



Inhoud:

Visitekaartje (puzzel)	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2/3/4/5
Algemene ledenvergadering 2010.....	5/6/7
Fibromyalgie zichtbaar in hersenscan.....	7/8
Tai Chi	8
Christina Bode "Hoe kan iemand zijn leven op de rails houden" ..	9/10/11
Nurse Practitioner Reumatologie.....	12/13/14
Zoo Parc Overloon	14
Iemand nodig.....	14
Puzzel.....	15
Niet weggooien	15
Puzzel oplossing.....	15
Van de Redactie.....	16

----->><<-----

VISITEKAARTJE

Welke beroep zit verscholen in dit
visitekaartje?

**V. Draal
Elahuizen**

Oplissing volgende uitgave van Ons Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2010

Wo 14 apr	REIKI-avond in Mill om 19.30 uur
Vrij 23 apr	Nordicwalking in Cuijk om 14.00 uur
Zat 15 mei	Nordicwalking in Mill om 10.30 uur
Vrij 28 mei	Busreis naar?
Zon 6 jun	Nordicwalking in St. Anthonis om 10.30 uur
Ma 7 jun	Jeu de Boulesavond in Vianen aanvang 19.00 uur
Wo 9 jun	Zwemmen in Arcen om 13.45 uur
Zo 27 jun	Fietsmiddag en barbecue
Wo 30 jun	Nordicwalking in Oeffelt om 14.00 uur
Ma 30 aug	Zwemmen in Arcen om 13.45 uur
Vrij 15 okt	breifabriek Marciënne en de Dom in Aken
Wo 3 nov	Zwemmen in Arcen om 13.45 uur



ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Vrij 11 nov Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Libelle zomerweek

In ons vorige Buukske hebben we even aangehaald om ook naar de Libelle zomerweek te gaan en werd gevraagd om het bestuur te laten weten wat je hier van vind. Hier zijn echter maar 3 positieve reacties op gekomen, verder blijkt dat de Libelle zomerweek dit jaar net 1 week voor de jaarlijkse reis valt, en dat lijkt ons ook niet zo gunstig. Vandaar dat we besloten hebben om deze trip naar de Libelle-zomerweek dit jaar niet voor de RPV te regelen. Zijn er leden die toch graag willen gaan weet dan dat de OAD / van Dongen vrijwel dagelijks vanuit de regio naar de Libelle-zomerweek vertrekt, u kunt dan gaan op eigen gelegenheid.

Rouwverwerking

Op woensdag 24 maart is zoals al eerder vermeld de avond over rouwverwerking, hier mogen ook niet-leden bij aansluiten. In tegenstelling tot eerdere vermelding in Ons Buukske krijgt iedereen (dus ook de niet-leden) 1 consumptie gratis, de rest is voor eigen rekening. Wij hopen op een grote opkomst! Aanvang 19.30 uur in 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill.

REIKI

Op **woensdag 14 april** zal een **REIKI** avond georganiseerd worden. **Aanvang 19.30 uur bij 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill.**

REIKI is een Japanse Geneeswijze en de eenvoudigste natuurlijke geneeswijze die er is. Het is een simpele manier om jezelf en anderen te helen op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau en om bewuster te worden van jezelf. Iedereen kan het leren.

Wat doet REIKI?

REIKI geeft ontspanning en versnelt het natuurlijke genezingsproces. Het ontgift het lichaam en heelt pijn, zowel lichamelijk als geestelijk.

REIKI maakt je bewuster van je leven en hoe je wilt leven. Het brengt je dichter bij je Ware Zelf.

REIKI is als energie zo Krachtig en Liefdevol, dat er gebeurt wat nodig is, zonder manipulatie van ons ego!

REIKI is simpel toepasbaar op jezelf, de ander, op dieren en planten. Je kunt er niet mee van worden, omdat je niets van je eigen energie weggeeft.

