



Inhoud:

Mopje.....	1
Activiteiten agenda 2010 - 2011.....	2
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	2 t/m 7
Van de Medisch Adviseur	7/8
Wist u dat	9/10
Hoe ontstaat Reuma.....	10 t/m 13
'T Pennetje.....	14/15
Beste Klant	15/16
Maandbrief	16 t/m 18
Sanadome Nijmegen.....	18
Puzzel.....	19
Niet weggooien	19
Puzzel oplossing.....	19
Van de Redactie.....	20

MOPJE

Lekkend Kerkdak

Pastoor in de kerk: Dierbare gelovigen, twee maanden geleden heb ik u verteld dat het dak van de kerk lekt en een beroep gedaan op uw vrijgevigheid. Ik kan u thans mededelen dat het kerkbestuur vier emmers heeft kunnen kopen om het water te kunnen opvangen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2010

Wo 8 sep	Nordicwalking in Boxmeer om 19.00 uur
Wo 22 sep	Avondje Sanadome 18.30 uur
Vrij 8 okt	Nordicwalking in Langenboom om 14.00 uur
Vrij 15 okt	breifabriek Marciënne en de Dom in Aken
Za 30 okt	Nordicwalking in St. Hubert om 10.30 uur
Wo 3 nov	Zwemmen in Arcen om 13.45 uur
Wo 10 nov	Thema-avond (onder voorbehoud)
Zo 21 nov	Nordicwalking in Sambeek om 10.30 uur
Wo 1 dec	Sinterklaasviering
Zo 12 dec	Workshop Kerst
Wo 15 dec	Nordicwalking in Cuijk om 14.00 uur



ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Zo 2 jan	Nieuwjaarsbuffet
Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow

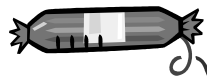
NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Fietsmiddag en barbecue

Op zondag 27 juni was onze fietsdag gepland, we begonnen bij gemeenschapshuis 't Trefpunt in Velp met een lekker kopje koffie of thee. Daarna kregen we de te fietsen route en gingen we in 2 groepen van start. We troffen het met schitterend weer en geen zuchtje wind. We fietsten richting Keent waar na ongeveer 10 KM. fietsen Karolien Schrijer en Marijke Vergeest op ons zaten te wachten met lekker koud water, lekkere hete koffie of thee en overheerlijke koeken, gelukkig was de rustpauze onder een paar flinke bomen, zodat we even uit de zon konden rusten. De 1^{ste} groep moest zelfs nog even wachten op de dames die het te druk hadden om zelf ook van de mooie omgeving te genieten, maar het was het wachten wel waard. Via allerlei mooie landweggetjes fietsten we weer richting Velp waar Annie v/d Walle en haar man Henk ons spontaan verraste met een rondleiding door bakkerij Bongaards waar Henk werkzaam is als broodbakker. Het was leuk om te zien, en sommige



van ons konden het natuurlijk weer niet laten om even van de voorgewassen rozijnen te snoepen. Henk vertelde waar ze allemaal het brood voor bakte, en vertelde ook dat ze de worstenbroodjes voor slagerij Hermanussen in Overasselt en Cuijk bakte, de slager levert de worst, de bakker doet de rest. Na de fietstocht was het genieten bij Ton Onincx in 't Trefpunt. Ton is er al een tijdje werkzaam als beheerder en had ook het briljante idee om van daar uit de fietstocht te organiseren. De fietsroute kregen we van een buurtvereniging uit Velp, waar we natuurlijk heel blij mee waren. Na aankomst van de laatste fietsers zorgden Thea Scheers, José Kempen en Ton Onincx er voor dat het buffet werd klaargezet en iedereen kon gaan smullen van de barbecue. Wat hebben we genoten van het heerlijke vlees, de lekkere salades en knapperige stokbrood van slagerij Hermanussen. Het was top en reuze gezellig. We waren ook blij dat we eindelijk eens 2 scootmobielers mochten verwelkomen, dat was echt geweldig.



Wij hebben met 26 mensen gefietst en met 36 mensen gesmuld van de barbecue, zeker voor herhaling vatbaar, alleen hopen we dan toch op wat meer deelnemers, zeker als je bedenkt dat we met zo'n 230 leden zijn! En Ton, Marijke en Karolien nogmaals extra bedankt voor al jullie goede zorgen.

25, 40 en 50 jaar getrouwd!

De 1^{ste} 8 maanden van dit jaar hadden heel wat leden wat te vieren, al deze mensen werden door de vereniging in de bloemetjes gezet, dus mensen weet u iemand die binnenkort iets te vieren heeft laat het ons dan even weten, dan zorgen wij voor een gepaste attentie.

De bij ons bekende gelukkige bruidsparen zijn:

- Toos en Rien Cornelissen met hun 40 jarig huwelijk
- Ans en Jan Siebers met hun 40 jarig huwelijk
- Hannah Gruntjes en echtgenoot met hun 50 jarig huwelijk
- Nel en Herman Poels met hun 50 jarig huwelijk
- Henk en Laura Kuppen met hun 40 jarig huwelijk
- Dorethé en Ton Vervoort met hun 25 jarig huwelijk
- Cor en Riek Daverveld met hun 40 jarig huwelijk
- Karolien en Tom Schrijer met hun 50 jarig huwelijk

Wij wensen alle echtparen nog veel gelukkige jaren toe!

