



**Inhoud:**

Visitekaartje (puzzel).....	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011 .....	2
Oplossing puzzel dec-jan .....	2
Zwemles met koffie en kerstbrood .....	2/3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4/5/6
Rondleiding Banketfabriek van Rooij .....	6/7
Verslag demonstratie Tai Chi Chuan .....	7/8
Lely Oei .....	8/9/10/11
Check het grootste artroseonderzoek ooit.....	11/12
WTCG vervangt regeling buitengewone uitgaven .....	12/13/14/15/16
Ontstekingen bij reuma treffen ook bloedvaten .....	16/17/18
De Pen.....	18
Uitnodiging Algemene jaarvergaderin g .....	19
Persbericht .....	20
Onderzoek naar gezondheid van kinderen moeders met reuma .....	21/22
Attentie deelnemers excursie Thuiszorgwinkel.....	22/23
Puzzel.....	23
Niet weggooien.....	23
Van de Redactie .....	24

**VISITEKAARTJE**

Welke beroep zit verscholen in dit  
 visitekaartje?

**S.F. Dief  
 Hoogland**

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

**ACTIVITEITEN AGENDA 2010**

- |             |  |
|-------------|--|
| Za 13 feb   | Nordicwalking in Haps om <b>10.30 uur</b>  |
| Ma 22 feb   | Excursie Thuiszorgwinkel in Uden <b>14.00 uur</b> (info blz 22)  |
| Zo 7 mrt    | Nordicwalking in Plasmolen om <b>10.30 uur</b>   |
| Wo 10 mrt   | Jaarvergadering RPV <b>19.30 uur</b> (agenda blz 19)  |
| Wo 24 mrt   | Bijeenkomst Verlies en Verlangen om <b>19.30 uur</b>   |
| Ma 29 mrt   | Workshop Pasen in Mill om <b>19.30 uur</b>   |
| Wo 31 mrt   | Nordicwalking in Beers om <b>14.00 uur</b>   |
| Vrij 23 apr | Nordicwalking in Cuijk om <b>14.00 uur</b>   |
| Zat 15 mei  | Nordicwalking in Mill om <b>10.30 uur</b>  |
| Vrij 28 mei | Busreis naar?  |
| Zon 6 jun   | Nordicwalking in St. Anthonis om <b>10.30 uur</b>  |
| Wo 9 jun    | Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>   |
| Zo 27 jun   | Fietsmiddag en barbecue                               |
| Wo 30 jun   | Nordicwalking in Oeffelt om <b>14.00 uur</b>   |
| Wo 15 sep   | Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>   |
| Vrij 15 okt | breifabriek Marciënne en de Dom in Aken  |
| Wo 3 nov    | Zwemmen in Arcen om <b>13.45 uur</b>   |

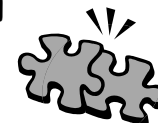
**ACTIVITEITEN AGENDA 2011**

- |             |   |
|-------------|---|
| Vrij 11 nov | Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow |
|-------------|---|

**OPLOSSING PUZZEL DEC/JAN**



Puzzel oplossing: **Uithuizermeeden**  
 Oplossing Visitekaartje: **Televisiemonteur**



**ZWEMLES MET KOFFIE EN KERSTBROOD**

Wij hadden dinsdag 15 december ons jaarlijkse Kerstzwemles met aansluitend koffie of thee met kerstbrood. Wij hadden bedacht om John, onze instructeur, te bedanken voor zijn inzet en de gezellige lessen die we altijd van hem krijgen. We hadden als dinsdagavondgroep een 'kerstpakket 'voor hem meegebracht en daarbij het volgende gedicht.

Beste John,

Elke dinsdag tussen zes en zeven,  
kom je om ons les te geven  
Hydrotherapie met 'n moeilijk woord  
't is bewegen in water hebben wij gehoord  
Eerst even aan het water wennen  
voor jij omgekleed komt binnenrennen  
Beginnen we met oefeningen om op te warmen,  
met de benen en de armen  
Soms volgt 'n circuitje; twee aan twee  
en iedereen doet heel goed mee.  
Of we hinkelen, zwemmen, zwaaien, springen  
met de liedjes volop meezingen.  
Een rondje zwemmen op buik of rug  
en dan opeens omdraaien en weer terug  
Je belooft ons: als je deze oefening goed doet  
komt het met jullie sixpack wel goed  
Soms met spaghetti's, dumbbels, stokken of ballen  
en je hoort de liedjes door het zwembad schallen.  
Wij zijn een groep met altijd lol,  
maar maken het soms wel eens te dol.  
Vorige week spatte het water overal heen  
maar wie droog bleef was jij alleen.  
Je klaagde over teveel kerstbrood voor vandaag  
maar je eet het toch wel graag.  
Ook zei je dat je via HALT komt werken  
dat kunnen wij ook heel goed merken  
Daarom vinden wij het heel fijn  
als jij als zodanig herkenbaar zou zijn.  
Maar lieve John wij hebben ook te doen met jou  
de meisjes laten je staan in de kou  
Om je toch wat warmte te geven  
in je koude eenzame leven  
Zochten we een mooie lieve vrouw  
maar vonden haar nog niet voor jou.  
We hebben dus iets anders gezocht  
en iets tegen kou en eenzaamheid gekocht  
Kijk maar gauw wat we hebben bedacht  
en voor je hebben meegebracht.  
Bedankt voor je inzet van het afgelopen jaar,  
en bekijk nu je kerstpakketje maar.

De dinsdagavond Reuma zwemgroep.

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Allereerst willen we als ontspanningscommissie even terugblikken op de afgelopen periode. De workshop Kerst bij The Florist in Mill was een groot succes, vandaar dat we voor Pasen ook al weer een avond hebben besproken op veler verzoek. 28 deelnemers gingen met een bijzonder stuk naar huis. Het Kerstbuffet bij De Hei in Vianen was ook een groot succes, met 77 deelnemers is genoten van een heerlijk buffet in een gezellig in Kerstsfeer versierde zaal. We hebben zelden zoveel lof gehad over het eten, er was meer dan voldoende en de smaak was overheerlijk. Zeker voor herhaling vatbaar.



