



Ons Buukske
 Contactblad van de
 Reumapatiëntenvereniging
 Land van Cuijk
 Oktober

Inhoud:

Visitekaartje (puzzel)	1
Activiteiten agenda 2009	2
Oplossing puzzel September	2
Nieuws van de ontspanningscommissie	2
Wereldreumadag 2009	3/4
Zorgboerderij Nuland	4
De pen.....	5
Persbericht	6/7
Brochure RPV Land van Cuijk	midden
Info over Mexicaanse griep	7/8
Het kost niet zoveel	9
Wet tegemoetkoming chronisch ziekn en gehandicapten	10
Puzzel.....	11
Niet weggooien	11
Van de Redactie.....	12

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
 visitekaartje?

**I. Seinman
 Tricht**

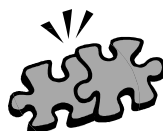
Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2009

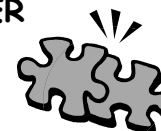
ma 12 okt	Wereld Reumadag (info over invulling komt later)
zat 17 okt	10:00 Nordicwalking vanaf de kerk in Langenboom
wo 21 okt	Excursie zorg/kaasboerderij in Nuland
zo 8 nov	Nordicwalking bij Maassen in Boxmeer
wo 11 nov	13:30 Nordicwalking vanaf de Valk in Cuijk
za 21 nov	Senioren Mobiliteit- en informatiemarkt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



OPLOSSING PUZZEL SEPTEMBER



Puzzel oplossing: **Leidschendam**
 Oplossing Visitekaartje: **Vakbondsleider**



NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Er zijn deze keer geen nieuwe activiteiten te melden, wel staan er nog een aantal activiteiten op stapel maar dat heb je al vernomen in eerdere Buukskes. Wel wil ik er iedereen op wijzen dat de animo maar minimaal is voor alle activiteiten, behalve voor het Kerstdiner/lunch. Ik vind dit erg jammer de commissie doet erg haar best om verschillende activiteiten te vinden die goed te doen zijn voor mensen die reuma hebben zoals de keramiek cursus die speciaal bedoelt is voor mensen met reuma, jammer dat er maar 4 leden zich hiervoor hebben opgegeven. Hebben de leden dan geen behoefte om elkaar te ontmoeten, of zijn de financiële kosten te hoog? Graag reactie naar het redactieadres of naar de ontspanningscommissie.

Mariëtte Reijnen

Voor alle klussen

	Marcel Makkinga Lijsterstraat 41 6591 WE Genneep		Montage en Timmerbedrijf Gijs Reijnen Eurostraat 18 5491 BU Oeffelt
--	--	--	---

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

Bel een van ons voor een vrijblijvende offerte

Marcel : 06-36428733
 Gijs : 06-28072346

WERELDREUMADAG 2009

Op 12 oktober is het Wereldreumadag.

In de hele wereld wordt op die dag aandacht besteed aan reuma en de impact die reuma op de patiënt en zijn omgeving heeft. Het thema dit jaar is Reuma en werk. Het Reumafonds en de Reumapatiëntenbond ondernemen op en rond 12 oktober allerlei activiteiten om dit thema onder de aandacht te brengen van relevante doelgroepen.

Meer over reuma en werk .

Programma 12 oktober:

- Lodewijk Ridderbos opent de AEX beurs in Amsterdam en vraagt daarbij aandacht voor Reuma
- Het programma Max van 17.35-18.25 uur op Nederland 2 staat geheel in het teken van reuma.
- Presentatie van een things-to-do planner met tips en feiten over reuma en werk.

Enquête Wereldreumadag. Doe mee!

Wilt u ons helpen om inzicht te krijgen in hoe behandelaars, patiënten en werkgevers omgaan met het onderwerp 'reuma en werk'.

Ga dan naar de internationale enquête op

http://www.worldarthritisdag.org/survey_display.php .

Voor betrouwbare statistieken is het van groot belang dat in ieder land genoeg mensen meedoen aan deze enquête. De resultaten van het onderzoek zullen op 12 oktober worden bekend gemaakt tijdens Wereld Reuma Dag.

Info: reumabond

De RPV Land van Cuijk organiseert op deze dag een info-avond in het personeelsrestaurant van het Maasziekenhuis. We hebben een reumatoloog Dr. Hoefnagels en 2 reumaconsulenten, mevr Mara Buné, en Henny Doesburg bereid gevonden om deze avond ons van informatie

te voorzien rondom het thema reuma. Hopelijk zijn vele leden van de RPV op deze avond aanwezig. Er is ook een mogelijkheid tot het stellen van vragen. Voor deze avond zijn ook niet leden van harte welkom!!