Citaat uit folder spiritueel bewustzijn van Rosalinde Seelig REIKIMASTER in Apeldoorn. (Diverse leden van onze vereniging zijn door haar ingewijd in de REIKI)

Het blijkt dat veel leden van de RPV in het verleden of niet zo lang geleden een of meerder REIKI cursussen hebben gedaan, sommige doen er niets meer mee, maar velen onder ons zijn er nog steeds mee bezig. Er zijn leden die door REIKI heel veel vooruitgang hebben geboekt op lichamelijk of geestelijk niveau, reden genoeg om eens een avond te regelen voor de RPV.

De avond zal gegeven worden door Mario en Emiel Daanen samen met José Kempen en verder mensen die elke maand met elkaar REIKI oefenen om de feeling met REIKI te houden en van elkaar te leren.

Wij willen jullie vertellen over REIKI en eventueel andere spirituele stromingen, en als U wilt persoonlijk laten ervaren hoe het voelt om een behandeling te krijgen. Het word beslist een zeer ontspannen avond met rustgevende muziek.

Wij hopen dat we jullie nieuwsgierig hebben gemaakt en hopen dat velen naar deze avond zullen komen.



Genieten in Thermaal bad Arcen

Op maandag 19 april gaan we weer naar Arcen. Kosten € 8,00, vervoerskosten in overleg met chauffeur. U vertrekt rond 13.00 uur en bent rond de klok van 17.30 uur weer thuis. Leden die in Langenboom of Mill wonen kunnen eventueel

meerijden met Dorethé Vervoort telefoonnummer 0486- 471651 Aanmelden bij Karolien. Tel. 0485 314538 of via tom.schrijer@planet.nl, ook voor meer informatie over het thermaal bad in Arcen kunt U bij haar terecht.

Jeu de boules.

Op maandag 7 juni om 19.00 uur starten we weer met een gezellige avond in Vianen. De jeu de boulesbaan is gelegen bij Tennisvereniging Fair Play aan de Koebaksestraat in Vianen.

Kosten incl. koffie en vlaai € 2,50 voor leden, en € 5,00 voor niet-leden.

Aanmelden tot uiterlijk 20 mei bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157



Nordicwalking

Op zondag 7 maart hebben we met 7 personen weer heerlijk gelopen in Plasmolen, de koffie met de zelfgebakken appeltaart bij de Malle Jan smaakte ook prima na het wandelen. De vereniging betaald 1 kopje koffie, de versnaperingen betaald iedereen zelf. Meer info over het wandelen bij José zie bovenstaand emailadres en telefoonnummer.

Als dit Buukske bij U thuis ligt hebben we weer gelopen in Beers, en lopen we ook nog op vrijdag 23 april in Cuijk. Vertrek om 14.00 uur vanaf hotel De Valk aan de Raamweg in Cuijk.

Jaarlijkse busreis

Het bestuur heeft besloten om dit jaar de grens weer eens over te gaan. We hebben gekozen voor Altenahr & Arthal en wel op vrijdag 28 mei.



We beginnen goed met een koffiestop in het Duitse Bruggen.

In het historische Altes Zolhaus geniet u van koffie en "torte". Vervolgens rijden we via een rechtstreekse route naar Althenahr waar de lunch voor u klaar staat (Duitse kalte platte). Dan kunt u op eigen gelegenheid het idyllische plaatsje met haar hotwerk vakhuizen en leuke winkeltjes bezoeken. Althnahr is vooral beroemd om haar rode wijnen Spatburgunder en de Milde Portugieser. Deze gaan we ook proeven.



Weinprobe Winzer-genossenschaft Mayschoss

Na de pauze maken we een korte bustransfer van Altenahr naar Mayschoss. Hier wordt u zeer gastvrij ontvangen bij het Winzer-genossenschaftt, 's werelds oudste wijncoöperatie. U wordt rondgeleid door de keldergewelven

met de houten wijnvaten en het kleine Wijnbouwmuseum. In de gezellige en speciaal voor ons gezelschap gereserveerde proefkamer of kelder mag u vervolgens van de beroemde wijnen gaan proeven.

Via een mooie route rijden we het Arhtal uit om vervolgens rechtstreeks naar Well te rijden. Hier zal op een prachtige locatie aan de Maas een luxe diner worden geserveerd met varkenshaasjes. Een perfecte afsluiting van de dag!