De vele reacties op het Kerstpakketje hebben ons goed gedaan, de grootste pluim verdient Karolien die met dit idee kwam, Mariëtte en José hebben het pakket samengesteld en met hulp van cliënten van Dichterbij van De Haven in Oeffelt tot een mooi geheel gemaakt. Verder verdienen alle bestuursleden die de pakketjes in barre weersomstandigheden bij onze leden hebben gebracht een groot compliment! Er zijn heel wat kilometers gemaakt over gladde wegen om de pakketjes toch op tijd bij iedereen te bezorgen. En dan doet het wel erg pijn dat het secretariaat enkele weken later wordt uitgeoeterd omdat de contributie per ongeluk 2 keer van de rekening was gehaald. Je kunt zoiets toch even fatsoenlijk melden zonder grote mond te geven, het is immers mensenwerk en ook nog vrijwillig! En natuurlijk krijg je het teveel betaalde terug gestort. Ik hoop dat een ieder toch 2 keer nadenkt en beseft wat je zo iemand aan doet, te triest voor woorden. Maar ja, zoals altijd staan de beste stuurlieders weer aan wal.



De 1<sup>ste</sup> woensdag van het nieuwe jaar hebben we weer gelopen, we waren maar met 2 personen, maar we hebben toch een mooie boswandeling gemaakt in St. Hubert.



### Activiteiten 2010

We hebben de 1<sup>ste</sup> bestuursvergadering er ook weer op zitten en zijn al weer van alles aan het plannen geweest.

**Zaterdag 13 februari** gaan we nordicwalking in Haps, vertrek om 10.30 uur bij de kerk, wij wachten nog steeds op leden die ook gewoon zonder stokken eens mee lopen, u weet bewegen is goed voor ons allemaal, en ook nog eens erg gezellig. Voor meer info bel even met José Kempen 06 18353157

**Zondag 7 maart** maken we weer een heerlijke wandeling door Plasmolen, vertrek om 10.30 uur vanaf de parkeerplaats midden in het dorp. Ook het koffie drinken na afloop zal weer niet ontbreken!



**Woensdag 10 maart** Om 19.30 uur jaarvergadering in 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill dit keer zonder bingo in de hoop dat er meer mensen blijven om even gezellig samen te zijn. Verder mogen leden die iets van hun hobby's willen laten zien van harte uitgenodigd om dit mee te brengen en te presenteren aan de leden.

Op **woensdag 24 maart** is er een avond over Verlies en Verlangen, een bijeenkomst over Rouwverwerking waar we allemaal wel eens mee te maken hebben. Verlies hoeft niet alleen het verlies van een dierbaar persoon te zijn, maar ook dingen als verlies van werk of familie of vrienden kan een rouwproces zijn. **De avond begint om 19.30 uur in 't Heike, Leeuwerikstraat 68 in Mill De avond is ook toegankelijk voor niet leden, zij dienen wel hun eigen consumpties te betalen.**

### Bijeenkomst Verlies en Verlangen:

Het overlijden van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. In de periode na het overlijden leef je in een soort roes. Continue vragen gevoelens van verdriet, boosheid, schaamte, en machteloosheid je aandacht.

Je probeert te overleven in een ongrijpbare periode en functioneert op de automatische piloot. Naarmate de tijd verstrijkt ben je je meer bewust van de situatie. De pijn is heviger en de impact wordt duidelijker. De dagelijkse dingen zijn soms te veel en je komt nauwelijks meer in beweging.

Na verloop van tijd komen er voorzichtig nieuwe verlangens en vind je nieuwe steunpilaren.

Je pakt jezelf op en gaat het verlies integreren in je dagelijkse leven. Iedereen bewandelt een soortgelijke weg, maar wel op zijn eigen manier.

Op **woensdag 24 maart** organiseert de praktijk Verlies en Verlangen in samenwerking met de reumavereniging een bijeenkomst over **rouwverwerking**. Tijdens deze bijeenkomst bespreken we de verliescirkel en krijgt u inzicht in



de rouwtaken en de daarbij behorende emoties. Tevens geven we aandacht aan de verschillen van het natuurlijke proces en het vast gelopen rouwproces. De bijeenkomst is voor ieder die inzicht wil krijgen in zijn eigen rouwproces of dit inzicht wil gebruiken ter ondersteuning van een ander.

De avond zal worden gegeven door Maya Meerbeek, werkzaam als rouw en verliesdeskundige. Voor meer info kijk op [www.verliesenverlangen.nl](http://www.verliesenverlangen.nl)

**Op maandag 29 maart** hebben we weer een Paasworkshop geregeld bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill.

**Aanvang 19.30 uur.**

Kosten zijn € 15,00 voor leden, en € 25,00 voor niet-leden. U kunt ter plaatse afrekenen, er is ook een pinautomaat aanwezig.

Opgave tot **uiterlijk 18 februari** bij José Kempen via 06 18353157 of via [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl)



Verder hebben we na verzoek van verschillende leden de jaarlijkse reis verplaatst naar een vrijdag en gepland op **28 mei 2010**, verder info volgt later.

Ook is de planning om op zondag 27 juni een fietstocht te organiseren en aansluitend een barbecue. De barbecue is ook bedoeld voor leden die niet kunnen of willen fietsen. Nadere info volgt later.



## RONDLEIDING DOOR BANKETFABRIEK VAN ROOIJ IN MILL

Een poosje geleden kwam Marcel met het idee om ons eens een kijkje te laten nemen in de fabriek waar hij al meer dan 40 jaar werkzaam is. Daar waren wij enthousiast over en zodoende zijn we er op 1 december na onze zwemles met 11 personen naartoe gegaan. Voordat we de fabriek in gingen moesten we allemaal een witte jas aan en een blauw mutsje op. Als zwemmaatjes zien we elkaar alleen in badpak of zwembroek dus dit zag er wel komisch uit. Er waren maar enkele mensen aan het werk omdat het avonddienst was maar de machines draaiden mooi door. Marcel gaf ons steeds uitleg bij de verschillende

lopende banden. We weten nu hoe pasteitjes gemaakt worden en dat ze uit 57 laagjes bestaan. Voor kerstmis worden er speciale in de vorm van een kerstboom gemaakt. De cups en pasteitjes gingen er in de loop van de rondleiding steeds lekkerder uitzien. Toen kwam het moment dat we mochten proeven. Na het zwemmen heb je altijd honger dus dat ging er wel in. Bij de inpakafdeling waren wat poolse dames aan het werk, daar gebeurt nog het een en ander handmatig. We kregen allemaal een doos pasteitjes en cups mee voor de komende feestdagen. Toen hebben we als laatste nog het magazijn bekeken. Daar staat nogal wat opslag waarvan ook veel naar het buitenland gaat. En hier eindigde onze rondleiding. Het was een leuke en leerzame avond. Marcel hartelijk bedankt namens de dinsdagavondgroep: Cor, Fred, Sophie, Karin, Liny, Thea, Rikie, Martha, Petra en de anderen.