Nordicwalking

Op 30 juni waren we met 9 mensen paraat in Oeffelt om een mooie wandeling rondom De Vilt te maken, de ronde was wat langer dan gepland waardoor 2 dames een poosje op een bankje moesten gaan zitten om later weer opgehaald te worden met de auto. Mogelijk speelde het warme weer, en het feit dat we in de avond liepen hen parten. We hebben hierna nog genoten van een ijsje en een drankje bij de plaatselijke cafetaria, ook hebben we nog even genoten van de muziek die bij de bekende stropoppen i.v.m. het zomerspektakel in Oeffelt.

Op 24 juli waren we maar met z'n vieren, Piet Werts een inmiddels trouwe deelnemer aan onze wandelingen bleek later net te laat te zijn gearriveerd in Haps, waardoor hij de aansluiting miste bij het loop groepje, maar sportieve Piet reed mooi naar De Valk in Cuijk, maakte zijn ronde daar, en ging mooi bij zijn vader op de koffie, dat noem ik nog eens klasse! Na een mooie wandeling genoten de wandelaars in Haps op het terras van IJs en Spijs in Haps van een heerlijk kopje koffie met allerlei lekkers er bij.

Op zondag 15 augustus was het weer tijd voor een wandeling door het mooie Plasmolen. We begonnen met 7 personen in een beetje motregen aan een prachtige tocht door de bossen, het was soms flink klimmen, maar de afdalingen (vooral de trap) waren ook wel pittig te noemen. Maar je genoot toch vooral van de geur van het bos, de beekjes en de rust en we namen ook nog een kijkje bij de watermolen bij de St. Jansberg. Van de druppeltjes regen hebben we in het bos geen last gehad, daarna genoten we bij De Malle Jan van koffie met wat lekkers erbij, helaas was onze favoriete appeltaart aldaar op, maar de aardbeievlaaitjes gingen er ook goed in. Het was weer reuze gezellig!

- **Op woensdag 8 september lopen we om 19.00 uur in Boxmeer, vertrek op de markt.** Dit is dan ook weer meteen de laatste avondwandeling van dit jaar.
- **Op vrijdag 8 oktober lopen we om 14.00 uur weer eens in Langenboom,** vertrek vanaf Fazantweg, vanaf Mill als je Langenboom de kom in komt 1^e straat rechts, rechts ligt parkeerplaats voor een wandeling rond de kuilen.

Zwemmen

We zijn nog steeds in onderhandeling over een extra zwem uur bij Fitland, verder bekijken we ook mogelijkheden om te zwemmen elders. Wij hopen er in ons volgende Buukske meer over te kunnen vertellen.

Als er vragen zijn over het zwemmen bel dan naar Marijke Vergeest op nummer 0485 314569 , gaat het meer over vragen die het bestuur aan gaan bel dan met José Kempen nummer 06 18353157.

Als jullie om wat voor reden dan ook een klachtenformulier invullen bij Fitland, meld dit dan ook even aan José, dan weten wij ook als bestuur wat er speelt.

Verder vind u elders in dit Buukske meer info over de temperatuur van het water etc. in Fitland.

Zwemmen bij een andere groep

In de vakantietijd wil het wel eens voor komen dat leden i.v.m. ziekenhuisbezoek niet op hun eigen zwemdag kunnen zwemmen, **in overleg met contactpersoon eigen zwemgroep** is het wel eens mogelijk om een keertje bij een andere groep mee te zwemmen, dit is echter alleen in de zomervakantie mogelijk, omdat er dan regelmatig verschillende leden een paar weken niet komen, en er dan ook ruimte is. Na de zomerperiode is dit helaas **niet mogelijk, omdat alle zwemgroepen overvol zitten, en ze de ruimte dan zelf hard genoeg nodig hebben**. Wij hopen dat alle zwemleden begrip hebben voor deze situatie!



Bezoek aan breifabriek Marcienne en bezichtiging Dom in Aken, aanmelden bij Thea.

Op vrijdag 15 oktober gaan we voor een wintermodeshow naar breifabriek Marcienne in Heinsberg-Kirchhoven in Duitsland.

Vertrek om **9.15 uur bij NS station in Cuijk, thuiskomst ongeveer 19.00 uur.**

Na een rit van ongeveer 3 kwartier worden we met koffie/thee en 2 halve harde belegde broodjes ontvangen bij de breifabriek. Aansluitend kunt u genieten van de live modeshow, een presentatie van de exclusieve Marcienne Damescollectie.

Als presentje wordt een verloting gehouden onder de deelnemers van onze groep. In de winkel kunt u zich laten adviseren door de mannequins en kunt u zien hoe de kleding u persoonlijk staat. U bent ook in de gelegenheid om kleding te kopen, dit is natuurlijk geheel vrijblijvend, er is een pinautomaat aanwezig.

Om 13.00 uur vertrekt u met de bus naar Landgasthof Lutgen voor een warme maaltijd. Na het eten vertrekt u naar **Aken** voor een rondleiding in de **DOM** en haar prachtige schatkamer. Om ongeveer 17.45 uur vertrekt u huiswaarts.

Kosten voor leden € 22,50, en voor niet-leden € 30,00.

Aanmeldingen en betalingen dienen uiterlijk 22 september binnen te zijn.

Aanmelden bij Thea Scheers tel 0485 330581 of via

theascheers@rpvlandvancuijk.nl

Betalingen dienen uiterlijk 22 september binnen te zijn op rekening van de RPV rekeningnummer 18.05.08.407 onder vermelding van Breifabriek.

