



Ons Buukske
 Contactblad van de
 Reumapatiëntenvereniging
 Land van Cuijk
 November

Inhoud:

Visitekaartje (puzzel) 1

Activiteiten agenda 2009 2

Oplossing puzzel September 2

Nieuws van de ontspanningscommissie 2

Verslag Zorgboerderij Nuland..... 3

Lezing Ziekte van Lyme..... 3/4/5

Guinness world record Nordic Walking..... 5

Zomaar een zaterdag ochtend..... 5/6

Folder Senioren mobiliteit-en informatiemarkt midden

Verslag bijeenkomst World Arthritis Day 6/7/8

Persbericht 9

Sinterklaasfeest RPV Land van Cuijk 10

Opoe of Oma 10

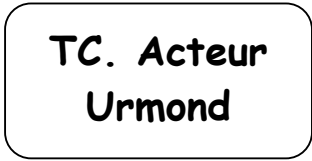
Puzzel..... 11

Niet weggoien 11

Van de Redactie..... 12

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
 visitekaartje?



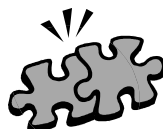
Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

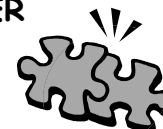
ma 12 okt	Wereld Reumadag (info over invulling komt later)
zat 17 okt	10:00 Nordicwalking vanaf de kerk in Langenboom
wo 21 okt	Excursie zorg/kaasboerderij in Nuland
zo 8 nov	Nordicwalking bij Maassen in Boxmeer
wo 11 nov	13:30 Nordicwalking vanaf de Valk in Cuijk
za 21 nov	Senioren Mobiliteit- en informatiemarkt Fitland Mill
wo 25 nov	Sinterklaasavond in 't Heike
zo 13 dec	10:00 Nordicwalking va De Nieuwe Wijngaard in Oeffelt
do 17 dec	Kerstworkshop bloemschikken bij Florist in Mill 19.30 uur
za 19 dec	Kerstbuffet in Vianen



OPLOSSING PUZZEL SEPTEMBER



Puzzel oplossing: **Klazienaveen**
 Oplossing Visitekaartje: **Treinmachinist**



NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zoals beloofd hebben we op donderdagavond 17 december 2009 een Kerstworkshop bij bloemist The Florist, Brandsestraat 8, 5451NW in Mill. We beginnen klokslag 19.30 uur onder leiding van Corrie Schilderink, en de avond duurt tot uiterlijk 22.15 uur.

De kosten zijn € 15,00 voor leden en € 25,00 voor niet leden. Dit is inclusief bloemen en materiaal en een kopje koffie of thee.

Opgeven voor 15 november bij José Kempfen via tel. 0618353157 of via josékempfen@rpvlandvancuijk.nl

Voor alle klussen

	Marcel Makkinga Lijsterstraat 41 6591 WE Genneep		Montage en Timmerbedrijf Gijjs Reijnen Larosestraat 18 5441 BL Oeffelt
--	--	--	--

- Timmerwerkzaamheden
- Kleine verbouwingen
- Kozijnen plaatsen
- Elektra
- Sanitair

Bel een van ons voor een vrijblijvende offerte

Marcel : 06-36428733
Gijjs : 06-28072346

BEZOEK ZORGBOERDERIJ NULAND

Met 19 personen hebben we genoten van een gezellige middag. We begonnen met een lekker kopje koffie en cake. Daarna gingen we aan de slag met pickels maken. We moesten geblancheerde groenten in stukjes snijden, zoals bloemkool, wortel, courget, paprika en verse knoflook. Verder kon je er zilveruitjes bij doen, peperbolletjes en andere kruiden. Je mocht dit onder elkaar doen en dan in een glazen potje doen, en vervolgens 1 eetlepel suiker er op en het potje vullen met azijn. Tot slot de deksel erop en afmaken met een leuk stofje met elastiekje over het deksel. Het schijnt heel lekker te zijn, het is dus groenten in zoet zuur. Vervolgens kregen we diverse soorten geitenkaas te proeven en kregen we uitleg hoe de geitenkaas werd gemaakt. Daarna konden we in het winkeltje terecht voor inkopen zoals natuurlijk geitenkaas, zelfgemaakte chocolade, zelfgemaakte jam en fruit op sap en nog andere snuisterijen. Toen was het tijd voor een lekker glaasje vruchtenbowl wat wel lekker was na de soms pittige geitenkaasjes. We kregen hierna een rondleiding door de geitenstal, alwaar de bok een behoorlijk scherpe lucht achterliet. Hierna nog een kijkje op de zorgboerderij waar dementerende ouderen terecht kunnen voor dagopvang. Al met al een leerzame en gezellige middag, met dank aan Ton en Sophia Onincx en de familie Huismans.