## VERSLAG DEMONSTRATIE TAI CHI CHUAN

Maandag 11 januari had de ontspanningscommissie een demonstratie Tai Chi Chuan georganiseerd in de sportzaal van de Haven in Oeffelt. Er waren een kleine 20 mensen op afgekomen en dat is een mooie opkomst. Een en ander gebeurde onder de deskundige leiding van Mark (Rusman) en Ilona (van Lith) die eerst iets over de geschiedenis van Tai Chi vertelden. Tai Chi is van oorsprong een filosofische stroming die het Yin - Yang belichaamt. Iedereen kent wel het Yin - Yangteken van de twee tegen elkaar liggende zwarte en witte "dikkopjes" die de twee onafscheidelijke en tegelijkertijd op elkaar inwerkende aspecten van een geheel vertegenwoordigen (denk bijv. aan beweging - rust; vol - leeg; kracht - krachtloos). Deze aspecten zijn voortdurend aan verandering onderhevig. De kunst is om een evenwicht te vinden tussen die twee. Van oorsprong is de Tai Chi Chuan een neutraliserende martiale (=vecht)kunst die vrij vertaald "boksen" betekent (je hebt ook aanvallende en verdedigende vechtkunsten). Later zijn ook de ontspannende gezondheidsaspecten voor fysiek en mentaal welzijn belangrijk geworden. Dankzij de langzame en gracieuze bewegingen is Tai Chi Chuan uitermate geschikt voor een brede groep mensen die niet overmatig belast kunnen of willen worden. Prestatie en competitie betekenen niets. Juist het zoeken naar lichamelijke en geestelijke evenwicht, ontspanning en welzijn staat voorop. Bovendien worden alle spieren gebruikt als je alle oefeningen beheerst.

Vrij snel daarna begonnen we met de praktijk waarbij d.m.v. simpele oefeningen duidelijk werd gemaakt dat je door een kleine verandering in je houding je bijv. veel steviger staat. Ook werd duidelijk dat focus en concentratie je veel sterker maken dan het aanspannen van spieren. Als laatste hebben we de eerste bewegingen van Tai Chi Chuan geoefend. Iedereen was erg enthousiast en we gaan zeker proberen hier een vervolg aan te geven.

In de bestuursvergadering van maandag 18 januari is besproken of we een eerste oefengroep op kunnen zetten al dan niet met (financiële) hulp van de Reumabond. Daar is door het bestuur zeer enthousiast op gereageerd. Mariëtte gaat met Mark overleggen over de kosten voor een oefengroep. Peter gaat de andere financiële mogelijkheden op een rijtje zetten om een en ander betaalbaar te houden. We gaan in principe voor een avond per twee weken waarbij de Haven in Oeffelt de voorkeurslocatie wordt. Graag willen wij van onze leden (m.n. die een hekel hebben aan nat worden en dus niet gaan zwemmen) weten of er belangstelling is voor een Tai Chi oefengroep. Graag even per mail of telefoon aanmelden bij Mariëtte (tel: 0485 - 362218). Voor iedereen die eerder meer informatie wil hebben over het MOVE 2 instituut (aangesloten bij EWTC) voor Tai Chi Chuan van Mark Rusman kan bellen naar 06 - 51 98 51 78 of mailen naar [move2\\_taichi@yahoo.com](mailto:move2_taichi@yahoo.com)

## LELY OEI: "IEDEREEN MOET ZIJN EIGEN WEG ZOEKEN IN HET LEVEN"

(overgenomen uit In Beweging) door Minke Mulwijk

Voor veel mensen is het moeilijk een balans te vinden in het leven. Het gevoel te worden geleefd, door je werk, je kinderen, of je ziekte kent ook Lely Oei uit ervaring: voordat zij haar eigen praktijk als talentcoach en Tai Chi-docent begon, leverde ze menig gevecht met de beperkingen die de ziekte van Bechterew haar oplegde. In 2003 ontdekte ze Tai Chi, een bewegingsvorm uit het oude China, waardoor ze zowel fysiek als mentaal een ander mens is geworden: sterker, energiever en meer zelfbewust. "Ik heb weer controle over mijn leven."

Lely Oei vergelijkt het met het verschil tussen je hand naar voren steken of iets wegduwen: bij de beoefening van de Chinese gevechtkunsten Tai Chi en Qigong gaat het om het sturen van energie. De trage bewegingen die de beoefenaars met hun armen en benen door de lucht maken, zijn niet leeg, maar hebben richting en intentie: dat geeft ze kracht. "Bij Tai Chi komen de

bewegingen meer voort uit gevechtstoepassingen en bij Qigong komt zijn de bewegingen gericht op de gezondheid. Het zijn langzame, vloeiende bewegingen die in een vaste volgorde worden uitgevoerd en waarbij veel aandacht wordt besteed aan de ademhaling. De werking ervan is tweeledig: het maakt je fysiek sterker en het creëert rust in je hoofd."

### **Energie**

Tai Chi en Qigong liggen in elkaars verlengde, vertelt Oei: "Het gaat om energie opwekken, aanmaken en sturen. Het is een heel zachte manier om met beweging bezig te zijn. Je kunt makkelijker je energie voelen, en hoe je intern met je ademhaling werkt. Vooral voor mensen met wisselende conditie en belastingsmogelijkheden, zoals mensen die een reumatische aandoening hebben, kunnen veel baat hebben bij deze oefeningen. Zo heb ik zelf een tijdlang alleen maar op bed gelegen, maar kon nog steeds mijn interne ademhaling oefenen. Omdat je dan ook op een positieve manier bezig bent met je lichaam, behoud je de band met je lichaam." Dat is een cruciaal punt voor Oei: "Vroeger zei ik soms, als mensen mij vroegen hoe het met me ging: 'Het gaat goed met mij, maar met mijn lichaam gaat het waardeloos.' Dat is eigenlijk je lichaam in de steek laten. Maar je lichaam, dat ben je zelf. Als je dat ontkent, kun je niet meer aanvoelen wat je lichaam nodig heeft."