Denkt u er aan dat aanmelden en betalen 2 verschillende dingen zijn, het een kan niet zonder het ander. Als u zich opgeeft bij Thea Scheers voor het bezoek aan de breifabriek, maak dan ook meteen het geld over aan onze penningmeester Peter, dat scheelt ons veel extra werk!



Kerstworkshop bij The Florist in Mill, aanmelden bij José.

We hebben weer een Kerstworkshop kunnen regelen, en Corrie Schilderink die de workshop geeft stelt voor om dit op **zondag 12 december 2010** te geven in 2 groepen van ongeveer 20 mensen per groep. De 1^{ste} groep start die dag om 10.30 uur tot ongeveer 13.00 uur, de 2^e groep start om 13.30 uur tot ongeveer 16.00 uur. Corrie kiest dit jaar voor een houdbaar arrangement in Kerstsfeer, vandaar dat het ook niets uitmaakt dat we wat vroeger gaan, je kunt er dan ook lekker lang van genieten aldus Corrie.

De kosten zijn € 20,00 voor leden, en € 30,00 voor niet-leden.

We kiezen er dit keer voor, om vooruit te laten betalen, hoeft men ook niet meer zo lang bij de kassa op elkaar te wachten. **Geld overmaken op 18.05.08.407 onder vermelding workshop Kerst.**

Opgeven kan vanaf heden bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157 geef ook aan of je voor of na de middag wilt komen. Wij hopen eind september al een beetje een indicatie te hebben over het aantal deelnemers, het lijkt wat vroeg, maar een maand is weer zo om.

Ook nu geld weer, als u zich opgeeft voor de workshop Kerst bij José Kempen, graag ook meteen het geld overmaken, komt het nu even niet uit, dan is er altijd iets te regelen met de penningmeester, maar op deze manier scheelt het ons heel veel extra werk.

Voorlichting over AED.

AED staat voor Automatische Externe Defibrillatie

Per jaar overlijden er een groot aantal mensen aan een plotse hartstilstand. Sterfgevallen waarvan een fiks aantal voorkomen had kunnen worden als er in de nabijheid een AED aanwezig was geweest. Want wanneer bij een hartstilstand binnen 6 minuten een elektroshock het hartritme herstelt, kan

het slachtoffer nog vele jaren in goede gezondheid leven. Toon Hermsen uit Mill heeft de Stichting Kies voor Leven opgericht. De doelstelling van de stichting is het verbeteren van overlevingskansen van personen met een plotse hartstilstand door het (op landelijk niveau) ontwikkelen van maatschappelijk draagvlak, het stimuleren van gerichte activiteiten op het gebied van reanimatie en het gebruik van Automatische Externe Defibrillatoren in noodsituaties.

Toon wil dolgraag een lezing voor ons verzorgen, maar, daar hij een erg druk bezet man is, heeft hij een wens om minimaal 40-60 personen te verzamelen zodat het ook de moeite loont om te komen, hij heeft het te druk, o.a. met de Hartstichting, en het verzorgen van lezingen in het hele land, om maar voor een kleine groep mensen te komen. Je zou toch zeggen dat het met 230 leden en eventueel introducés geen probleem zou moeten zijn, maar helaas werkt het in de praktijk van de RPV lang niet altijd zo. Het is belangrijk voor jong en oud om meer te weten over een AED, en daarom aan mij de wellicht ondankbare taak om zoveel mensen bij elkaar te krijgen, zodat we in december of januari Toon toch voor een volle zaal mogen laten komen. Daarom een oproep aan jullie allen, om mij voor 15 oktober te laten weten of je belangstelling hebt, en eventueel ook iemand anders die interesse heeft mee wilt nemen naar een voorlichting over AED, laat zien dat wij dat ook voor elkaar kunnen krijgen! Aanmelden kan bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157. Let wel, pas bij voldoende deelname kan deze avond plaats vinden!

VAN DE MEDISCH ADVISEUR



Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden die bekleed zijn met kraakbeen. Het kraakbeen heeft een schokdempende werking en zorgt ervoor dat de botuiteinden soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Bij artrose gaat het kraakbeen in kwaliteit achteruit: het wordt ruw aan de oppervlakte. Beschadigd kraakbeen kan zich niet herstellen en op den duur kan het zelfs helemaal verdwijnen. Omdat er minder kraakbeen is, kan het gewricht minder goed de schokken van een beweging opvangen. De botuiteinden bewegen minder glad en soepel. Het bot probeert deze grotere belasting op te vangen door wat breder te worden. Aan de rand van het bot kunnen zich benige uitsteeksels vormen. Dit ziet u op de

tekeningen: links een normaal gewricht, rechts met artrose. De klacht die het eerste optreedt, is pijn. Typisch dat er meer pijn na bewegen, en verbetering na rust. Naast pijn hebben veel mensen ook last van stijfheid van het aangedane gewricht, vooral na een periode van rust. Pijnlijke, stijve gewrichten zijn minder gemakkelijk te bewegen. En ze kraken.

Soms kan het gewricht wat gezwollen of dikker zijn, door vocht of door botuitgroei. De arts stelt de diagnose door middel van uw verhaal en het lichamelijk onderzoek. De diagnose "artrose" is niet te stellen via bloedonderzoek. Soms worden röntgenfoto's gemaakt. Op de foto kunnen afwijkingen te zien zijn terwijl u weinig klachten hebt. Omgekeerd kan de foto er goed uit zien terwijl u toch veel pijn hebt.

