



Inhoud:

Puzzel.....	1
Activiteiten agenda 2011.....	2
Voorwoord voorzitter.....	2/3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	3 t/m 6
Notule Algemens Ledenvergadering 2010.....	6 t/m 8
Oplossing puzzel.....	8
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering.....	9
Vrijwillig.....	10
De Cardpuller.....	10/11
Bijna driekwart van vrouwen met RA lijdt dagelijks pijn.....	11/12
Gelezen in "In Beweging".....	12
Bijdrage van Hennie Doesburg.....	12 t/m 14
Weer naar huis.....	14/15
'T Pennetje.....	15
Niet weggooien.....	16
Van de Redactie.....	16


PUZZEL

Doormiddel van de paardensprong
 beginnend met de letter K
 ontstaat de naam van een plant

S	A	G	N
N	O	R	K
A	S	I	K

Oplossing in het volgend Buukske

ACTIVITEITEN AGENDA 2011

Zo 10 apr	Workshop Pasen bij The Florist in Mill
Wo 13 apr	Jaarvergadering bij 'T Heike in Mill
Zo 17 apr	Nordic Walking vanaf de markt in Boxmeer om 10.00 uur
Wo 4 mei	Thermaalbad Arcen 13.30 uur (prijs verhoogd naar € 8,50)
Wo 11 mei	Nordic Walking vanaf de kerk in Haps om 14.00 uur
Wo 18 mei	Jaarlijkse busreis naar.....
Za 4 jun	Nordic Walking vanaf de kerk in Gassel om 10.30 uur 
Ma 20 jun	Jeu de Boules in Vianen
Zo 26 jun	Nordic Walking va Raadhuisplein in Oeffelt om 10.30 uur
Wo 20 jul	Nordic Walking vanaf de Valk in Cuijk om 19.00 uur
Ma 15 aug	Thermaalbad Arcen 13.30 uur (prijs verhoogd naar € 8,50)
Za 20 aug	Nordic Walking va de grote parkeerplaats midden in plasmolen om 10.30 uur 
Zo 11 sep	Nordic Walking vanaf de sluis in Sambeek om 10.30 uur
Wo 5 okt	Nordic Walking vanaf Erica in St.Hubert om 10.30 uur
Za 29 okt	Nordic Walking va Fazantweg in Langenboom om 10.30 uur
Vrij 11 nov	Kerstshow Breifabriek Marciënne en kookshow
Wo 16 nov	Thermaalbad Arcen 13.30 uur (prijs verhoogd naar € 8,50)
Zo 20 nov	Nordic Walking va Heksenboom in St.Anthonis om 10.30 u
Wo 14 dec	Nordic Walking vanaf de kerk in Beers om 14.00 uur



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER.



Op 14 maart j.l. heeft de introductiebijeenkomst van nieuwe leden van onze vereniging plaatsgevonden. Onder het genot van een kopje koffie en een stukje gebak hebben de aanwezigen, zo bleek uit de reacties, de avond als prettig en informatief ervaren.

Tijdens deze bijeenkomst heeft het bestuur, na het voorstellen van de bestuursleden en de hun toebedeelde taken, toegelicht wat de voornaamste doelstellingen van de vereniging zijn en hoe ze daaraan invulling willen geven. Naast het lotgenotencontact, wat erg belangrijk werd gevonden, zijn ook de (bewegings)activiteiten uitvoerig aan de orde gekomen. Het deelnemen aan de activiteiten is geheel op vrijwillige basis. Meestal wordt een gedeelte van de deelnamekosten

door de vereniging gedragen doch een eigen bijdrage is vaak noodzakelijk. Omdat we van het Reumafonds jaarlijks subsidie ontvangen kunnen we de eigen bijdrage beperkt houden. De subsidie van het Reumafonds is mede afhankelijk van de door ons georganiseerde activiteiten. De activiteitencommissie probeert dan ook zoveel mogelijk te organiseren en hierbij zoveel mogelijk leden te betrekken. Zowel positieve als negatieve reacties op de activiteiten alsmede het aanbrengen van nieuwe ideeën en onderwerpen kunnen helpen om het voor onze leden nog aantrekkelijker te maken. Na de presentatie werden nog enkele vragen beantwoord en, indien nodig, aanvullende informatie verstrekt.

P.S.

Jammer is het dat het aantal collectanten dat mee heeft geholpen aan de collecte voor Reumafonds, de voornaamste sponsor van onze vereniging, dit jaar ook in ons werkgebied, terug is gelopen. Probeer volgend jaar eens zelf mee te helpen of informeer eens in uw omgeving of iemand bereid is voor dit goede doel hieraan een bijdrage kan of wil leveren.

Henk Kuppen

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Door een technisch probleem is er in ons vorige Buukske niets vermeld over de activiteiten. De leden met e-mail hebben dit nog nagestuurd gekregen.

We gaan niet alles herhalen maar de belangrijkste punten komen in dit Buukske terug.

