie/thee) plus € 17,50 voor het cursusboek.

N.B. In veel gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar (deels) de kosten!

Aantal deelnemers

Minimaal 8 en maximaal 12

Aanmelden

Telefonisch via cursusleiders of Reumapatiëntenbond

T 033 · 461 63 64 of

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 organisaties.

Wanneer u als **reumaconsulent** of als **reumapatiëntenvereniging** een cursus *Reuma Uitgedaagd!* in uw omgeving zou willen laten plaatsvinden en actief mee wil werken aan PR en werving, meldt u dan.

WIST U DAT



- Peter, onze voorzitter al enkele maanden uit de running is.
- Ineke de vrouw van aspirant bestuurslid Hendrie na 9 weken ziekenhuis is opgenomen in Verpleeghuis Madeleine
- Roos onze penningmeester ons per 1 januari gaat verlaten.
- Willy de man van onze secretaresse het stokje voorlopig overneemt.
- Wij Roos bedanken voor haar zorgvuldig penningmeesterschap, wij Willy succes wensen in zijn nieuwe functie
- Marijke ons zwem en activiteitenlid op korte termijn geopereerd moet worden, haar een lange revalidatie te wachten staat, wij allen betrokkenen veel sterkte en beterschap wensen.
- De overige bestuursleden hun best doen om ondanks al die tegenvallers U belangen proberen te behartigen,
- wij ook begrip van U vragen als we wel eens wat vergeten!

VERANDERINGEN IN DE ZORG

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) gaat de komende tijd veranderen. De grootste aanpassingen zullen gaan om de begeleiding. Oorspronkelijk was de AWBZ bedoeld voor mensen met ernstige beperkingen die lange tijd, vaak levenslang, zorg en ondersteuning nodig hebben. In de afgelopen jaren zijn ook zaken in de AWBZ terecht gekomen die niet tot die zorg behoren. Denk aan huiswerkbegeleiding, hulp bij administratie en hulp bij het boodschappen doen. Dit gaat ten koste van de mensen waarvoor de AWBZ eigenlijk bedoeld is.

Binnenkort krijgen alleen nog mensen met een matige of ernstige beperking begeleiding uit de AWBZ. Hierdoor komen extra middelen vrij uit de AWBZ die ingezet kunnen worden voor o.a. dagbesteding voor gehandicapten e.d.. Voor een aantal mensen die nu van de AWBZ

gebruik maken zal de begeleiding geheel of gedeeltelijk wegvallen. Zij krijgen de tijd (gewenningsperiode van zes maanden) om zich hierop voor te bereiden en oplossingen te zoeken in hun directe omgeving en in sociale netwerken. Verder kunnen zij, o.a. bij psychische en sociale problemen, een beroep doen op de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Ook kunnen zij ondersteuning krijgen van MEE.

Verdere informatie is te vinden op:

HIELPIJN OF FASCIITIS PLANTARIS



Fasciitis plantaris is een ontsteking van de dikke bindweefselband onder de voetzool (de fascia plantaris), die het hielbeen verbindt met de bal van de voet. Deze band helpt de voet stabiliseren en de tenen buigen. Het is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn.

Fasciitis plantaris treft ongeveer

10% van de bevolking, vooral mannen tussen de 40 en de 70 jaar die voor hun werk veel moeten lopen of staan. Ook vrouwen met overgewicht hebben een verhoogd risico op deze aandoening.

Oorzaak

Fasciitis plantaris is een typisch overbelastingsletsel ten gevolge van een te zware belasting van de bindweefselband door overpronatie van de voet. Bij overpronatie kantelt de voet, waarbij de binnenrand doorzakt en de hiel onder een scheve hoek onder het onderbeen komt

Klachten

- Erge pijn aan de onderkant van de hiel.
- De pijn is het ergst 's morgens en na lang zitten, of als de voet lange tijd niet is gebruikt.
- De pijn verdwijnt grotendeels in de loop van de dag. Aan het einde van de dag is soms sprake van een doffe pijn aan de binnenkant van de hiel, die door rust verder afneemt.
- De hiel kan rood zijn en enigszins opgezet.
- Lokale drukpijn, vooral in het midden van de voetzool.
- Bij sommige mensen is een zogeheten hielspoor te zien: een aangroei van extra bot aan het hielbeen.

Risicofactoren

- overgewicht,
- veel stappen of lopen op harde bodem of met schoenen met dunne zool (weinig schokdemping), springoefeningen op een harde ondergrond (bv. step-aerobics, volleybal)
- veel staan
- een strak gespannen achillespees (de band die de kuitspier met de hiel verbindt)
- Problemen met de voet, zoals platvoeten of omgekeerd een hoge voetboog.

Behandeling

Een behandeling kan meerdere weken tot zelfs enkele maanden duren.

- Rust (=geen activiteiten die pijn veroorzaken) tot de pijn (grotendeels) is verdwenen;
 - Bij hevige pijn kan de arts pijnstillers voorschrijven.
 - Bij een ontsteking zal de arts ontstekingsremmers voorschrijven of soms een injectie met corticosteroiden geven
 - Rekoefeningen
 - Aanpassing van de schoenen om overpronatie tegen te gaan (met bv. inlegzolen, een hielkussentje...).
 - Bij hardnekkige, chronische pijn wordt het been soms gedurende enkele weken in het gips gelegd of getaped, of wordt een nachtsplak aangevolen.
 - Operatie: Bij ernstige pijn en wanneer de pijn lang aanhoudt, kan operatief ingrijpen worden overwogen. Daarbij wordt de gespannen bindweefselband operatief losser gemaakt. Na een operatie heeft 95 procent van de patiënten minder pijn. Een operatie helpt niet altijd tegen alle klachten.
 - Extracorporale schokgolftherapie: wordt vaak toegepast alhoewel het niet altijd effectief is.
- Bron: Gezondheid.be - sept. 2008
Met dank aan RPV 's-Hertogenbosch

AAN ONZE NIEUWE LEDEN VAN HET JAAR 2008.