Het is niet bekend waardoor artrose wordt veroorzaakt. Vaak is het een samenspel van factoren: leeftijd (vooral boven de 50 jaar), rouwen meer dan mannen, overgewicht, zware beroepen en aanleg voor artrose in de familie. Omdat de oorzaak niet bekend is, kan artrose nog niet genezen worden. Behandeling richt zich op pijnstilling en versterken van spieren zodat die de schokken beter kunnen opvangen.

Overgewicht is de belangrijkste oorzaak van artrose van de knie.

Het is onderzocht dat wie 5 kg vermagerd 50% minder kans heeft op artrose 10 jaar later. Van de medicijnen is paracetamol de eerste keuze. Als het onvoldoende werkt kunnen NSAIDs zoals brufen, naproxen en diclofenac gebruikt worden, maar langdurig gebruik kan nadelige effecten geven op de maag, bloeddruk en nieren. Andere mogelijkheden zijn paracetamol met codeïne en tramadol, dit zijn wakkere varianten van morfine en kunnen dus ook dezelfde bijwerkingen hebben: vertraagd reactievermogen en sufheid, verstopping. Locale crèmes met NSAID's of capsäicine crème zijn een goede keuze voor hand en knie artrose. Capsäicine is een bestanddeel van Spaanse pepers. Het is op de markt als het merkloze Capsicum crème. Het wordt vaak door apotheken zelf gemaakt.

In grote gewrichten met ontsteking (schouder, knie, elleboog, pols of enkel) kan ook een corticosteroidinjectie (bijnierschors hormoon) gegeven worden. Zo'n injectie geeft enkele weken tot maanden verlichting. Glucosamine is een voedingssupplement en is alleen onderzocht bij artrose van de knie en de heup. Het effect is niet heel duidelijk. Tot nu toe zijn er geen medicijnen die artrose kunnen tegenhouden.

Drs. C. de Gendt Alysisi zorggroep



WIST U DAT....



- Elke kilo extra lichaamsgewicht zorgt voor zes kilo meer druk op het heupgewricht?
- 91% van de vrouwen iets in de kast heeft hangen met het prijskaartje er nog aan?
- Water een van de irriterendste vloeistoffen is voor de huid?
- Een babyhuid vijf keer dunner is dan die van een volwassene? Baby's koelen daardoor sneller af, zijn bevattelijker voor zonnestralen en cosmeticaproducten.
- Een kind daarom beter niet dagelijks kan douchen?
- Als je ouder wordt het aantal antioxidanten in je huid ook nog eens vermindert met 35%?
- 90% van de pigmentvlekken veroorzaakt wordt door de zon?
- In rozijnen net zoveel suiker zit als in snoep? Een handje rozijnen staat gelijk aan 3,5 klontje suiker.
- 70% van alle stofdeeltjes die we inademen, gefilterd wordt door de neus?
- 20 Stellen gemiddeld 135 keer per jaar kibbelen over het huishouden?
- één op de vijf patiënten bij wie de huisarts COPD heeft vastgesteld, eigenlijk hartfalen heeft?
- Jaarlijks voor bijna € 100 miljoen aan pillen in de prullenbak worden gegooid of door de wc gespoeld?
- Een pacemaker ongeveer zes tot acht jaar meegaat? Na die tijd is de batterij op en dan wordt de hele pacemaker vervangen. De oude pacemaker gaat, net zoals een pacemaker van iemand die is overleden, naar het chemisch afval. Vanwege die batterijen dus!
- Als mannen veel bewegen, ze 16 procent minder kans op prostaatkanker hebben? Dit blijkt uit een onderzoek onder bijna 46.000 mannen.
- Chocolade dodelijk kan zijn voor honden en paarden? Hun lichaam kan de stof theobromine niet aan. Laat het dier na het eten ervan snel braken met een schep zout en ren naar de dierenarts.
- De Zwitsers met bijna 12 kilo chocolade er jaar het meeste chocolade eten?
- Wij verorberen krap 5 kilo.
- De Criollo de beste cacao boon ter wereld is en maar in 15 procent van de chocolade wordt gebruikt! een cacao boon weegt maar 1 gram.

En een boom levert per jaar slechts één tot twee kilo cacao op.

- een dagboek je gezond houdt?
- Twee minuten per dag schrijven over een vervelende gebeurtenis brengt de verwerking ervan tot een dragelijk niveau in drie dagen.

HOE ONTSTAAT REUMA?

De afgelopen twintig jaar heeft fundamenteel onderzoek naar reuma een ware vlucht genomen. Nadat het heeft geleid tot de ontwikkeling van een nieuwe generatie medicijnen, staan onderzoekers nu opnieuw op het punt van grote doorbraken. Ingrid Lether, hoofd wetenschappelijk onderzoek van het Reumafonds, legt uit wat fundamenteel onderzoek inhoudt.

Wat is fundamenteel onderzoek?

"Dit onderzoek kijkt naar de fundamenten van reuma. Welke cellen en genen zorgen ervoor dat iemand ziek wordt? Als je bijvoorbeeld weet dat een bacterie of virus de ziekte veroorzaakt, dan weet je ook hoe je moet behandelen. Bij reuma ligt het nogal ingewikkeld. Hier is namelijk geen sprake van een virus of bacterie, maar van verschillende soorten eiwitten. Die zorgen dat het afweersysteem op hol slaat. Zij zetten allerlei verkeerde processen in gang. Dat leidt tot ontstekingen. Hoe dit precies werkt, willen we zo snel mogelijk weten."

Waarom is dit zo belangrijk?