LEZING ZIEKTE VAN LYME

Op 23 september j.l. heb ik een lezing gegeven bij 't Heike over de Ziekte van Lyme en de Nederlandse Vereniging voor Lyme patiënten. Het was voor mij de eerste keer, maar gezien de positieve reacties, denk ik wel dat ik een duidelijk beeld heb kunnen schetsen wat de problemen zijn rondom de ziekte van Lyme. De aanwezige leden toonden veel interesse en het bleek, dat een aantal van hen in de naaste omgeving mensen kennen met deze ziekte. Een beetje jammer dat de opkomst nogal matig was, want eigenlijk zou iedereen beter op de hoogte moeten zijn van het gevaar van

tekenbeten en wat de gevolgen kunnen zijn van een besmette teek. In de praktijk blijkt het erg moeilijk om de diagnose Lyme gesteld te krijgen en moeten patiënten daarom zelf heel goed op de hoogte zijn, omdat een arts de ziekte vaak niet herkent en de patiënt niet serieus neemt als hij telkens met verschillende klachten komt, waarvoor geen duidelijke oorzaak wordt gevonden. Zelfs mensen die een Erythema Migrans (de bekende rode vlek) hebben, worden nog regelmatig door artsen weggestuurd met een zalfje. De ziekte van Lyme kan verschillende andere ziektebeelden imiteren zoals o.a. artritis, fibromyalgie. Bij onze vereniging spreken wij regelmatig mensen, die in eerste instantie een verkeerde diagnose gekregen hebben en dus geen/of een verkeerde behandeling hebben gehad met alle nare gevolgen van dien. Er zijn ook nogal wat problemen met bloedonderzoek op Lyme. Geen enkele bloedtest is 100% betrouwbaar, hier zijn artsen ook niet altijd van op de hoogte en zij varen vaak blind op deze testen. Bij Lyme is tijdig behandelen met Antibiotica cruciaal, en dit gaat helaas erg vaak mis doordat de ziekte niet of te laat herkend wordt en de patiënt in een chronisch stadium terecht komt. De N.V.L.P. heeft zich o.a. ten doel gesteld mensen zoveel mogelijk te informeren over het mogelijke gevaar van teken. Gemiddeld 25% en in sommige gebieden zijn 50% van de teken besmet, dus voorkomen is natuurlijk het beste.



Hoe voorkom je een tekenbeet?

Zorg dat je als je de natuur in gaat, je het lichaam zoveel mogelijk bedekt. Blijf op de paden Eventueel insmeren met een tekenwerend middel en controleer je naderhand altijd op teken, desnoods met een vergrootglas. Een teek kan heel klein zijn en ze zijn al actief als de temperatuur boven de 7° C komt (dus bijna het hele jaar). Tekenen kunnen onder je kleding kruipen en ergens een warm plekje zoeken. Let op teken kunnen ook in de tuin of in parken voorkomen! Ze kunnen ook meeliften met huisdieren. Als je toch een teek hebt opgelopen, verwijder hem op de juiste manier, pak hem met een tekentang goed bij de kop, en trek hem er uit zonder het lijfje kapot te drukken. Daarna pas ontsmetten met alcohol of jodium.

Laat de teek eventueel onderzoeken op bacteriën.

Meld de tekenbeet op de site van de onderzoekers van de Universiteit Wageningen bij www.natuurkalender.nl. Zij proberen het aantal tekenbeten en de locaties waar ze opgelopen zijn in kaart te brengen. Voor meer informatie kijk op de site www.lymevereniging.nl of bel 0900-2100022 (€ 0,25 per minuut)

Geniet van de natuur, maar wees alert!

Elly van Boxtel evboxtel@xs4all.nl

GUINNES WORLD RECORD NORDIC WALKING OP 8 NOVEMBER 2009

Drie maal is scheepsrecht, U doet toch ook weer mee!

Om het record te verbreken, willen we met 1.200 deelnemer een minimale afstand van 3 kilometer nordic walken. Voor de sportieve nordic walkers hebben we ook een route uitgezet van 10 en van 15 kilometer.

Vanaf 11.00 uur starten we aan de route van 10 en 15 kilometer.

Vanaf 12.30 uur starten we aan de route van 3 kilometer.

Op zondag 8 november kan iedereen zich vanaf 10.30 uur inschrijven op de Rembrandt van Rijnstraat 3 in Boxmeer.