Opstapschema voor de bus volgt later, we kunnen net als voorgaande jaren opstappen bij Fitland in Mill, bij de kerk in Beers en bij het NS station in Cuijk.

Kosten € 27,50 voor leden, en € 55,00 voor niet-leden, s.v.p overmaken op rekeningnummer 180508407 t.a.v. reumapatiëntenvereniging Land van Cuijk. Het geld dient uiterlijk 15 mei op deze rekening te staan! Aanmelden voor deze reis dient te gebeuren bij Thea Scheers tel. 0485 330581 of via het secretariaat@rpvlandvancuijk.nl

Dit kan tot uiterlijk 22 april.

Heeft u een speciaal dieet geef het dan even door.

Zoals U kunt zien is de reis € 2,50 duurder als verleden jaar, ook wij moeten in deze crisistijd op de centen letten, hopende op Uw begrip!

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2010

WOENSDAG 10 MAART

AANVANG : 19.30 UUR

In zaal 't Heike - Leeuwerikstraat 68 te Mill

Aanwezig: 43 leden

Afgemeld 25 leden

1. Opening vergadering 19.30 uur

Iets over half 8 opent de voorzitter de vergadering en heet eenieder welkom met name de nieuwe leden van de vereniging

2. Notulen jaarvergadering 2009

Geen op/aan merkingen zijn bij deze aangenomen met dank aan de secretaris. Notulen 2010 worden in ons Buukske voor de algemene ledenvergadering nogmaals geplaatst.

3. Mededelingen en ingekomen stukken

Er is een goed jaar gedraaid met een flinke groei van het aantal leden. In het bestuur hebben een paar verschuivingen plaats gevonden, Peter van Grinsven heeft het penningmeesterschap op zich genomen. Andere wijzingen komen aan



de orde bij punt 5. In plaats van de jaarlijkse bingo is er gekozen voor een gezellig samen zijn, en onder een hobbypresentatie van onze leden. In het begin van het jaar is er een fout gemaakt bij de automatische incasso wanneer leden hier last van hebben gehad onze excuses, wanneer er nog leden zijn waar een dubbele incasso heeft plaats gevonden graag even een seintje zodat het teveel betaalde geld zo snel mogelijk retour komt. De RPV land van Cuijk heeft sinds lange tijd weer deelgenomen aan een beurs de mobiliteits/info markt in Mill op 21-11-2009. Bij de 4 hydro-therapiegroepen zijn er contactpersonen aangesteld per groep hier kunt U uw klachten en opmerkingen kwijt, zij zullen de opmerkingen doorspelen aan het bestuur. Wanneer U op persoonlijke titel een klacht over de hydrotherapie bij Fitland neerlegt toch graag even het bestuur hier over informeren. Hendrie van de Weem heeft een mail gestuurd aan het bestuur met de mededeling om graag weer St. Nicolaas te organiseren samen met Mariëtte en bedankt Willy voor zijn inzet en wenst Peter veel succes met het penningmeesterschap

4. Jaarverslag secretaris 2009.

Mariëtte leest het jaarverslag van het secretariaat voor. Bep geeft als opmerking dat we ongeveer 225 leden hebben en dat er maar weinig leden de jaarvergadering bezoeken.

5. Bestuursverkiezing.

Aftredend :

Mevr. Marijke Vergeest niet herkiesbaar

Marijke wordt bedankt voor haar 8 jarige bestuursfunctie Marijke blijft contactpersoon hydrotherapie.



- nieuwe penningmeester Dhr. Peter van Grinsven

Per 1 januari heeft Peter het penningmeesterschap over genomen. Willy wordt bedankt voor het penningmeesterschap a.i.

- Voorstellen Ton Onincx bestuurslid en Thea Scheers bestuurslid
Ton en Thea hebben een jaar als aspirant bestuurslid meegedraaid en nemen nu plaats achter de bestuurstafel

6. Financieel verslag 2009 en begroting 2010

Willy geeft een presentatie over de financiën van het afgelopen jaar. Er is een goed financieel jaar gedraaid. Tevens geeft hij een toelichting op de begroting voor het jaar 2010.