"Omdat hier de oplossing vandaan moet komen. We willen duidelijkheid over hoe het komt dat een celletje de verkeerde afslag neemt, zodat we dat kunnen voorkomen. Als dát lukt, is het zelfs mogelijk om reuma voor te zijn, bijvoorbeeld door die cel te blokkeren of een andere kant op te sturen."

Wat is de belangrijkste vooruitgang op het gebied van fundamenteel onderzoek tot nu toe?

"Sinds de opkomst van computers, midden jaren tachtig, is alles in een stroomversnelling geraakt. Het analyseren van bloed en het toepassen van rekenmodellen is tegenwoordig in een handomdraai gepiept. Ook is sinds 2003 het menselijk genoom bekend: we weten nu precies hoe het menselijk DNA eruitziet. Dit biedt vele aanknopingspunten voor reumaonderzoek. Vanaf de jaren negentig zijn er ook verschillende biologicals ontwikkeld, een nieuwe

generatie medicijnen die bepaalde verkeerde eiwitten kunnen blokkeren doordat ze op lichaamseigen stoffen lijken. Deze middelen werken op steeds kleinere deelprocessen van de ziekte. Toch blijft het heel lastig om een klein stukje van de afweerreactie stil te leggen, zonder ook andere belangrijke processen te verstoren. Hierdoor ontstaan vervelende bijwerkingen."

Hoe gaat de behandeling van reuma er in de toekomst uitzien?

"Als we weten hoe reuma begint en wat daarvan de oorzaak is, kunnen we steeds vroeger behandelen. De kans is dan groot dat de ziekte niet blijvend is. Geneesmiddelen zullen steeds beter zijn afgestemd op de individuele patiënt. Over een paar jaar kunnen we aan iemands genen zien of de reuma doorzet en op welke geneesmiddelen of combinaties daarvan hij reageert. Een korte krachtige behandeling bij iemand met milde klachten is dan misschien het enige dat er nog van reuma overblijft."

Dat klinkt hoopvol. Wanneer is het zover?

"Dat is moeilijk te zeggen en het verschilt voor elk van meer dan honderd reumatische aandoeningen. Op het gebied van reumatoïde artritis zien onderzoekers echt licht aan het einde van de tunnel. De behandeling van deze aandoening ziet er nu al heel gunstig uit, en over vijftien of twintig jaar is RA misschien wel echt te genezen. Andere reumatische ontstekingsziekten, zoals bechterew, sjögren en SLE, liften mee op dit succes. Maar er zijn ook aandoeningen waar de wetenschap nog echt geen antwoord op heeft. Denk bijvoorbeeld aan artrose. We zijn het er inmiddels over eens dat dit niet domweg bij het ouder worden hoort. Alleen moeten we nog helemaal ontrafelen wat precies zorgt voor kraakbeenafbraak."

Waarom duurt het zo lang?

"Vroeger hadden onderzoekers goede ideeën voor reumaonderzoek, maar niet de techniek om ze uit te voeren. Hoewel de huidige kennis en techniek de weg naar genezing van reuma vrijmaken, kampen we vandaag de dag met gebrek aan mensen en geld. Juist nu is het van belang om door te gaan met investeringen. Het tij is gunstig voor grote doorbraken."



Lymfeklieren en het zenuwstelsel

Paul Peter Tak, hoogleraar reumatologie Academisch Medisch Centrum Amsterdam

In het Amsterdamse ziekenhuis AMC lopen vele onderzoeken naar het ontstaan van reuma, de meeste gefinancierd door het Reumafonds. Het team van hoogleraar Paul Peter Tak is op zoek naar het allereerste begin van chronische gewrichtsreuma, reumatoïde artritis (RA). Daarvoor onderzoeken zij mensen die een verhoogde kans hebben op RA, zoals familieleden van reumapatiënten. Het onderzoek bestaat uit vele onderdelen. Een daarvan richt zich op onderzoek van de gewrichten in de vroegste fase; de resultaten hiervan zullen binnenkort gepresenteerd worden op de EULAR meeting in Rome, het grootste internationale reumatologiecongres. Het AMC-team suggereert dat RA niet begint in de gewrichten. Immers, vaak is er nog niets te zien in de gewrichten, terwijl er wel al afwijkingen meetbaar zijn in de immuunreactie. De vraag is nu: waar begint reuma dan wel? Tak: "Wij gaan nu het eerst kijken naar de lymfeklieren. We hebben een unieke techniek ontwikkeld waarmee we, zonder de patiënt erg te belasten, een klein stukje van de lymfeklieren kunnen verkrijgen. We vermoeden dat deze klieren al in een vroeg stadium verkeerde stoffen produceren. Wellicht doen ze dat al jaren, zonder dat er problemen ontstaan. Mogelijk beginnen de klachten pas als er in het gewricht iets misgaat, dat niet goed gerepareerd wordt vanwege de al bestaande afwijking in het immuunsysteem. Hierdoor kan de ontsteking chronisch worden."

Een andere veelbelovende studie van het AMC gaat over de invloed van de nervus vagus, de tiende hersenzenuw, bij het ontstaan van gewrichtsontstekingen. "In het laboratorium hebben we ontdekt dat gewrichtsontstekingen erger worden als je de functie van de nervus vagus onderdrukt", legt Tak uit. "Er is meer onderzoek dat erop duidt dat deze zenuw bij mensen met gewrichtsontstekingen niet optimaal werkt. In ieder geval weten we dat er een nauwe samenhang is tussen het zenuwstelsel en het afweersysteem. Wij willen precies weten wat die samenhang inhoudt en denken dat we op grond hiervan een geheel nieuwe behandeling van RA kunnen ontwikkelen."