### **Werken en slapen**

Op haar achttiende kreeg Lely Oei de ziekte van Bechterew. De diagnose werd pas na vijf jaar gesteld, ook al hebben meer familieleden deze aandoening. "Ik kreeg pijn in mijn borstbeen en heupen en was regelmatig heel slecht ter been. Jarenlang had ik bezinkingen van boven de honderd. Ik volgde een tweejarige kunstopleiding in Engeland maar moest na afloop vanwege mijn slechte gezondheid terug naar Nederland. Ik ben toen in Delft Industrieel Ontwerpen gaan studeren." Gedurende haar hele studententijd en eerste werkzame jaren is ze 'behoorlijk ziek' geweest. "Destijds was ik heel hard en streng voor mezelf, maar het was een lijdensweg. In 2003 werd ik weer heel ziek. Ik had een ingenieursbaan van drie dagen per week. Ik werkte en sliep, verder kon ik niets. Toen realiseerde ik me dat het echt anders moest." Het was voor haar een keerpunt: "Ik besloot dat ik niet meer voor een baas wilde werken, ik moest iets voor mezelf gaan doen. Ik was zo bang om mijn baan kwijt te raken, dat ik wel gewoon naar mijn werk ging, maar niet zelf naar het ziekenhuis kon. Daarbij moest ik worden geholpen." In 1990 begon Oei met Tai Chi: "Ook omdat ik gek



werd van de medicijnen en de apparaten bij de fysiotherapeut. Ik moest steeds iets ondergaan en afwachten of het werkte, in plaats van dat ik zelf de controle kon houden."

### **Hangjongeren**

Oei had het geluk een heel goede leraar te hebben. "Hij komt uit een familie die al vijf generaties lang Tai Chi meesters zijn. Hij zag het de eerste les meteen: later word jij Tai Chi leraar, maar toen vond ik het vooral irreal, met mijn zwakke gezondheid. Na die grote terugslag zei hij dat het nu tijd was om eindelijk te gaan lesgeven en meteen aangeraden de lerarenopleiding te volgen. Al gauw werd ik veel sterker, ik ging ook Kung Fu-achtige dingen proberen. Ik durfde zelfs hangjongeren weg te sturen op een pleintje waar ik ging trainen, en die jongeren gingen ook gewoon weg! Terwijl ik een halfjaar daarvoor nog tweemaal per week naar de revalidatie ging. In slechte periodes worden mensen vaak onzekerder, maar mijn mentale kracht was dus razendsnel enorm gegroeid."

Nu geeft Oei zelf les in groepen van verschillende niveaus. "Er zit van alles, jong en oud, mensen die rust in hun leven willen brengen of problemen met hun gezondheid hebben. Iedereen kan het doen. Groot voordeel is ook dat je het altijd en overal kunt doen, zelfs in bed. Er is geen excuus, je hebt alleen jezelf nodig. Heel belangrijk bij Tai Chi en Qigong is het stukje mentale training en inzicht verkrijgen in jezelf. De kennis van je eigen lichaam groeit daarin mee."

### **Talenten benutten**

Volgens Oei weten veel mensen niet hoe ze hun lichaam gebruiken en aansturen: "Ik zie mensen in hun gewrichten hangen terwijl dat helemaal niet nodig is. Ik leer ze bijvoorbeeld een betere houding aan te nemen. Het is ook een vorm van aandachtstraining. Mensen die hun gedachten niet kunnen stoppen, hebben vaak weinig contact met hun lichaam. Je kunt leren om in het nu te staan, en te voelen wat er is. Even alles loslaten." Oei volgt hierin de leer van Tao: ieder moet zijn eigen weg gaan. "Bij mij persoonlijk is het een fysieke en mentale ontwikkelingsweg. Iedereen begint vanuit zijn eigen motivatie. Mensen met reuma moeten bewegen en voor mij is Tai Chi de mogelijkheid waarin zowel een lichamelijke en mentale ontwikkeling mogelijk is. Ik was vroeger een echte balsporter maar moest mijn grenzen opnieuw leren kennen. Dat kan dus, en dat is winst. Daardoor kan ik weer mijn eigen leven inrichten. Ik probeer naar afzonderlijke lichaamsdelen energie te

sturen. Zorg dat er stroming komt, dat werkt. Je bent positief bezig met de plekken waar je last van hebt, terwijl de natuurlijke neiging is om daarvan weg te gaan. Door te luisteren naar je lichaam krijg je weer controle over je leven, omdat je ook op een zachte manier inzicht krijgt in je mogelijkheden. Je wordt beter in doseren van dingen, omdat je naar je zelf luistert in het nu. Ook kun je dingen laten liggen omdat je er op dit moment even niets mee kunt. Maar je legt het even weg, in plaats van ze te verstoppen of negeren."

Oei geeft op zo'n manier Tai Chi & Qigong dat haar cursisten de lessen ook in het dagelijks leven kunnen toepassen. "Zorg dat je elke dag even de tijd neemt om te voelen waar je bent. De tijd nemen, letterlijk: beginnen en afsluiten. Bij de afsluiting van de les worden mensen vaak al een beetje onrustig en zijn al met het volgende bezig in hun hoofd. Ik leer ze: er is een tijd voor alles. Alles tegelijkertijd is een beetje lastig. Als je weet dat voor alles een tijd is, is alles niet meer zo'n brij, dan kun je makkelijker keuzes maken."

"Mijn Bechterew gaat niet weg. Maar ik ben meer in balans. Door mijn ziekte en de weg die ik ben gegaan heb ik juist de dingen gevonden waarin ik sterk ben, en waar ik mijn voldoening uit haal. Ik heb mijn talenten gevonden en die benut. Ik wil mensen nu helpen hun eigen weg te vinden." Zie ook [www.lelyoei.nl](http://www.lelyoei.nl) en [www.taichidelft.nl](http://www.taichidelft.nl)



## "CHECK" het grootste artroseonderzoek ooit

Artrose is met 1,2 miljoen patiënten de meest voorkomende reumatische ziekte in Nederland. Toch is er nog weinig over bekend. Dat is de reden waarom het Reumafonds in 2001 het initiatief nam voor CHECK, het grootste artroseonderzoek ooit. Duizenden mensen met heup- en knieklachten worden tien jaar lang gevolgd.