7. Verslag kas commissie 2010

Geertje Strik en Marly van de Ven hebben de kascontrole op 19 januari uitgevoerd en goed gekeurd.

8. Verkiezing kas commissie 2011

Geertje Strik en Elly van Boxtel nemen de kascontrole 2010 voor hun rekening Janny Janssen stelt zich als reserve beschikbaar.



9. Toelichting ontspanningscommissie activiteiten 2010

José geeft een overzicht van de activiteiten 2009 en geeft in het kort de activiteiten van 2010 weer. Ton Onincx en Thea Scheers gaan José hierbij ondersteunen.

10. Rondvraag

Geertje Strik: wordt er aan de nieuwe leden verteld dat de Hydro-therapie in fitland bestaat uit oefeningen en dat het geen banen trekken is. Dit wordt verteld aan de nieuwe leden, nieuwe leden kunnen daarom ook 2x gratis de les bijwonen of de lessen aan hun verwachtingen voldoet. Bep Donders: er is al zo vaak geklaagd over de koude buitenlucht tijdens de hydrotherapie kan hier wat aan gedaan worden? De klacht is neergelegd bij Fitland en wordt in de komende bespreking meegenomen doch vinden de meesten dat er al wat aangedaan is, waarschijnlijk komt de kou door tochtige kieren.

Nolly Jans: kan er niet gestart worden met een oefengroep Ismakogi? Momenteel wordt er gestart met een groep Tai Chi je kan hier ook bij aansluiten Ismakogi is erg duur en in het verleden is hier al naar geïnformeerd.

11. **Sluiting** Niets meer aan de orde komen sluit de voorzitter rond half 10 de vergadering. Na de vergadering was er nog een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje.

FIBROMYALGIE ZICHTBAAR IN HERSENSCAN

(Bron: Medicalfact / Gezondheidsnet - nov. 2008)



Onderzoekers van het universitair medisch centrum in Marseille denken dat fibromyalgie gepaard gaat met een probleem met het verwerken van pijn in het hele brein. Patiënten laten in een hersenscan een verandering in de doorstroom van bloed zien, die bij proefpersonen zonder klachten niet te zien is. Deze nieuwe studie heeft uitgewezen dat er een verband is tussen afwijkingen in de bloedstroom in het brein en fibromyalgie. Deze studie kan bijdragen aan de erkenning van deze ziekte. Gebieden die verantwoordelijk zijn voor het gevoel van pijn zijn bij fibromyalgia-patiënten beter doorbloed. Hoe meer last de patiënt heeft van de klachten, hoe groter de afwijking in bloeddoorstroom. De resultaten

hangen niet samen met depressie of angst.

Eerder al vonden onderzoekers aan de Georgetown Universiteit in Washington en de Universiteit van Michigan (Ann Arbor) een manier om wetenschappelijk aan te tonen hoe de hersenen reageren op pijnlijke prikkels bij mensen met fibromyalgie op het moment waarop ze de pijn ervaren. Daarbij werd duidelijk dat de reactie van de hersenen op pijn bij mensen met fibromyalgie verschilt van die bij gezonde personen. Ze onderzochten de doorbloeding van de hersenen van zestien mensen met fibromyalgie en even zoveel gezonde mensen. Dit gebeurde door middel van een ultrasnelle functionele MRI-scan. Tijdens het maken van de scan werden de deelnemers blootgesteld aan pijnprikkels door met een soort duimschroef druk op de duimnagel uit te oefenen. De controlegroep bleek pas pijn te voelen wanneer er meer dan twee keer zo veel druk op de nagel werd uitgeoefend als bij de fibromyalgiegroep. Bij de fibromyalgiegroep bleek bovendien dat bij weinig druk de hersenactiviteiten op twaalf verschillende plaatsen werden geactiveerd, terwijl bij de controle groep slechts op 2 plaatsen het geval is.