Oproep

Voor het onderzoek naar het eerste begin van RA is het AMC nog op zoek naar deelnemers. Hiervoor zoekt het AMC mensen bij wie RA in de familie voorkomt en die pijnklachten aan de gewrichten hebben, maar zelf nog geen

arthritis. Wilt u bijdragen aan deze wetenschappelijke studie? Neem dan contact op met Karen Maijers, arts-onderzoeker (K.I.Maijer@amc.uva.nl).

Antistoffen wegvangen

Rene Toes, hoogleraar experimentele reumatologie Leids Universitair Medisch Centrum

Door experimenteel onderzoek probeert het team van Rene Toes, hoogleraar experimentele reumatologie in het Leids Universitair Medisch Centrum, reumatoïde arthritis te begrijpen. Het team onderzoekt cellen uit het bloed van reumapatiënten. Wat kunnen de cellen wel, wat kunnen ze niet en waar reageren ze op? Daarnaast leidt Toes onderzoek naar antistoffen die voorkomen bij mensen met RA. "Wat ons onderzoek lastig maakt, is dat we wel antistoffen zien, maar niet weten of zij de ziekmakers zijn", legt Toes uit. "Het liefst zou je ze bij de patiënt willen weghalen en kijken wat er gebeurt, maar dat gaat niet zomaar. Daarom werken we met reageerbuisjes." Toes' onderzoeksteam heeft zich toegelegd op het vinden van de mogelijke routes die leiden naar reuma. "Als we weten welke antistoffen verantwoordelijk zijn voor welk deel van het ziekteproces, hebben we meer aangrijpingspunten om de ziekte te behandelen. Zo zouden we methoden kunnen ontwikkelen om de antistoffen weg te vangen." Het Reumafonds ondersteunt het LUMC zowel projectmatig als structureel. Vooral de structurele steun is volgens Toes van groot belang. "Als je geld wilt krijgen voor bepaalde projecten, is er veel concurrentie. Er is te weinig geld, dus slechts een klein deel van alle aanvragen wordt gehonoreerd. Het is daarom van belang dat je je vermoedens staaft met eerder onderzoek. Dankzij de structurele steun kunnen wij die extra data verzamelen. Dat is ook belangrijk voor projectmatige subsidieaanvragen bij andere geldschietters. Op deze manier zorgt het Reumafonds er dus voor dat er zo veel mogelijk geld voor de reumatologie beschikbaar komt."

Succes

Het onderzoeksteam in het LUMC heeft ontdekt dat het type afweercel dat een rol speelt bij allergieën, IgE genaamd, mogelijk ook betrokken is bij reuma. Zij publiceerden deze bevindingen begin dit jaar in *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS). Toes: "Je zou kunnen zeggen dat een deel van de RA-patiënten allergisch is voor eigen eiwitten."

T PENNETJE

Allereerst wil ik zeggen: Willemien, wat een helder, begrijpelijk en eigenlijk triest verhaal. Wel kregen we zo een kijkje achter de schermen bij huize Relou. Hopelijk krijg je hierdoor meer begrip in je omgeving, want petje af voor hoe jij je er doorheen slaat. Voor de toekomst veel succes toegewenst.

Waar zal ik beginnen? Mijn naam is Anita Raemaekers ben 48 lentes jong en woon in Wanroij. Ben zeer gelukkig getrouwd met "mijn maatje" Jos. Samen hebben we geen kinderen, maar Jos heeft een volwassen dochter Veronique die woonachtig is in Maastricht. Haar beschouw ik als een goede, warme en dierbare vriendin. Geregeld "offereren" we ons dan ook op om haar en haar vriend Ruud te bezoeken in het bourgondische Maastricht.

Mijn vrije tijd besteed ik aan photoshopen, het maken van digitale fotoboeken voor iedereen die dat graag heeft en ik geniet ontzettend van fietsen. Oeps en ik zou mijn andere favoriete hobby vergeten: winkelen. Voor bovenstaande hobby's heb ik sinds kort meer dan tijd genoeg, want ik ben voor het eerst van mijn leven werkloos. Voor een aantal weken is dat natuurlijk niet erg en zeker niet met zo'n weer, maar daar ik graag werk hoop ik dat het niet voor lange duur is.

Sinds maart 2009 ben ik bij de reumaverenging Land van Cuijk. In die periode werd bij mij reuma geconstateerd oftewel de ziekte van Bechterew. Geschrokken, maar tegelijk een opluchting dat we wisten wie de boosdoender was, konden we ons gaan richten op: hoe nu verder. Ik schrijf hier bewust neer: ons, want reuma beleef je niet alleen. Je partner, kinderen en familie maken deel uit van dit proces.

Naast de diagnose reuma heb ik al meer dan 20 jaar last van artrose aan beide knieën en heb ik een tweedegraads verschuiving in mijn ruggenwervel. Maar zeg ik altijd: gelukkig zie je het niet aan me. Ik zeg dat gekscherend, maar soms zou ik willen dat men het zag. Want het trappen lopen gaat moeizaam (heb thuis een traplift) en als ik iets laat vallen heb ik een uitdaging als er niemand in de buurt is. Maar hoe je het ook went of keert, ik zal er mee moeten leren leven en dat gaat soms niet altijd even gemakkelijk.