Langs deze weg nodigen wij U van harte uit, aanwezig te zijn op onze informatieavond voor nieuwe leden

Woensdag 21 januari om 19.00uur bij 't Heike in Mill, aansluitend is er een thema avond waar verschillende sprekers te gast zijn, een gezellige informatieve avond.

Wij zullen proberen jullie op een luchtige en speelse manier door het geheel heen te loodsen

Jullie krijgen een globale indruk op welke wijze de Reumapatiëntenorganisatie in haar geheel en uiteraard onze lokale Reumapatiëntenvereniging in het bijzonder werkt.

Op deze avond zullen verschillende bestuursleden en oud bestuursleden aanwezig zijn om jullie van aantal zaken wat meer informatie te geven.

Voor de avond zelf hebben wij locatie in Mill gekozen omdat hier de meeste contactavonden gegeven worden. De namen van de leden die uitgenodigd zijn vindt U in de bijgaande brief. U kunt in voorkomend geval telefonisch even met een van deze mensen contact opnemen om een afspraak te maken om voor gezamenlijk vervoer.

Met Marijke Vergeest (Beers), José Kempen (Vianen), Henk kuppen(Mill), en onder-getekende (Oeffelt) kunt U uiteraard ook zelf bellen indien U vanuit hun woonlocatie mee wilt reizen.

Alvast bij voorbaat heten wij jullie hartelijk welkom!

Namens het bestuur Reumapatiëntenvereniging Land van Cuijk

Mariëtte Reijnen de Groot

Secretaris Reuma Patiënten Vereniging (RPV) land van Cuijk

Om de catering optimaal te kunnen verzorgen vragen wij jullie om even aan Mariëtte door te geven of je aanwezig kunt zijn op onze informatieavond (0485362218)

Ook mensen die kennis willen maken zijn van harte welkom op deze informatieavond (wel graag aanmelden).

NACHTELIJKE SPIERKRAMP IS GEEN RLS



Bij nachtelijke spierkrampen wordt men 's nachts in slaap overvallen door kramp in de benen. Meestal zijn dit spierkrampen in de kuit of in de voet, waarbij de spier plotseling samentrekt en er scherpe pijnen optreden. In de spier is vaak een harde zwelling te voelen.

De krampen kunnen een aantal minuten tot seconden aanhouden.

Nachtelijke spierkrampen zijn duidelijk anders dan rusteloze benen (RLS - ook wel Restless Legs genoemd). Bij nachtelijke spierkrampen is de scherpe pijn die gepaard gaat met de kramp één van de belangrijkste kenmerken. Rusteloze benen gaan over het algemeen niet gepaard met pijn maar er ontstaan spontane, onaangename sensaties in de benen, hetgeen ook nogal eens voorkomt bij reumapatiënten. Het bewegen van de benen geeft tijdelijk verlichting. Op de website <http://www.inhibin.nl/> is een zelftest te vinden over nachtelijke spierkrampen.

U bent niet de enige!

1/3 van de Nederlandse bevolking heeft wel eens last van nachtelijke spierkramp en 3% heeft het zelfs dagelijks!

Over het algemeen hebben vrouwen vaker last van nachtelijke spierkramp dan mannen. Het ontwikkelen van deze krampen neemt met de jaren wèl toe: naar schatting heeft 30 tot 50% van de ouderen last van nachtelijke spierkrampen.

Uitzondering

Zwangere vrouwen vormen een uitzondering; zij hebben ruim 6 keer meer kans op nachtelijke spierkrampen dan de rest van de bevolking. Door een verschuiving van zouten en mineralen kan een tekort aan magnesium ontstaan. Deze klachten verdwijnen vanzelf na de bevalling.

Bron: GezondNu / ConuMed - mei 2008

Met dank aan RPV 's-Hertogenbosch

BELANGRIJKE WEBSITE

Voor alle in en outs over de wmo kunt u terecht op www.programmaVCP.nl

PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong beginnend met de hoofdletter **N** ontstaat de naam van een plaats.

NB. i+j is 'lange ij'

e	d	u	o
t	o	r	j
w	k	r	o
N	h	i	

Oplossing in de volgende uitgave van Ons Buukske

VISITEKAARTJE

Welk beroep zit verscholen in dit visitekaartje.

Oplossing in de volgende uitgave van Ons Buukske

I. Dam
Laar

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.



WEEREXTREMEN JANUARI

(Bron: Sint-Gerardus dagkalender)

Warmste januari:

2007 met 7,1 °C (normaal 2,8 °C)

Koudste januari:

1940 met -5,5 °C (normaal 2,8 °C)

Natste januari:

1948 met 140,7 mm (normaal 67,0)

Droogste januari:

1997 met 3,6 mm (normaal 67,0)

(Gegevens voor De Bilt van KNMI over periode 1901-2007)

In januari lengen de dagen 1 uur en 14 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