Wilt u alvast sfeerproeven, bekijk dan de filmpjes en foto's van het Nordic Walking Event 2008. Wij van RPV Land van Cuijk willen natuurlijk ook weer meedoen, gezamenlijk lopen is natuurlijk erg gezellig we verzamelen om 12.00uur voor bij Maassen. Degene die 10 of 15 kilometer wil lopen gaat op eigen gelegenheid.



ZOMAAR EEN ZATERDAG OCHTEND.



Zaterdagmorgen 17 oktober vroeg in de morgen (06.00u.) regen, regen en nog eens regen of het "weer" weer voor niets is. Vandaag gaan we Nordic walking in Langenboom de dag begint niet echt vrolijk. Om 09.00, droog, gelukkig. Om 09.55 u. aangekomen in Langenboom heerlijk weertje, fris maar het zonnetje komt er door en ik stond

alleen. Wordt het ondanks het mooie weer een trieste dag. Om 10.05 u. waren we toch weer met 5 personen. Nou wandelen in Langenboom, is daar een mooie route om te lopen? We werden geadviseerd door een lid uit Langenboom. "Brabants landschap een rondje om de kuilen" oké, laat maar zien. Maar het was best nog wel een stukje wandelen voor we bij de Kuilen waren, dus werd er besloten om dit met de auto eerst af te leggen. Met 4 dames in mijn auto, kijk wordt het toch nog gezellig! Daar aangekomen zijn we de route gaan volgen. Het natuurlijk schoon is werkelijk heel mooi. Bossen, De Kuilen, poelen, wilde dieren en het mooie landschap, soms stonden we even stil om alleen maar te genieten. Ook volop paddestoelen met de wel bekende "Kabouter Spillebeen" paddestoel, we hebben Spillebeen gezocht maar niet gezien. Met de zon in ons gezicht en dit natuurlijk schoon zijn dit voor ons de eerste tekenen van een geweldige herfst dag. Na ongeveer een uurtje gewandeld te hebben kwamen we weer bij de parkeerplaats aan om terug te keren naar de kerk in Langenboom. Ja, en dan koffie.....maar ja, in Langenboom zijn ze nog niet wakker. Tot opeens ons oog viel op Sporthal "de Wis". Is ie open, of moeten we zonder even gezellig bij te kletsen huiswaarts keren. Ja, hij was los dus op naar het verdiende kopje koffie. Heerlijk een echt Brabants kopje leut. Met een voldaan gevoel naar huis. Ik was om 12.15 u. weer thuis, volop zon, 14 graden, met in mijn gedachten "wat hebben vele van onze vereniging weer iets moois gemist".

Tot de volgende keer.....



Gr. Hendrie

VERSLAG BIJEENKOMST WORLD ARTHRITIS DAY

op 10 oktober in de aula van het Radboudziekenhuis met als motto:

Let's Work Together

Ik ben me ervan bewust dat er veel afkortingen worden gebruikt vandaar dat ik die allemaal, waar nodig, heb toegelicht. Onze verzorgingsstaat hangt nou eenmaal (helaas) aan elkaar van afkortingen.

Na de inleiding van Prof. Dr. Piet van Riel kwam dhr. Ton van Hout van de Reumabond iets vertellen over "CHRONISCH ZIEK EN WERK". Hij is de coördinator van dit project en zelf ook reumapatiënt.

Waarom is er aandacht voor arbeid bij patiëntenorganisaties? Redenen daarvoor zijn: Belangenbehartiging, Kwetsbare positie van deze werknemers, Empowerment (een methode om mensen te leren het leven te leven dat men wil, binnen de gegeven omstandigheden. Het verhoogt het bewustzijn en men doet kennis en vaardigheden op om dit te bereiken) en de voortdurende Veranderingen in Sociale wetgeving en Uitvoering van wetten en regels. Dit project "CHRONISCH ZIEK EN WERK" is gestart op 10 maart 2009 door:

4 patiëntenorganisaties (de Reumapatiëntenbond (RPB), Fybromyalgie Eendrachtig Sterk (FES), Epilepsie Vereniging Nederland (EVN) en de Multiple Sclerose Vereniging Nederland (MSVN))

3 re-integratiebedrijven (Sallcon Werktalet, USG Restart en Beekmans en van de Ven Jobcoaches)

10 ervaringsdeskundigen en medewerking van het UWV (Uitvoeringinstituut Werknemersverzekeringen)

De volgende veranderingen hebben in de sociale wetgeving plaatsgevonden t.w.