Gelukkig zie ik over het algemeen het leven zonnig in en kijk, onder andere, uit naar de dinsdag om weer te kunnen gaan zwemmen. Dat ik hiernaar uitkijkt komt door de spontane en betrokken groep. Het samen lol hebben en echt slap "kwatsen" doet menigeen goed. Oké, toegegeven soms zijn we wel erg luidruchtig, maar als je bekijkt wat we allemaal al hebben doorstaan en nog doorstaan, vindt ik het knap dat we nog zo in het leven staan.

Als laatste hoop ik dat iedereen die op vakantie geweest is het goed hebben gehad en diegene die nog moet gaan wens ik een fijne en onbezorgde vakantie toe.

Het pennetje wil ik graag doorgeven aan een van die andere "kwats en fun"maatjes: Fred Janssen. Fred heel veel toi toi toi gewenst.

BESTE KLANT

We krijgen nog wel eens vragen omtrent de watertemperatuur in ons zwembad. In de beleving van onze klanten wil deze temperatuur nog wel een schommelen. De reden dat men de ene keer ervaart dat de temperatuur hoger is dan de andere keer heeft te maken met de gevoelstemperatuur die heerst in ons bad. Het water zelf heeft het gehele jaar door een constante temperatuur van 32,5 graden Celsius. De daarbij horende temperatuur van de omgeving bedraagt circa 35 graden. Helaas wordt er af en toe een lichte tocht ervaren wanneer men in het zwembad is. Het betreft hier de af- en aanzuiging van het luchtsysteem, deze draagt zorg voor het verversen van de lucht en het in standhouden van de luchtvochtigheid. In de wintermaanden zal deze meer overheersen dan in de zomermaanden aangezien er dan harder geblazen dient te worden om zowel zwembad omgeving als kleedlokalen op temperatuur te houden. Helaas is dit niet te verhelpen.

Wel kunt u zelf enkele maatregelen treffen om uw bezoek aan ons zwembad zo comfortabel mogelijk te maken:

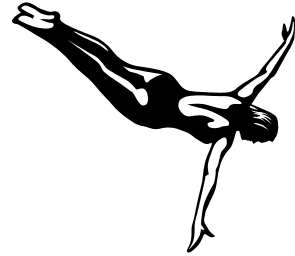
- 1) Breng geen bezoek aan de sauna voor u het zwembad betreed. Plan dit bijvoorbeeld na uw zwembadbezoek.
- 2) Wanneer u vanuit de kleedlokalen naar het zwembad komt en omgekeerd is het verstandig een badjas aan te trekken of een handdoek om te slaan.
- 3) Ook het nemen van een hete douche kan er voor zorgen dat het lichaam zo danig opwarmt dat de watertemperatuur kouder dan normaal aanvoelt. Het is dan ook verstandiger een koud of lauwe douche te nemen.
- 4) Komt u in de wintermaanden naar ons zwembad en stookt u de kachel van de auto behoorlijk op heeft dit ook weer consequenties voor de gevoelstemperatuur van het bad.

5) Gezien de luchtcirculatie het hoogst is ter hoogte van de kleedlokalen en daar dus een luchtstroming ontstaat is het verstandig wanneer dit hinderlijk is meer aan de zijkanten van het bad plaats te nemen.

Hopelijk dragen deze tips bij aan een comfortabeler bezoek aan ons zwembad en heb ik enige opheldering kunnen verschaffen over de klimaat beheersing binnen ons zwembad.

Met sportieve groet,

John van Vijfeijken
Hoofd zwemzaken



Fitland Mill BV
Hoogveldseweg 1 5451 AA Mill
Telefoon: (0485) 45 50 00
E-mail: zwembadmil@fitland.nl

MAANDBRIEF RPV

Regelmatig zal er een bijdrage in ons Buukske geleverd worden door een van de reumaconsulenten van de Sint Maartenskliniek. Deze maand een bijdrage van Henny Doesburg.

Column RPV september 2010

Op mijn spreekuur zag ik een mevrouw die al jaren bekend was met artrose. Ondanks pijn- en stijfheidsklachten in handen, polsen, schouders en knieën, kon mevrouw goed uit de voeten en kon mevrouw nog deelnemen aan het arbeidsproces. Nu was mevrouw echter vastgelopen doordat mevrouw slijmbeursontstekingen had ontwikkeld in beide schouders. Mevrouw had heel veel moeite met de dagelijkse dingen: het wassen en drogen van haar haar, aankleden en alle huishoudelijke taken. Daarnaast werkte mevrouw als receptioniste en kon zij, door haar klachten, haar taken niet langer uitvoeren. Het gevolg was dat mevrouw in de ziektewet kwam en sinds een aantal weken thuis was.

De reumatoloog had geprobeerd de slijmbeursontstekingen te onderdrukken met injecties in beide schouders, helaas zonder resultaat. Ook injecties onder echogeleiding mochten niet baten. Pijnstilling haalde de toppen van de pijn af,

maar mevrouw was nooit pijnvrij en bleef beperkt in de bewegingen van haar beide armen. Dit betekende dat de dagelijkse dingen wel iets makkelijker gingen, maar mevrouw werd door de slijmbeursontsteking dermate beperkt dat ze veel langer bezig was. Mevrouw moest al haar huishoudelijke taken spreiden over de dagen van de week, om het zo nog dragelijk te maken. Werken kon nog helemaal niet.