### Waarom dit artroseonderzoek?

Hoe verloopt artrose vanaf het begin? Wat bepaalt dat deze ziekte bij de een leidt tot de noodzaak van een gewrichtsprothese en bij de ander niet? Op deze en nog vele andere vragen moet het onderzoek antwoord geven. Hans Bijlsma, professor in de reumatologie en voorzitter van CHECK licht toe: "We willen twee dingen bereiken: zo goed en zo vroeg mogelijk een diagnose stellen en ontdekken hoe ernstig de ziekte op de lange termijn zal zijn. Als je op tijd weet wat er met je aan de hand is, kun je zo leven dat de klachten minder snel erger worden en op tijd de juiste medicijnen krijgen die nu in ontwikkeling zijn."

### Hoe werkt het onderzoek?

Aan CHECK doen tien onderzoekscentra en duizend deelnemers mee. Zij

worden eenmaal per jaar onderzocht en ondervraagd over hun gewrichtsklachten. Viermaal is dit een uitgebreid onderzoek: bloed, urine, röntgen, lichamelijk onderzoek en een vragenlijst. Het Reumafonds financiert het onderzoek met 2,3 miljoen euro. Daar is nu 750.000 euro bijgekomen voor de analyse van de eerste gegevens. De vragen die deze analyses moeten beantwoorden zijn: hoe ontwikkelen de klachten zich? Hoe kan beginnende artrose goed in beeld gebracht worden door middel van bijvoorbeeld röntgen? En wat gebeurt er met de cellen bij artrose?

Het gaat om een heel groot onderzoek waarin veel gegevens verzameld worden. Het opslaan van bloed en röntgenfoto's is kostbaar. Waarschijnlijk zal het onderzoek langer dan 10 jaar in beslag nemen. Dat zou betekenen dat er extra geld nodig is om het onderzoek verder voort te kunnen zetten.

### De stand van zaken

De deelnemers van het eerste uur worden op dit moment voor de vijfde keer onderzocht. De volgende stap is de analyse van de gegevens. Die gaan over de gewrichten en de cellen, maar ook over de individuele en maatschappelijke consequenties van artrose. Wat duidelijk opvalt is dat mensen vooral in het begin van de ziekte veel klachten hebben, als een soort waarschuwing van het lichaam. Dat is een nieuwe uitkomst. De vraag wie ernstige artrose ontwikkelt en wie niet, kan pas na 10 jaar beantwoord worden. Dat duurt dus nog even.

### Interview met deelnemer

Louis Badripersad neemt deel aan het CHECK onderzoek. Hij vertelt over zijn ervaringen: "Ik hal al een tijdje knie- en heupproblemen. Maar ondanks het onderzoek van het huisarts, was de diagnose niet duidelijk. Ik zag in een advertentie dat het UMC Utrecht deelnemers zocht voor dit onderzoek. Ik heb me aangemeld, omdat het voor mij een goede manier is om mijn klachten te volgen. Ik heb net het vijfde onderzoek achter de rug. Hoewel ik veel doe om in goede conditie te blijven, nemen mijn klachten de laatste tijd toe. In mijn familie hebben meer mensen deze klachten. Ik ben daarom benieuwd welke rol erfelijkheid speelt bij het krijgen van artrose. Ook wil ik graag weten welke factoren de ziekte verergeren, zoals dat bij mijn broer gebeurd is. Hij kan niet meer lopen."

Bron: Reumafonds - juni 2008 (Beschikbaar gesteld door RPV Den Bosch)

## WTCG VERVANGT REGELING BUITENGEWONE UITGAVEN.

Vergoeding meerkosten ingrijpend gewijzigd van Jos Overbeeke (overgenomen uit In Beweging)

-De vergoeding van extra ziektekosten is veranderd. In plaats van de fiscale regeling Buitengewone Uitgaven is er nu de Wtcg: de Wet

tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten. Een voordeel van de nieuwe wet is dat oneigenlijk gebruik is uitgebannen, een nadeel dat veel chronisch zieken niet voor vergoeding in aanmerking komen. *In Beweging* schetst de hoofdlijnen van de nieuwe regeling.

**-Chronisch zieken** en gehandicapten hebben vanwege hun aandoening vaak extra uitgaven, en deze kosten worden niet altijd vergoed. Tot voor kort bestond hiervoor de regeling Buitengewone Uitgaven: wat niet vergoed werd door instanties als zorgverzekeraar, AWBZ of gemeente, kon op de belastingaangifte worden geplaatst. Als aftrekpost kwam het in mindering op de belastbare som en zo ging de belasting omlaag.

**-Deze regeling** is per 1 januari 2009 vervangen door de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg). Hierdoor zijn veel ziektekosten niet meer aftrekbaar. De financiële compensatie is nu afkomstig van andere instanties.

**-Let op:** de Wtcg is een complexe regeling en in het korte bestek van dit artikel kunnen wij slechts de grote lijnen weergeven. Voor de details verwijzen wij naar de websites hieronder.

#### **-Niet meer aftrekbaar**

Grofweg omvat de Wtcg drie veranderingen. Ten eerste is het aantal aftrekposten op de belastingaangifte sterk verminderd. Niet meer aftrekbaar zijn onder andere: eigen bijdragen bij AWBZ- en WMO-zorg, premies aanvullende zorgverzekering, uitgaven voor begravenis of crematie, en uitgaven voor brillen, lenzen en dergelijke.

Gehandhaafd blijven uitgaven voor medicijnen en geneeskundige hulp, extra gezinshulp, diëten op medisch voorschrift, naast andere uitgaven.

**-De reden** dat sommige aftrekposten zijn geschrapt, is dat deze tot oneigenlijk gebruik leidden. Het doel van de regeling - hoge ziektekosten compenseren - werd maar ten dele bereikt. Het beschikbare geld kwam ook terecht bij mensen voor wie het niet bedoeld was.



#### **-Huur- en zorgtoeslag**

Gevolg van het verdwijnen van aftrekposten is dat uw belastbare som omhoog gaat.

Dit betekent weer dat zorg- en huurtoeslag omlaag kunnen gaan.

Immers hoe hoger uw inkomen, des te lager de toeslagen.

Omdat de Belastingdienst bij het vaststellen van deze toeslagen uitgaat van het belastbare inkomen over 2008 - toen de regeling Buitengewone Uitgaven nog van kracht was - kan het zijn dat u voor 2009 te veel toeslag ontvangt. Is dat inderdaad het geval, dan vordert de Belastingdienst het te veel betaalde bedrag volgend jaar van u terug. De Belastingdienst heeft u hierover een brief gestuurd.