- | | | |
|--------|---|--|
| 19.00u | Welkomst woordje | Henk Kuppen |
| 19.05u | Lezing | Dr Hoefnagels Reumatoloog |
| 20.00u | Werkwijze reumaconsulenten | Mevr. Henny Doesburg,
Mevr. Mara Buné |
| 20.15u | Pauze en gelegenheid tot het stellen van schriftelijke vragen | |
| 20.30u | Beantwoorden van vragen | |
| 20.45u | Wat kan de RPV Land van Cuijk voor U betekenen | Henk Kuppen |
| 21.25u | Dankwoord en sluiting | Henk Kuppen |

ZORGBOERDERIJ NULAND

Hallo Allemaal!

Als er nog leden zijn die zin hebben om mee te gaan naar de zorgboerderij in Nuland dan kun je nog opgeven bij mij .

De GEITEN zijn allemaal ingeënt tegen Q-Koorts al zijn er leden niet gerust op.

Wij Sophia en Ton Onincx hebben 4 maanden daar verbleven en als er nu leden zijn die denken dat ik Sophia daar op de camping zou zetten als het niet gezond was.

ps. Opgeven nu het nog kan op 0485-325919 of www.tononincx@hetnet.nl

Tot de 21 oktober!

4



DE PEN



Hoi allemaal.

Ja ik geef de pen aan, oei IK????? Wat vertel je dan hé!!!

Ik zal bij het begin beginnen, dat lijkt me het gemakkelijkst.

Vanaf 1995 ben ik lid van de reumavereniging omdat de therapie mij verzocht om te gaan bewegen in het water. Dit doe ik trouw elke donderdagmiddag met een hele gezellige groep mensen. Dat maakt het zo bijzonder om toch jezelf aan te zetten om te gaan. Hopelijk kunnen we dit allemaal nog lang volhouden. Verder ben ik heel gelukkig getrouwd met m'n Emiel en wonen we midden in het centrum in Boxmeer, in een gezellig appartementje. In mijn vrije tijd wil ik graag met een goede vriendin boetsen, maar de kamer komt zo langzamerhand aardig vol te staan.

Ik heb jaren gekend dat het niet zo goed met me ging en dat ik weinig energie had. Een partner van iemand die bij mij zwemt zij dat ik er zelf wat aan kon doen d.m.v. Reiki. Zelf had ik hier nog nooit van gehoord maar ben toch maar die weg ingeslagen omdat ik niets te verliezen had. Nooit kunnen denken dat mijn leven er zo door zou veranderen. Ik barst van de energie, het gaat heel goed met mij. Door mijn enthousiasme heb ik veel mensen over gehaald om dit ook te gaan doen. Tegenwoordig geef ik samen met een Reiki-master ook cursussen bij met thuis, of vragen mensen of ze bij mij een behandeling mogen hebben. Leuk om te geven voor mij, en fijn om te ontvangen voor mijn vriend(innen). Verder ga ik elke week nog sporten bij fysiotherapie in Boxmeer, gezellig met andere reumapatiënten, dus ieder op zijn eigen niveau. Ik merk wel JE MOET HET ZELF DOEN.

1X in de week ga ik ook nog Nordic-walken, dit heb ik overgehouden van de gratis les die de reumavereniging georganiseerd heeft.

Elke keer als de vereniging iets organiseert hoop ik erbij aanwezig te zijn.

Hierbij wil ik deze mensen erg bedanken voor hun goede inzet.

Hopelijk zijn jullie wat wijzer van mij geworden.

Ik geef hem door aan.....Carolien Schrijen uit Cuijk.

Groetjes Mario Daanen.

PERSBERICHT:

In de landelijke Week van de Toegankelijkheid (10 t/m 16 oktober), organiseren vrijwilligers van het Platform Gehandicapten Sint Anthonis (PGSA) voor alle inwoners van het Land van Cuijk:

Toegankelijk Land van Cuijk
'Kom, doe en geniet'

Deze dag zal plaatsvinden op zaterdag 10 oktober 2009 van 11 uur tot 16 uur in MFC Oelbroeck, Breestraat 1d te Sint Anthonis.