Mevrouw kwam bij mij om te praten over de gevolgen van haar klachten voor haar leven. Het continu hebben van pijn en het beperkt worden in haar bewegingen maakten mevrouw verdrietig. Daarnaast bestonden de sociale contacten van mevrouw voornamelijk uit het contact met haar kinderen en haar collega's. Doordat ze nu thuis kwam te zitten voelde mevrouw zich niet langer nuttig, maar daarnaast miste mevrouw ook haar contacten met haar vriendinnen van het werk. Dit zorgde ervoor dat mevrouw zich erg somber ging voelen. Ze bleef de hele dag thuis en kon geen waardevolle invulling geven aan haar tijd. Haar schoondochter had al regelmatig gezegd dat ze het huis uit moest om "leuke dingen" te gaan doen, maar mevrouw kon zichzelf hier niet toe zetten.

Met mevrouw besprak ik wat haar nou tegenhield om zelf op pad te gaan. Mevrouw gaf aan het moeilijk te vinden om zo maar ergens binnen te stappen. Ze snapte wel dat haar schoondochter het goed bedoelde, maar mevrouw kon geen leuke dingen bedenken. Tijd voor een hobby had mevrouw eigenlijk nooit gehad vanwege haar werk en ze vond het ook spannend om contacten te leggen met mensen in haar buurt. Mevrouw gaf aan dat het best moeilijk kan zijn om op mensen af te stappen voor een praatje en misschien een kopje koffie. Ze was bang voor de eerste indruk en reactie van anderen. Mevrouw zou het allemaal makkelijker vinden als het via een organisatie zou kunnen, bijv. een vereniging, maar ze wist niks in de buurt. Dit terwijl de SWO (Stichting Welzijn Ouderen) bij mevrouw op de hoek zat. Mevrouw had wel eens gehoord van de stichting, maar dacht altijd dat dit speciaal voor ouderen was. Dit terwijl de stichting hele mooie activiteiten en cursussen organiseert voor mensen vanaf 55 jaar. Daarnaast stellen zij mensen ook in staat contacten te leggen met anderen uit de buurt.

Mevrouw is nu een paar keer wezen wandelen via de SWO en gaat regelmatig naar de soos om mensen te ontmoeten. Daarnaast start ze in het najaar met een cursus. Mevrouw vindt het vervelend dat ze nog steeds haar werk niet uit kan voeren, maar heeft nu gelukkig wel een leuke invulling gekregen van haar dagen. Ze heeft verschillende mensen mogen ontmoeten, en daaruit zullen geheid een aantal vriendschappen voortvloeien. Hierdoor is mevrouw minder

somber en vindt ze het ook makkelijker om met haar klachten om te gaan.

Door verergering van klachten kunnen extra of nieuwe beperkingen ontstaan. Het (opnieuw) moeten opgeven van activiteiten geeft meestal een gevoel van verlies. Eigenlijk begint het acceptatieproces opnieuw en op die momenten is het heel moeilijk om open te staan voor nieuwe uitdagingen en deze ook aan te gaan. De reumaconsulent kan u hierin ondersteunen en kan samen met u kijken naar mogelijke activiteiten en/of verenigingen bij u in de buurt. Een leuke vrijetijdsbesteding zorgt voor afleiding en geeft uiteindelijk weer nieuwe energie.

SANADOME NIJMEGEN

Op 22 september a.s. gaan we 's avonds naar het Sanadome in Nijmegen. Sanadome vindt je aan de Weg door Jonkerbos 90, 6532 SZ in Nijmegen dicht bij het Canisius ziekenhuis. Het Sanadome heeft verschillende baden. Alle baden worden voorzien van mineraalrijk water uit eigen bronnen, nl. een zoetwaterbron op 70 meter diepte en een zoutwaterbron op 700 meter diepte. Dit thermaal zoutwater is gekwalificeerd als thermaal sole (zeer zout), waar een heilzame werking vanuit gaat. Er is een groot thermaal binnenbad; een zoutwaterbad en tevens zijn er verschillende whirlpools (koolzuur, zuurstof, dennen en lavendel). Bovendien is er een stoomkamer (45° C) en een mintkamer. Ben je moe geworden dan kun je gebruik maken van massage stoelen en gewone relaxstoelen. Ieder uur kun je meedoen met de aqua- gym.



We komen bij elkaar in de hal van Sanadome, want we moeten als groep naar binnen, anders krijg je geen korting. Om 18.30 uur hoop ik dat het iedereen lukt daar aanwezig te zijn. De entree bedraagt voor onze leden € 10,00 en € 17,50 voor niet-leden. Voor het parkeren betaal je het eerste uur € 0,80 en daarna € 1,00 voor ieder volgend uur. Een kleine vergoeding voor het meerijden komt er natuurlijk ook nog bij. Eén consumptie is voor rekening van de vereniging. Voor diegenen, die nog werken, dit is jullie kans om ook eens mee te kunnen in groepsverband. Opgeven kan bij mij, tel.: 0485-314538 . Niemand thuis spreek even het antwoordapparaat in, bedankt groetjes Karolien. (Denk aan badslippers en badjas. Kun je natuurlijk ook huren kosten € 7.00).

PUZZEL

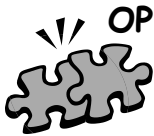
Doormiddel van de paardensprong
beginnend met de hoofdletter **K**
ontstaat naam van een bloem of plant.

E	T	L	A
<u>K</u>	A	J	G
N	S	I	O
N	K	E	

Oplossing volgende uitgave van Ons Buukske

NIET WEGGOIEN

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 JULI/AUGUSTUS

Oplossing Visitekaartje: **Aardappelboer**
Oplossing Puzzel: **Akkerhoornbloem**



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 34 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