#### **-Eigen bijdragen omlaag**

Een tweede ingreep op grond van de Wtcg is dat de eigen bijdragen bij AWBZ- en WMO-zorg zijn verminderd. Hier gaat het vooral om de kosten van opname in een AWBZ-instelling en om huishoudelijke hulp. De vermindering van de eigen bijdrage varieert van 8 tot 33 procent.

#### **-Nieuwe compensaties**

Derde en meest heikele punt is het schrappen van de vaste aftrekpost voor chronisch zieken, gehandicapten, arbeidsongeschikten en ouderen. Tot en met 2008 konden deze groepen op hun belastingaangifte een extra post opnemen van € 821,-, ongeacht de werkelijk gemaakte kosten. Het Kabinet vervangt deze drie zogeheten 'forfaits' door andere regelingen.

Motief achter de ingreep is dat veel chronisch zieken, gehandicapten en ouderen geen gebruik maakten van de regeling Buitengewone Uitgaven - zij deden geen aangifte. Hierdoor liepen zij meestal honderden euro's per jaar mis. In het nieuwe systeem hoeft de chronisch zieke, arbeidsongeschikte of oudere niets te doen.

De financiële compensatie wordt automatisch uitgekeerd. Althans, als je ervoor in aanmerking komt. Daarover straks.

**-Voor arbeidsongeschikten** bestaat de nieuwe regeling daaruit dat zij eenmalig een extra uitkering krijgen van € 350,-. Het UWV keert dit bedrag uit in het derde kwartaal van het jaar.

Voor ouderen houdt de regeling in dat hun maandelijkse AOW-uitkering wordt verhoogd met ruim € 21.

Deze verandering is per 1 januari ingegaan. Op jaarbasis krijgen zij € 259 extra.



## -Chronisch zieken

Lastiger is de compensatieregeling bij chronisch zieken en gehandicapten. Probleem is hoe je vaststelt of iemand chronisch ziek is. Hierover wordt in politiek Den Haag al jaren gesteggeld en met de nieuwe regeling is het laatste woord zeker nog niet gezegd. Het Kabinet heeft nu de volgende criteria opgesteld en wie aan minstens één ervan voldoet, krijgt de compensatie:

- in 2008 ben je in het ziekenhuis geweest voor een ernstige aandoening, of heb je revalidatiezorg gehad;
- in 2009 heb je minstens 26 weken AWBZ-zorg in een instelling of aan huis;
- je hebt minstens 26 weken hulp in de huishouding in natura;
- je hebt fysiotherapie in verband met een ernstige aandoening;
- je gebruikt intensief medicijnen;
- je krijgt hulpmiddelen vergoed uit het basispakket.

Chronisch zieken jonger dan 65 jaar hebben recht op een compensatie van 300 of 500 euro, afhankelijk van de ernst van hun situatie.

Mensen boven de 65 krijgen 150 of 350 euro.

De bedragen over 2009 worden pas vanaf najaar 2010 uitgekeerd.

De reden van deze late betaling is dat het Centraal Administratie Kantoor, dat de compensatie regelt, daarvoor eerst gegevens moet ontvangen van andere instanties.

Of je bij reuma in aanmerking komt voor de compensatie, valt niet zonder meer te zeggen, want het CAK kijkt niet naar diagnoses.

Een manier om er achter te komen of je binnen de criteria valt, is de 'Wtcg-test' te doen op de site van het ministerie van VWS.

Deze geeft geen garantie, wel een indicatie.

**-Manco:** de Chronisch Zieken en Gehandicapten Raad (CG-Raad) heeft veel kritiek op de derde en laatste compensatie.

De belangenorganisatie vreest dat enkele honderdduizenden chronisch zieken er niet voor in aanmerking zullen komen, omdat het CAK hen niet als chronisch ziek beschouwt. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat zij medicijnen gebruiken die niet op de lijst van het CAK staan.

Om deze reden heeft de CG-Raad een meldpunt ingesteld voor iedereen die meent recht te hebben op de compensatie, maar deze volgens de Wtcg-test niet krijgt. De CG-Raad spant zich in om de criteria voor toekenning bijgesteld te krijgen. Met dank aan de CG-Raad. **Meer weten over de Wtcg?** Bezoek dan de volgende websites: [www.minvws.nl](http://www.minvws.nl)\*; [www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl); [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl)\*; [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)\*; [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)

\* Op de site van het Ministerie van VWS staan verschillende folders en fact sheets over de wet.

\* [Meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) is een site van de CG-Raad. Ook hierop staat veel informatie over de Wtcg.

\* Postbus 51 heeft de folder: 'Ik heb wat, krijg ik ook wat?' Deze vertelt welke instanties welke ziektekosten vergoeden. Let op: de folder wordt elk jaar vernieuwd. Zorg dat u de laatste versie heeft. Deze staat op de website.



## Ontstekingen bij reuma treffen ook bloedvaten

Het werd al jaren vermoed. Maar niemand had het ooit goed uitgezocht. Hebben reumapatiënten een verhoogd risico op hart- en vaatziekten?

Cardioloog in opleiding Vokko van Halm heeft daar nu wel grondig naar gekeken. In een studie bij 353 patiënten met reumatoïde artritis en 288 gezonde mensen heeft hij laten zien dat het vermoeden klopt. "Het risico op hart- en vaatziekten is bij reumapatiënten twee tot driemaal zo hoog als bij gezonde mensen van gelijke leeftijd en geslacht."

In diezelfde studie heeft hij ook 174 patiënten met diabetes mellitus type 2 (ouderdomssuikerziekte) betrokken. Van deze vorm van suikerziekte is bekend dat die een risicofactor vormt voor hart- en vaatziekten. "Uit mijn onderzoek blijkt dat het risico op hart- en vaatziekten bij reumapatiënten vergelijkbaar is met dat bij patiënten met diabetes type 2. Eerder groter dan kleiner." Dat



reumapatiënten meer risico lopen op problemen met hart en bloedvaten hoeft eigenlijk niet te verbazen. Reumatoïde artritis, maar ook de ziekte van Bechterew (spondylitis ankylopoëtica) worden gekenmerkt door een chronische ontsteking van gewrichten. Het lag voor de hand om aan te nemen dat die ontstekingen niet tot de gewrichten beperkt bleven, maar ook elders in het lichaam hun kop zouden opsteken. Zoals in de vaatwand.