Fibromyalgie

Fibromyalgie is een chronische ziekte die gepaard gaat met pijn in de spieren en vermoeidheid. Het komt voor bij 2 tot 4 procent van de bevolking, vooral bij vrouwen. De ziekte is 'onzichtbaar', bij onderzoek vonden artsen tot nu toe geen afwijkingen.

SPECT

Voor het onderzoek werden 20 vrouwen met fibromyalgie onderzocht en 10 vrouwen zonder klachten. Ze vulden vragenlijsten in over pijn, ongemak, angst en depressie. De artsen deden scans met een SPECT (Single Photon Emission Computed Tomography), deze scan kan activiteiten van de hersenen vastleggen.

TAI CHI

Maandag 22 maart is er een kleine groep leden gestart met de lessen Tai Chi onder leiding van Ilona van Lit. Iedereen die kennis wil maken met deze vorm van bewegen kan zich hiervoor aanmelden Kosten € 5,00 p.p. per les. De eerste les kunt U gratis kennismaken of deze vorm van beweging iets voor U is. U betaald vooraf per 3 maanden. Wanneer U naar een kennismakingsles wilt of zich direct wil aanmelden kan dit via het secretariaat van de RPV Land van Cuijk. rpvlandva Psycholoog



CHRISTINA BODE: "HOE KAN IEMAND ZIJN LEVEN GOED OP DE RAILS HOUDEN, OOK AL IS HIJ CHRONISCH ZIEK?"

(overgenomen uit In Beweging) door Minke Muilwijk

Uit onderzoek blijkt dat wie zich in het leven doelen stelt, gelukkiger is en langer leeft dan wie er genoeg mee neemt, het leven te nemen zoals het komt. Psycholoog Christina Bode noemt dit het verschil tussen een pro-actieve en een reactieve levenshouding. Aan de Universiteit Twente doet zij - onder andere- onderzoek naar doelmanagement en de beleving van het ouder worden van reumapatiënten.

Christina Bode heeft zich gespecialiseerd in de ontwikkelingspsychologie van de levensloop en gezondheidspsychologie. In Nijmegen promoveerde ze op een onderzoek naar zelfbeelden van ouder wordende mensen. Dat heeft haar interesse: de psychologische processen die een rol spelen in de tweede levenshelft, dus vanaf ongeveer 40 jaar. Sinds drie jaar is Bode als universitair docent verbonden aan de Universiteit Twente en werkt nauw samen met het Medisch Spectrum Enschede. Ze doet onderzoek naar de psychologische processen bij reumapatiënten: "Wat mij daarbij interesseert is: hoe geven mensen betekenis aan hun leven? Hoe kan iemand zijn leven goed op de rails houden, ook al is hij chronisch ziek? Wat voor toekomstperspectief heeft hij? Kunnen wij mensen helpen nieuwe perspectieven te ontwikkelen?"

Patiëntenperspectief

Het reumaonderzoek dat aan de Universiteit onder auspiciën van hoogleraar, reumatoloog Mart van der Laar wordt gedaan, gaat uit van het meten van het patiëntenperspectief. Ook de onderzoeken waarmee Christina Bode zich bezighoudt, gaan allemaal uit van het perspectief van de patiënt. Zo is er het aspect van 'body-self unity': de beleving van het eigen lichaam. "Als je gezond bent ga je er vanuit dat je je lichaam niet zo sterk waarneemt, dat doet gewoon wat jij wilt", legt Bode uit. "Maar als je reuma krijgt verandert dat. Je lichaam doet niet meer wat je wilt, een reumatoloog moet je uitleggen wat er met je lichaam aan de hand is. De verhouding tussen je lichaam en geest wordt daarmee anders. Wellicht helpt het ook mensen met reuma wanneer ze hun lichaam niet als vijand zien, maar als partner. Mensen die hun lichaam als partner ervaren, hebben een hogere zelfwaardering. Om dat goed te kunnen meten, zijn we bezig een vragenlijst hierover te ontwikkelen en te testen, de

zogenaamde Body Experience Questionnaire." Een ander onderzoeksgebied betreft de vermoeidheid bij mensen met reumatoïde artritis: "Ook hier zijn we bezig een vragenlijst te ontwikkelen die de mate van vermoeidheid moet meten vanuit patiëntperspectief. Het is voor ons heel belangrijk, dat dit perspectief centraal staat. Voor de hulpverlening is dat aspect ook belangrijk. En als je iets goed kunt meten dan wordt het ook makkelijker bespreekbaar, omdat je van elkaar weet waar je het over hebt."