Het thema van de landelijke week is Kunst en Cultuur, dit komt op onze dag tot uitdrukking in een expositie van kunstwerken van mensen met een functiebeperking uit het gehele Land van Cuijk. Het aanbod is groot en de kunstwerken bestaan uit verschillende technieken. Er zijn kunstenaars aanwezig die zullen laten zien hoe ze te werk gaan. Zo zal er een kleine workshop met klei gegeven worden. Kortom, vele kunstwerken zijn te bekijken, in het bijzonder een miniatuur kermis. Graag willen de kunstenaars U ontmoeten!

Verder is er aandacht voor sport en ontspanning; er zijn optredens van diverse artiesten en groepen.

Voor de zorgmarkt hebben zich veel deelnemers en standhouders aangemeld en het aanbod is groot en zeer gevarieerd. De thema's zorg, wonen, vervoer, sport en entertainment komen aan bod. Er is veel informatie voor mensen met of zonder functiebeperking en voor jong en oud.

Kom dit meemaken, want dit gaat ons allen aan!

**Houd deze dag vrij en... "Kom, doe en geniet",
of u een functiebeperking hebt of niet...**

Voor meer informatie kunt U contact opnemen met:

Mevr. Corrie Schilderink 06-23404489
Mevr. Truus Reintjes g.reintjes@hccnet.nl
Mevr. Jeanne Swaans j.w.p.swaans@home.nl

We hopen u op 10 oktober te mogen begroeten!

Met vriendelijke groet,

Werkgroep Toegankelijk Land van Cuijk
Platform Gehandicapten Sint Anthonis

Indien U ons initiatief wilt ondersteunen, kunt U uw bijdrage overmaken op rekeningnummer 113361912 van STG Platform Geh. S.A ,inzake activiteiten comm. Van de Rabobank

INFORMATIE OVER DE MEXICAANSE GRIEP EN REUMA

Op dit moment worden wij dagelijks geïnformeerd via de diverse media over de te verwachte griepvloed, ook wel Mexicaanse griep of Nieuwe Influenza A (H1N1) genoemd. Paniek moet te allen tijde voorkomen worden, vandaar deze informatie.

Op dit moment (dinsdag 11 augustus 2009, 2 maanden na de afkondiging van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van alarmfase 6) zijn er totaal in Nederland 912 bevestigde infecties, waarvan 185 besmet in Nederland en 17 ziekenhuisopnamen. Inmiddels is één patiënt aan de gevolgen van deze pandemie overleden. Deze cijfers zijn nog steeds niet hoger dan een 'normale' wintergriep.

De nieuwe griep blijkt vooralsnog vaak mild te verlopen en omdat antivirale middelen de nodige bijwerkingen geven, is besloten de behandeling met deze geneesmiddelen te beperken tot bepaalde risicogroepen. Dit zijn: zwangere in derde trimester, mensen die een oproep voor de jaarlijkse griepprik krijgen, kinderen jonger dan 2 jaar en mensen met afweerstoornissen.

Daar patiënten met een reumatische aandoening onder deze categorie vallen, vindt de vakgroep Reumatologie van het Maasstadziekenhuis Rotterdam het belangrijk u op deze wijze te informeren.

Mensen met reumatische aandoeningen waaronder Reumatoïde Artritis, Ziekte van Bechterew, Artritis Psoriatica, Polymyalgia Reumatica en systeemziekten (zoals; SLE, Sjögren, Sarcoïdose en Sclerodermie) die bepaalde geneesmiddelen gebruiken, lopen een verhoogd risico op complicaties. De afweeronderdrukkende geneesmiddelen zijn Methotrexaat, Anti TNF {Infliximab (Remicade), Adalimumab (Humira) of Etanercept (Enbrel)} of andere biologicals (Rituximab (Mabthera) of Abatacept (Orencia)), of meer dan 3 maanden achtereen gebruiken van Prednison.



Wij adviseren daarom dan ook, in vervolg op het advies van de Gezondheidsraad, dat:

- Alle reumapatiënten zich laten inenten tegen de Mexicaanse griep bij hun eigen huisarts. Er wordt verwacht dat deze vaccinatie in het najaar beschikbaar zal zijn. Dit vaccin zal waarschijnlijk uit twee injecties bestaan die door middel van een injectie in uw bovenarm toegediend worden en naar verwachting zullen na circa twee weken voldoende antistoffen in het lichaam aanwezig zijn.
- Er is geen noodzaak om vooraf antivirale middelen te gebruiken. Deze middelen kunnen niet voorkomen dat u griep krijgt en moeten alleen gebruikt worden bij griep verschijnselen om erger (complicaties) te voorkomen.
- Mocht u een vermoeden hebben dat u deze griep heeft opgelopen, (u hebt last van luchtweginfecties, koorts, spierpijn en hoofdpijn) stop dan met de reumamedicijnen en neem dan contact op met uw behandelend arts of huisarts. Deze kan dan al of niet beslissen u te laten starten met het antivirale middel Tamiflu.