- geen WAO (Wet Arbeidsongeschiktheidsverzekering) meer maar WIA (Wet Inkomen naar Arbeidsvermogen)
- geen Ziektewet meer maar WVP (Wet Verbetering Poortwachter)
- nieuwe aanpak van de WAJONG (Wet Arbeidsongeschiktheidsverzekering Jonggehandicapten)
- Geen WAZ (Wet Arbeidsongeschiktheidsverzekering Zelfstandigen) meer voor zelfstandigen

De volgende veranderingen hebben plaatsgevonden in de uitvoering zoals:

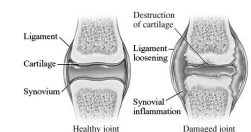
- GAK (Gemeenschappelijk Administratie Kantoor) werd UWV
- Arbeidsbureau werd CWI (Centrum voor Werk en Inkomen)
- CWI wordt UWV-werkbedrijf
- Invoering Arbo-diensten en re-integratiebedrijven

De doelgroep zijn mensen met een chronische aandoening die weer, meer of minder willen werken, die problemen hebben op hun werk of

die vrezen hun baan te verliezen. De meerwaarde van de ervaringsdeskundige is dat hij d.m.v. huisbezoek de situatie in beeld brengt en alles vastlegt. In individuele gesprekken wordt een balans gezocht tussen ziekte en arbeidsmogelijkheden. Hij is tevens een luisterend als lotgenoot en hij staat de cliënt bij in de communicatie met collega's en werkgever. De inzet van arbeidsdeskundigen kan leiden tot een WVP contract tussen werkgever en re-integratiebedrijf of een IRO (Individuele Re-integratie Overeenkomst) tussen cliënt, UWV en re-integratiebedrijf. De kenmerken van het hebben van een chronische ziekte in relatie tot werk zijn: Onomkeerbaarheid, Onvoorspelbaarheid, Wisseling in ziektebeeld van dag tot dag en vaak de Onzichtbaarheid aan de buitenkant. De problemen die men als chronisch zieke heeft kunnen gaan van Vermoeidheid, Stress/Spanning, problemen met Werktempo, Lezen, en Nauwkeurig werken tot Vervoer en Verplaatsing naar en op het werk.

Nodig voor het combineren van werk en het hebben van een chronische aandoening is het ontwikkelen van een reëel Zelfperspectief, Zelfbewust voor jezelf opkomen, bedoelt iedereen hetzelfde als er over Begrippen wordt gepraat, Kennis vergaren over mogelijkheden rechten en plichten. Voorts moet je denken aan overleg en onderhandeling over Werkaanpassingen, het werk zo organiseren dat het Voldoening blijft geven en last but not least ook een Sociaal leven buiten het werk hebben. Ook belangrijk zijn steun van Werkgever, Collega's, Lotgenoten en Hulpverlening. Zelfredzaamheid, Passende arbeidsomstandigheden, Goede hulpmiddelen en Sociale verzielingen zijn ook onontbeerlijk. Van 280 mensen die aan dit project hebben meegedaan is ongeveer 50% aan het werk gekomen of gebleven. Bij ongeveer 25% moest helaas vastgesteld worden dat werken geen haalbare optie meer was. Wil je meer informatie dan kun je contact opnemen met de hulplijnen van de deelnemende patiëntenorganisaties. De Reumalijn is te bereiken onder nummer 0900-20 30 900 (ma. t/m vr. van 10.00 - 14.00 uur)

De project coördinator Ton van Hout is te bereiken via t.vanhout@reumabond.nl of 06-53275486



Persbericht

's-Hertogenbosch, 25 september 2009



Reuma
patiënten
vereniging
's-Hertogenbosch e.o.

Informatiebijeenkomst

Vraagtekens rond ARTROSE

Datum : woensdagavond 18 november 2009

Tijd : 19.00 uur (tot ca. 21.30 u)

Locatie : Sociaal Cultureel Centrum

Hoff van Hollantlaan 1 - Rosmalen

De toegang is vrij.

PERRON-3

Artrose is gewrichtsslijtage: een verslechtering van het kraakbeen tussen twee botdelen. Het kraakbeen verliest zijn souplesse - de schokdempers functioneren niet meer naar behoren - waardoor deze botdelen onder (te) grote druk gaan vervormen. Het gevolg is dat het bewegen van die twee botdelen ten opzichte van elkaar steeds moeizamer gaat en pijnlijk kan zijn. Bijna iedereen krijgt artrose - en dat geldt niet alleen voor oudere mensen, want ook bijvoorbeeld een knieblesure of overgewicht kunnen artrose veroorzaken - maar niet iedereen heeft er evenveel last van. Een middel om de aandoening te genezen is er niet, maar het is wel mogelijk om het proces te vertragen. Aan artrose ga je niet dood, maar de kwaliteit van leven kan er ernstig door in het gedrang komen. Is artrose nu wel of geen reuma; welke behandelmethoden; welke behandelcentra; laatste nieuwe ontwikkelingen. Het zal allemaal aan bod komen bij deze voorlichting. Artrose in het algemeen en de handartrose dagbehandeling zullen gepresenteerd worden door de reumatoloog en de reumaconsulent. Verder zal de orthopeed de injectietherapie bij artrosepatiënten behandelen.