Welbevinden

Daarnaast onderzoekt Bode doelmanagement onder reumapatiënten: "We hebben patiënten geïnterviewd over de doelen die ze zichzelf stellen. Je hebt het dan over concrete wensen en voorkeuren, niet over iets vaags als dromen.

Ik kijk graag naar doelen, omdat ze gedrag motiveren. Wat je doet en laat, hangt af van wat je wilt. Bovendien geven doelen zin aan je leven. Het heeft een activerend en een zingevend karakter, om een toekomstperspectief te hebben en dan maakt het niet uit of je jong of oud bent."

Bode vroeg reumapatiënten welke doelen door hun ziekte werden bedreigd en welke niet: "Als je ziek wordt dan worden niet al je doelen bedreigd. "Zoals op het vlak van sociale relaties, daar vonden we veel doelen die niet werden bedreigd. Die hoefden maar weinig reumapatiënten bij te stellen. Mensen in hun tweede levenshelft hebben tamelijk stabiele netwerken, hun vriendschappen bestaan al langer, die storten niet zomaar in. Ik denk dat dit bij jongere mensen met reuma wel anders zal liggen. De grootste bedreiging van hun persoonlijke doelen ervaren patiënten op de gebieden van zelfstandigheid, dagstructuur en vrijetijdsbesteding.

Met de doelen die wel bedreigd worden, kun je op drie verschillende manieren omgaan, vertelt Bode: "Eén manier is: je handhaaft je doelen en negeert mogelijke beperkingen; in dit scenario is het gevaar niet denkbeeldig dat je in je streven alsnog teleurgesteld wordt. Een ander scenario is dat je je doelen en standaarden een beetje bijstelt: je past je aan, je ambieert bijvoorbeeld niet meer de marathon te lopen." Een derde manier is gewoon je doelen loslaten: "Mensen nemen afstand van hun eerdere doelen. Daarbij zie je mensen die geen nieuwe doelen stellen en mensen die dat wel doen, dus die wat anders zoeken, andere interesses ontwikkelen." Deze drie verschillende manieren van omgaan met bedreigde doelen zijn ook verschillend met welbevinden verbonden, legt Bode uit: "De eerste manier is met een slechter welbevinden verbonden, net als opgeven en geen nieuw doel stellen. Je ziet dat ook in de onderzochte casussen. Mensen die wel nieuwe doelen stellen,

lijken vrolijker en positiever. De hele dag voor de tv zitten, is toch voor de meesten te weinig om blij van te worden."

Bode verwacht dus een correlatie te vinden tussen doelmanagement en welbevinden. "Ik kan daar nu nog geen harde uitspraken over doen. Maar wat wel duidelijk is: wees flexibel in je omgang met bedreigde doelen. Niet voor elke levensfase en voor elk doel is dezelfde strategie de beste." Bode wil graag de mensen aan het denken zetten over hun doelen: "Dat ze zich afvragen: hoe zit het bij mij, hoe is mijn toekomst? Ik wil bewustwording over doelen en doelmanagement bevorderen. Ik denk ook na over de mogelijkheid om hierbij computers in te zetten: misschien kan de computer hierin tot op zekere hoogte een hulpverlenende rol spelen, als een soort interactief zelfhulpboek."