Welke maatregelen kunt u zelf nemen om te voorkomen dat u griep krijgt?

- Het RIVM adviseert om uw handen, ogen en neus zo weinig mogelijk met ongewassen handen aan te raken en bij het niezen en hoesten: Houd uw hand voor de mond!
- Indien u de jaarlijkse griepprik haalt bij uw huisarts, dan adviseren wij u deze zoals gebruikelijk te halen.
- Daar er regelmatig wijzigingen zijn in het advies over de Mexicaanse griep, is het verstandig regelmatig onderstaande websites te controleren. www.maasstadziekenhuis.nl of van het www.rivm.nl voor up to date informatie.

Bron: vakgroep Reumatologie van het Maasstad Ziekenhuis Rotterdam Mw. Dr. A.E.A.M. Weel





HET KOST NIET ZOVEEL.



Het kost niet zo veel iemand een glimlach te schenken
of je hand op te steken voor een vriendelijke groet
Zoiets kan opeens de zon laten schijnen
in het hart van de mens die je zomaar ontmoet

Het kost niet zo veel een hand uit te steken
om een ander een beetje behulpzaam te zijn.
Een dankbare blik is vaak de beloning
al was de moeite voor u slechts klein

Het kost niet zo veel om je hart wat te openen
Voor de mens om je heen in vreugd en verdriet
Wees blij dat je zo wat kunt doen voor die ander
of is die ander je medemens niet

Het kost maar weinig een arm om je schouder
of alleen maar even een druk van je hand
Het is vaak voor de ander
of hij heel even in een klein paradijs belandt.

Het kost zo weinig om een ander te geven
iets wat je zelf ook zo heel graag ontvangt
Vriendschap, alleen door dat weg te geven
geef je iets waar ieder mens naar verlangt

Liny Vogelzangs.



Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten.

Meldpunt Wtcg van start.

Chronisch zieken en gehandicapten krijgen in 2010 een bedrag tussen de 150 en 500 euro van de overheid. Dit is het gevolg van de nieuwe Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg) die op 1 januari is ingegaan. Veel mensen dreigen echter onterecht geen geld te krijgen. Speciaal voor deze groep heeft de CG-Raad het meldpunt Wtcg geopend.

Om het geld te krijgen moeten mensen aan bepaalde criteria voldoen. Bijvoorbeeld bepaalde medicijnen slikken of thuiszorg krijgen. Deze criteria zijn nog niet volledig. Daarom vallen veel mensen buiten de boot. Met het meldpunt wil de CG-Raad deze mensen opsporen. Vervolgens kan de CG-Raad aan het ministerie van VWS adviseren hoe de regeling kan worden verbeterd.

Wel of geen geld?

U heeft een chronische ziekte of een handicap. Hoe komt u erachter of u straks wel of geen geld krijgt? Heel eenvoudig. U gaat naar de site van het meldpunt Wtcg en u klikt daar op de "Wtcg-test". Als blijkt dat u geen geld krijgt volgens de test, dan meldt u dat met behulp van een digitale vragenlijst bij het meldpunt Wtcg. Als u volgens de test wel geld krijgt, dan hoeft u verder niets te doen. In 2010 krijgt u dan automatisch geld van het CAK uitgekeerd.

De vragenlijst.

Vul de vragenlijst van het meldpunt Wtcg in als u volgens de test geen geld krijgt. U krijgt vragen over uzelf en uw situatie. TNO analyseert alle gegevens en maakt verslag.

Het meldpunt Wtcg is tot 7 oktober geopend. U vindt het op www.meerkosten.nl/meldpuntwtcg .

PUZZEL

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

A	E	V	N
A	E	L	I
K	Z	N	E

Oplossing 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.



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

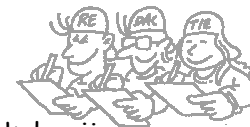


Raamstraat 2C
5831 AT Boxmeer



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

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