Medewerking verlenen:

- Mevr. dr. A.J.W. Branten, reumatoloog / coördinator handartrose team Jeroen Bosch Ziekenhuis 's-Hertogenbosch
- Mevr. A. van Beek-Humblé, nurse practitioner / handartrosedagbehandeling Jeroen Bosch Ziekenhuis
- Drs. D.A. Dartée, orthopedisch chirurg / injectietherapieën Jeroen Bosch Ziekenhuis

Uitgebreide informatiemarkt over Artrose en Poly-Artrose (P-AL) waarbij het nodige voorlichtingsmateriaal te verkrijgen is.

Info:

RPV 's-Hertogenbosch e.o.

Gerrit van der Zalm (voorzitter)

tel: 0411 - 607 193 e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl

website: www.rpv-denbosch.nl

SINTERKLAASFEEST RPV LAND VAN CUIJK

Ook dit jaar willen we het Sinterklaasfeest van de RPV Land van Cuijk niet zomaar voorbij laten gaan. We hebben inmiddels een verzoek naar Spanje gestuurd om nu ook eens aan onze leden te denken.

Het is gepland op 25 november om 19.30 uur in zaal 't Heike Leeuwerikstraat 68 in Mill. 0485-451840. We willen het in een ander jasje gieten als voorgaande jaren. Het wordt dus echt een surpriseavond. Je hoeft geen kadoetje meer te kopen, de kosten voor deze avond zijn 5 euro en dienen bij binnenkomst te worden voldaan.

Omdat we willen weten hoeveel leden op deze avond aanwezig zijn, moet je je wel opgeven en wel vóór 15 november bij Mariëtte Reijnen liefst per mail rpvlandvancuijk@hotmail.com of 0485-362218. Omdat

wij alle 2 werken staat altijd het antwoordapparaat aan spreek hierin Uw boodschap duidelijk in. Wij verheugen ons om jullie te zien op 25 november. De ontspanningscommissie

OPOE OF OMA

Oma is geen opoe meer - met opoe zijn verdwenen
De warme stoof en krullenmuts - de rokken tot aan haar tenen

Oma rookt een sigaret - maar opoe bakte brokken
Oma maakt haar lippen rood - opoe stopte sokken

Opoes diepe regenput - was altijd vol met water
Maar van haar moest je vroeg naar bed - van oma mag je later

Opoes was ook altijd thuis - oma gaat auto rijden
Maar op opoes stramme knie - mocht je paardje rijden.

Oma kan nog heel sportief - de vierdaagse lopen
opoe was gerimpeld en oud - maar de deur stond altijd open.

Oma heeft een goed figuur - koopt met smaak haar kleren
opoe maakte zelf haar schort - en verstelde het vele keren.

Opoes zat in haar stoel - in haar eigen hoekje
te wachten tot er iemand kwam - voor een klein bezoekje
Oma heeft daarvoor geen tijd - zij is oppasmoeder.

PUZZEL

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

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

	O	T	K
O	E	B	E
L	E	K	R
<u>A</u>	B	M	R

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.



Raamstraat 2C
5831 AT Boxmeer



E-mail: info@veldhuijzen.nl
Website: www.veldhuijzen.nl
Telefoon: 0485-571186



PRAKTIJK VOOR PODOLOGIE
ORTHOPEDISCHE
SCHOENAANPASSINGEN

PIETER BONGARTZ
PODOLOOG-SPORTPODOLOGIE
OOK VOOR DIABETES EN REUMATISCHE VOETEN

PRAKTIJKADRES : JAN VAN CUIJKSTRAAT 87 - CUIJK

0485-31 81 39 * 06 - 44 27 40 95

Voetverzorgingspraktijk Brigitte Hogguer

Voor een deskundige behandeling en advies op het gebied van uw voetverzorging

ook voor reumatische- en diabetische voetverzorging

bezoekadres

Wegedoorn 199, CUIJK

bel voor informatie of afspraak

☎ 0485-314776 / 06-25346026

Gediplomeerd lid van de brancheorganisatie ProVoet



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