Positief

Het afgelopen jaar heeft Bode ook nog onderzoek gedaan naar de beleving van het ouder worden: "Reumaklachten lijken deels op ouderdomsklachten. Ook voor patiënten is dat soms moeilijk te scheiden: wat heeft met mijn ziekte te maken, en wat met het natuurlijk proces van ouder worden, zoals stijf worden." Net als bij het aanpassen van je doelen gaat het om de balans: "Als dingen slechter worden, is het accepteren daarvan ook een goede strategie. Maar soms, als je je klachten te veel aan ouderdom wijt, is het een slechte strategie, omdat je jezelf dan een goede behandeling ontzegt." Dat geldt ook mentaal, benadrukt Bode: "Als je het ouder worden als negatief beleeft en ook negatieve verwachtingen hebt daarover, dan zul je ook niet gauw in actie komen om medische hulp daarbij te zoeken, helemaal niet wanneer je huisarts en je omgeving zeggen als je pijn in je knie hebt: Nou ja, je bent ook al 70, wat verwacht je?. Dat is lastig. Ik denk dat dat onderwerp voor reumapatiënten belangrijk is, de klachten van ziek en oud zitten bij reuma heel dicht bij elkaar.

Het gaat mij erom dat je attitude je niet moet belemmeren om goede hulpverlening te zoeken, omdat je dan jezelf schaadt." In alle gevallen helpt het wanneer je positief bent: "Mensen die positieve verwachtingen hebben van hun leven in ouderdom, die leven gemiddeld 7 jaar langer, blijkt uit Amerikaans onderzoek (gecontroleerd voor hun gezondheidstoestand). Je zorgt dan beter voor jezelf, vertoont beter gezondheidsgedrag. Het kan dus in elk geval uit om positief in het leven te staan."

ncuijk@hotmail.com of 0485-362218

NURSE PRACTITIONER REUMATOLOGIE

Mijn naam is Marianne Arts-Sanders. Sinds 1 maart 2009 werk ik als nurse practitioner in het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek.

Op verzoek van de redactie van dit blad wil ik mij graag aan u voorstellen en een korte uitleg geven over mijn werkzaamheden.

Een nurse practitioner is een verpleegkundige die een Masteropleiding heeft gevolgd, waarmee zij artsen - meestal medisch specialisten , maar ook huisartsen - routinetaken uit handen kan en mag nemen.

Hierbij moet zij verpleegkundige en medische zorg beter op elkaar afstemmen. In 2004 heb ik deze opleiding, met als specialisme reumatologie, met succes afgerond. Een groot deel van de opleiding vindt plaats in de praktijk (in mijn geval de ziekenhuizen Lievensberg te Bergen op Zoom en Franciscus te Roosendaal), met een of meerdere medisch specialisten als leermeester (de reumatologen P. Seys en J. van Groenendael).

Na het behalen van mijn diploma ben ik in Roosendaal en Bergen op Zoom blijven samenwerken met de maatschap van reumatologen tot begin 2009. Toen wilde de Sint Maartenskliniek (SMK) gebruik maken van mijn kennis ten aanzien van het ontwerp van twee elektronische patiëntendossiers (EPD) Reumatologie. In SMK werk ik hiervoor samen met de medische staf reumatologie en diverse werkgroepen: ik ben voor het EPD de boodschapper tussen de medische staf reumatologie en de beleidsbepalers.

Een EPD kan mijns inziens alleen goed functioneren wanneer de patiënt centraal staat. Niet wanneer alleen wordt uitgegaan van de zorgverlening zoals die toevallig is ingericht in een bepaalde instelling.

Daarom is het voor de ontwikkeling en het doorvoeren van een EPD noodzakelijk om in nauw contact te blijven met patiënten. Alleen door de zorg te verlenen kan ik knelpunten in de praktijk signaleren en verbetering van de werkwijze voorstellen. Ik heb dan ook 3 dagdelen per week spreekuur. Twee reguliere spreekuren op maandagmiddag en donderdagochtend. Eén spreekuur voor patiënten met knie- en heupartrose op vrijdagmiddag. In de nabije toekomst zal één van beide reguliere spreekuren vervangen worden door een