"Al jaren wordt verondersteld dat ontstekingen een rol spelen bij het ontstaan en de verergering van aderverkalking", aldus Van Halm, die deze week op zijn onderzoek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam hoopt te promoveren. "Waarschijnlijk ontstaat de eerste schade in een vaatwand door een ontsteking. Daar komen vervolgens tal van cellen op af en ontstaat een verdikking in de vaatwand - een plaque. Stoffen uit ontstekingscellen maken die plaque in de loop van vele jaren dikker en ook minder stabiel. Mede door hun toedoen scheurt op zeker moment het omhulsel van de plaque, waarna ter plekke een bloedstolsel wordt gevormd." Dat stolsel kan er de oorzaak van zijn dat een bloedvat volledig wordt afgesloten, het omringende weefsel geen zuurstof meer krijgt en afsterft.

Klopt dit verhaal dan zouden patiënten met minder ontstekingen, vaak als gevolg van het slikken van ontstekingsremmers, ook een lager risico op hart- en vaatziekten lopen. Om dat uit te zoeken heeft Van Halm de medische gegevens van meer dan 600 patiënten met reumatoïde artritis doorgespit. En inderdaad: patiënten met minder ontstekingen bleken een lager risico te hebben op hart- en vaatziekten.

Hij heeft dat risico ook verder uitgesplitst naar de gebruikte ontstekingsremmer, waaronder methotrexaat en een tnf-blokker. Deze blokkers zijn de nieuwste medicamenteuze paradepaardje bij de behandeling van patiënten met reuma. Ze verhinderen dat het ontstekingsremmer tumor necrosis factor (tnf) zijn ongewenste werk kan doen. "Hoe sterker de ontsteking door medicijnen werd geremd, en dat gebeurde het sterkst met een tnf-blokker, hoe kleiner het risico op hart- en vaatziekten." Medicatie tegen ontstekingen bij reumapatiënten is dan ook een tweesnijdend zwaard, aldus de promovendus. "Het geeft een forse verlichting van de gewrichtsklachten en verlaagt het risico op problemen met hart en bloedvaten." Maar bij reumapatiënten is er meer aan de hand, aldus Van Halm. "Door de chronische ontsteking is ook hun vetstofwisseling verstoord. Bij hen bleek de spiegel van het 'goede'

hdl-cholesterol sterk verlaagd en het gehalte aan triglyceriden juist te hoog." Die veranderingen werken de vorming en verdikking van een plaque in de hand en verhogen daarmee het risico op hart- en vaatziekten.

Het is volgens hem aan te bevelen om reumapatiënten met een te hoog cholesterolgehalte een cholesterolverlagende statine te geven. "Dan wordt het risico op problemen met hart en bloedvaten nog verder verkleind."

Bron: [www.bndestem.nl](http://www.bndestem.nl) / Hartgenoten – okt. 2008  
(Beschikbaar gesteld door RPV Den Bosch)

## DE PEN



Hallo Luitjes

Karolien bedankt voor de pen ter overname. Ik ben Bep Donders geboren op 2 december 1948 in Den Haag, dus net jarig geweest. Ik was de middelste uit een gezin van 6 kinderen en mamma's kindje volgens de rest. Toen ik 4 jaar was zijn wij naar het kleine plaatsje Mill verhuist. Toen ik weduwe werd ben ik in Schayk komen wonen waar ik nu nog woon. Ik ben 25 jaar getrouwd geweest en heb 3 kinderen en 5 kleinkinderen, 3 kleinzonen en 2 kleindochters. Ik woon nu samen al 16 jaar met mijn Tiny, en de hond Boris en 4 tropische eekhoorns. Ik heb R.A gekregen na de geboorte van mijn jongste dochter in 1976. Met vallen op opstaan er doorheen geslagen. Wel veel gevallen maar nu gaat het redelijk af en toe nog een val. Ik ben vanaf het begin al lid van de RPV Land van Cuijk. Toen de vereniging ging zwemmen in de Molen in Mill was ik er vanaf het begin bij. Wat een getob was dat met lege kratjes bier op zijn kop zetten anders konden sommige mensen er niet in. Dat is nu veel fijner met de therapie in het water en de lagere stand van het water. Ik heb ook nog wat jaren in het bestuur mee gedraaid voor de ontspanningscommissie. Ik ben begonnen door Noud Emons want die kende mij van het volleyballen, wat ik gedaan heb. Die vroeg mij voor die functie. En nu doe ik alleen maar dingen waar ik zin in heb. Als iedere dag een uur wandelen. Ik geef de pen nu door aan **Ans Siebers.**



Bep Donders

## UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2010

Hierbij wordt U uitgenodigd voor de ALGEMENE LEDENVERGADERING, die zal worden gehouden op:  
**WOENSDAG 10 MAART AANVANG : 19.30 UUR**  
In zaal 't Heike - Leeuwerikstraat 68 te Mill

### AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Notulen jaarvergadering 2009
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Jaarverslag secretaris 2009.
5. Bestuursverkiezing. Aftredend

- Mevr. Marijke Vergeest (niet herkiesbaar)
- Nieuwe penningmeester Dhr. Peter van Grinsven
- Voorstellen Ton Onincx bestuurslid en Thea Scheers bestuurslid

## P A U Z E

6. Financieel verslag 2009 en begroting 2010
7. Verslag kas commissie 2010
8. Verkiezing kas commissie 2011
9. Toelichting ontspanningscommissie activiteiten 2010
10. Rondvraag
11. Sluiting

Na de vergadering is er een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje.



## PERSBERICHT

16 november 2009



### Poezenoren, columnbundel over het leven met reuma

De succesvolle columnbundel 'Poezenoren' van Marijn Sikken over haar leven met reuma kan nu door iedereen die interesse heeft besteld worden bij de Reumapatiëntenbond. De kosten bedragen €5,- per bundel en de opbrengsten hiervan gaan naar een in 2011 te organiseren vakantiecamp voor kinderen met jeugdreuma.

Marijn Sikken is sinds twee jaar huiscolumniste op de landelijke jongerensite van de Reumapatiëntenbond, youth-R-well.com. Haar columns zijn gebundeld in het boekje 'Poezenoren', een boekje dat bij vrijwel iedere lezer die met reuma te maken heeft voor herkenning zal zorgen en dat soms ook troost zal kunnen bieden.