osteoporosespreekuur. Daarvoor zal ik nauw gaan samenwerken met Dr. Bevers. Tijdens de reguliere spreekuren zie ik patiënten van alle reumatologen, met allerlei reumatische aandoeningen. In alle spreekuren neem ik een aantal routinetaken over van de reumatologen, zodat zij meer tijd krijgen voor de meer complexe zorg. Ik heb als taak om de door hen ingevoerde behandeling uit te voeren, zonodig bij te sturen en in te grijpen. Dit houdt in de praktijk in dat ik patiënten hun problemen laat vertellen en heel veel vragen heb over de effecten van de behandeling, over problemen en eventuele bijwerkingen en complicaties. Daarnaast verricht ik lichamelijk onderzoek. Ik vraag aanvullend onderzoek aan, zoals bloedonderzoek en röntgenfoto's. Op basis van de conclusies die ik hieruit trek, stel ik een diagnose bij gangbare en reumatische aandoeningen en behandel en begeleid ik patiënten conform. Ik verwijs patiënten als dat nodig is naar andere zorgverleners binnen en buiten de Sint Maartenskliek, zoals medisch specialisten, verpleegkundig reumaconsulenten, verpleegkundigen van het ambulantly reumacentrum of de wijk. Maar ook naar fysiotherapie, ergotherapie, diëtist, POM, huisartsen, etc. Ik schrijf medicijnen voor volgens protocol. Ik puncteer gewrichten en laat daarin eventueel medicatie achter. Verder verricht ik nog een aantal andere taken die voor de reumatoloog routine zijn. Dat kan zijn het geven van informatie en voorlichting aan patiënten en hun familie over medische zorg, behandelingen en preventiemogelijkheden. Ik evalueer de behandeling, signaleer knelpunten en adviseer zonodig andere disciplines.

Daarnaast doe ik voorstellen voor het vertalen van de resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar de praktijk. Ik ondersteun klinisch wetenschappelijk onderzoek of verricht dat zelf. Ik neem initiatieven tot het maken van en draag bij aan standaardprocedures. Dat kunnen protocollen zijn of richtlijnen en standaarden. Verder instrueer en begeleid ik stagiaires, co- en arts-assistenten. Door middel van presentaties geef ik les aan verpleegkundigen en artsen.

Mocht u nog vragen hebben over mijn werkzaamheden of ideeën over hoe patiënten effectiever betrokken kunnen worden bij de

ontwikkeling van het EPD kunt u via het secretariaat reumatologie contact met mij opnemen.

ZOO PARC OVERLOON

Zoo parc Overloon bestaat 10 jaar! Daarom kunnen we weer gebruik maken van een flinke korting. De entreprijs voor Zoo Parc Overloon is € 17,00 p.p. Leden betalen met de jubileumactie nu tijdelijk slechts € 7,50 per kaart. De kaarten zijn te gebruiken door kinderen, volwassenen en 65-plussers. Bovendien hebben de kaarten een onbeperkte geldigheidsduur.



Hoe komt U aan deze kaarten? U kunt uw kaarten schriftelijk bestellen bij Mariëtte Reijnen, Eurostraat 18, in Oeffelt. Gelijk met Uw bestelling betaald U de kaarten. De entreekaarten worden gezamenlijk besteld. U kunt Uw bestelling tot 1 mei doorgeven, een week later kunt U uw kaarten thuis ontvangen. Bestellingen na deze tijd kunnen we niet meer honoreren.

IEMAND NODIG

Soms heb je iemand nodig, die even met je praat
Die rustig met je meeloopt op de wegen die je gaat.
Iemand die met je kan lachen en huilen als het moet
Iemand die in donkere dagen zeggen zal: het komt goed
Soms heb je iemand nodig, die zegt: geef mij je hand
Dan schuiven we samen je zorgen aan de kant.
Iemand die je een zetje geeft, ook al is het nog zo klein,
Ik hoop dat ik zo iemand, ook voor anderen kan zijn.

Groetjes Liny.

PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong
beginnend met de hoofdletter S
onstaat de naam van een plaats.

<u>S</u>	R	G	N
K	N	C	E
M	I	I	O
	O	O	H

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.



OPLOSSING PUZZEL MAART

Puzzel oplossing: **Kootwijkerbroek**
Oplossing Visitekaartje: **Antropologe**



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

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.

Dit exemplaar is in week 12 verzonden

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