In 'Poezenoren' gebruikt Marijn pakkende vergelijkingen tussen verschillende uitersten om haar leven met reuma te verduidelijken; "Ik heb nu zestien jaar reuma en een reclame van 40 seconden nodig om te beseffen dat de reuma bij me hoort en dat ik daar niet onder uit kom."

De columns hebben ieder een ander, maar pakkend, onderwerp dat in het dagelijks leven met reuma voor hindernissen en mijlpalen zorgt. Marijn Sikken neemt je mee door deze gebeurtenissen en zorgt voor herkenbare, grappige en aangrijpende elementen van haar leven.

Marijn Sikken kreeg tijdens de jongerenmanifestatie Reuma Together het eerste exemplaar van 'Poezenoren' uit handen van reumatoloog Aike Kruize. Vanwege het grote succes is de bundel nu voor iedereen verkrijgbaar bij de Reumapatiëntenbond.

*Wie 'Poezenoren' wil lezen kan een exemplaar bestellen bij de Reumapatiëntenbond. Maak € 6,50 (€5 voor bundel en € 1,50 adm./verzendkosten) over op:*

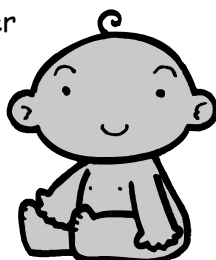
*rekeningnummer 6430.23.313  
t.n.v. Reumapatiëntenbond Amersfoort  
o.v.v. Poezenoren-5273*

*Je krijgt het boekje dan spoedig thuisgestuurd. Vergeet niet je adres te vermelden!*

## ONDERZOEK NAAR GEZONDHEID VAN KINDEREN VAN MOEDERS MET REUMA

(Bron: Maandblad in Beweging)

Vrouwen met reuma kunnen meteen gerust hart zwanger worden. Zij lijken tijdens de zwangerschap geen grotere kans te hebben op ernstige complicaties dan gezonde vrouwen. Wel zijn er aanwijzingen dat een hoge ziekteactiviteit bij een zwangere vrouw met reuma ertoe kan leiden dat de baby bij de bevalling een iets lager geboortegewicht heeft.



Radboud Dolhain en Florentine Steenwinkel:

"Er bestaat een verband tussen bepaalde blootstellingen van het kind tijdens de zwangerschap en de gezondheidstoestand op latere leeftijd" Het Erasmus MC in Rotterdam start in september een studie naar de vraag of de kinderen van moeders met reuma door hun lagere geboortegewicht een hogere kans hebben op overgewicht, hart- en vaatandoeningen en diabetes op latere leeftijd. Uit de onderzoeksresultaten van studies onder mensen die geboren zijn in of na de Hongerwinter is gebleken dat ondervoeding tijdens de zwangerschap blijvende negatieve gevolgen heeft voor de gezondheid van het kind op latere leeftijd. (Met de "Hongerwinter" wordt de winter van 1944 tot 1945 bedoeld. Door de grote schaarste aan voedsel en brandstof aan het eind van de Tweede Wereldoorlog kwamen twintigduizend Nederlanders om door de honger en de kou.) Baby's die tijdens of net na de Hongerwinter zijn geboren, waren 200 tot 300 gram lichter dan andere pasgeborenen.

In deze studies is verder aangetoond dat hart- en vaatziekten vaker voorkomen bij mensen die in of na de Hongerwinter zijn geboren. Ook is er bij deze groep vaker suikerziekte geconstateerd en zijn vrouwen die in deze periode zijn geboren, dikker. "Uit de resultaten van het Hongerwinter onderzoek blijkt dat er een verband bestaat tussen bepaalde blootstellingen van het kind tijdens de zwangerschap en de gezondheidstoestand op latere leeftijd.

Uit de resultaten van de PARA-studie, een studie naar de invloed van zwangerschap op reumatoïde artritis die wij hier in Rotterdam hebben uitgevoerd, is onder andere naar voren gekomen dat baby's van moeders die tijdens de zwangerschap ernstige reumaklachten hadden, ongeveer 200 gram lichter waren dan kinderen van gezonde moeders. Wij gaan nu onderzoeken of kinderen van moeders met reuma, net als de kinderen die in de Hongerwinter zijn geboren, ontvankelijker zijn voor bepaalde ziektes dan kinderen van gezonde moeders", legt reumatoloog Radboud Dolhain uit.

Volgens Dolhain kunnen al op vierjarige leeftijd risicofactoren worden aangetoond, die op latere leeftijd samenhangen met aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes mellitus ("ouderdomssuiker") of obesitas (overgewicht). "Omdat het risico op deze aandoeningen ook nog door heel veel andere factoren later in het leven wordt bepaald, is het niet mogelijk om voor een individueel kind te voorspellen of hij of zij op oudere leeftijd één van deze aandoeningen zal krijgen.

Op deze leeftijd (vier jaar) is het slechts mogelijk om te onderzoeken of bepaalde kinderen als groep mogelijk een verhoogd risico hierop hebben", benadrukt Dolhain.

Voor het onderzoek zullen moeders met reuma worden benaderd om met hun kind van vier eenmalig naar het Erasmus MC te komen. Dolhain: "We zullen één keer bloed afnemen van het kind. Ook kijken we naar lichamelijke factoren als de groei, bloeddruk en vetpercentage." De reumatoloog hoopt op een deelname van minstens tachtig kinderen. Het onderzoek wordt uitgevoerd door promovendus Florentine Steenwinkel.



### ATTENTIE VOOR DEELNEMERS EXCURSIE THUISZORGWINKEL IN UDEN:

Om organisatorische redenen vanuit de Thuiszorg komt de excursie op **8 februari te vervallen**. Op **22 februari** zijn we echter van harte welkom. Willen degene die zich hebben aangemeld voor 8 februari even

op hun kalender kijken of ze op 22 februari ook mee kunnen, anders graag afmelden bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 0618353157. Mensen die zich nu nog op willen geven komen op een reservelijst, want bij deze groep kan niets meer bij.

**Dus maandag 22 februari om 14.00 aanwezig zijn bij de hoofdingang van het hoofdkantoor, dus niet de ingang van de winkel nemen!** Adres is Industrielaan 1, 5405AA in Uden.

## PUZZEL

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

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

N	E	O	E
<u>H</u>	L	A	S
H	D	V	L
D	L	C	

## 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

Raamstraat 2C  
5831 AT Boxmeer



E-mail: [info@veldhuijzen.nl](mailto:info@veldhuijzen.nl)  
Website: [www.veldhuijzen.nl](http://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 4 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