Workshop Pasen



Zoals jullie weten hebben we op **zondag 10 april** een Paasworkshop bij The Florist, Brandsestraat 8, 5451 NW in Mill. Op dit moment hebben we 21 aanmeldingen. Er is nog plaats in de ochtend en de middag. De kosten zijn € 20,00 voor leden, en € 30,00 voor niet-leden inclusief materiaal. Aanmelden kan nog tot **uiterlijk 2 april** bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157. **Willen alle deelnemers een aardappelmessje en snoeischaar meebrengen s.v.p.**

De volgende keer als we een workshop organiseren zullen we naast de zondag ook een doordeweekse avond aanbieden. De ervaring leert dat veel mensen

moeite hebben met de zondag (de winkel is dan wel extra voor ons open), anderen hebben weer moeite met de avond. De groepen maken we niet groter als 20 personen.

Nordicwalking



We hebben inmiddels al weer enkele zeer fraaie wandelingen er op zitten. Op zondag 30 januari was er een wandeling in Plasmolen, het had flink gevoren maar dat kon ons niet deren.

Om half elf vertrokken we met 7 personen en een kleinkind op de rug bij Fred voor een wandeling rond de Mookerplas. Na ongeveer 1 uur hadden we allen een frisse neus en zin in een bakje koffie en dat ging er goed in. De koffie werd aangeboden door de RPV, en enkele leden trakteerde zichzelf op een lekker stuk huisgemaakt appelgebak, en na wat geklets ging iedereen weer voldaan naar huis.

We maken ons op voor de volgende wandeling in Mill. Mensen kom ook een keer wandelen en geniet van de natuur en gezelligheid, het kan ook zonder stokken. Groet van een wandelaar.

Op 23 februari hebben we met z'n vijven een erg mooie en stevige wandeling gehad door Mill. Wim Toonen had een mooie route bedacht, en alhoewel we al veel in Mill hebben gelopen waren er toch weer stukken bij die we nog niet hadden bezocht, erg leuk! Daarna nog lekker nagepraat onder het genot van een bakje leut bij Des Werelds bij Fitland.

Op 19 maart waren we ondanks het schitterende weer maar weer met z'n vijven voor een leuke wandeling door de Staatsbossen in St. Anthonis. Welke tijd van het jaar je er ook bent, het blijft er bijzonder mooi. Daarna nog heerlijk genoten van de koffie bij De Heksenboom.

Jaarlijkse busreis.

De jaarlijkse busreis is dit jaar wat dichterbij huis als we de laatste jaren gewent zijn. De OAD had dit jaar een leuke promotietocht voor 2 leden van de ontspanningscommissie, en het toeval wil dat een van onze leden enkele jaren geleden al bij ons had aangegeven dat de Basiliek in Oudenbosch de moeite waard was om als dagtocht naar toe te gaan, en daar gingen de leden van de ontspanningscommissie dus ook naar toe met de OAD. Liny had niets teveel gezegd, want het is zeer de moeite waard, aansluitend gingen we ook nog op bezoek bij het Museum Dansant in Hilvarenbeek. Toen we er aan kwamen waren we een beetje sceptisch, maar toen we eenmaal binnen waren draaide we al snel bij met onze mening, want wat hebben we daar een lol gehad.

Zoals jullie zien heeft het wel degelijk zin dat je dingen aan kunt dragen bij het bestuur, Liny is er een goed voorbeeld van. Wij hopen dat de mensen die onze vorige reizen te ver vonden nu gerust gesteld zijn dat we dit keer niet zo ver gaan. Ook weten we dat er bij deze reis weinig gelopen hoeft te worden.

Daar volgend jaar van 5 april t/m 7 oktober in Venlo de Floriade wordt gehouden is de kans groot dat daar onze volgende reis naar toe gaat indien hier voldoende animo voor is natuurlijk!

Belangrijke info busreis op woensdag 18 mei 2011.

Opstapplaatsen:

8.45 uur Cuijk NS Station

8.55 uur Beers bij de kerk

9.00 uur Mill bij Fitland



Kosten € 27,50 voor leden, € 55,00 voor niet-leden

Aanmelden tot uiterlijk 20 april bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157, na aanmelding bij José dient U meteen het geld over te maken op rekeningnummer 180508407 t.n.v. RPV Land van Cuijk onder vermelding busreis. Ook bij José door geven als u een speciaal dieet heeft!

Programma:

Om 9.00 uur vertrekken we via een toeristische route naar Terheijden waar we 2 kopjes koffie of thee krijgen aangeboden met iets hartigs er bij.

Tussen 11.00 uur en 12.00 uur hebben we een rondrit met een gids naar Oudenbosch, waarna we tussen 12.00 uur en 13.00 uur met een andere gids een rondleiding krijgen door de bekende Basiliek H.H. Agatha en Barbara in Oudenbosch(Waar o.a. Frans Bauer met zijn Mariska in het huwelijk trad).

Deze basiliek is een kopie van de St. Pieter in Rome, echt schitterend!

Tussen 13.00 uur en 13.45 uur vervolgen we onze rondrit met gids retour naar Terheijden waar we tussen 13.45 uur en 15.00 uur genieten van een koffietafel met wat warmes er bij.

Om 15.00 uur verlaten we Restaurant De Gouden Leeuw en gaan via weer een toeristische route naar het Museum Dansant in Hilvarenbeek.

Tussen 16.15 uur en 18.00 uur ontvangst met koffie en cake bij Museum Dansant, het gezelligste museum in Brabant. De humoristische rondleiding neemt u mee door een reis door de tijd en historie van het draaiorgel.

Tijdens uw bezoek wordt er nog een glaasje frisdrank geserveerd.

Tussendoor mag er natuurlijk gedanst worden.

Om 18.00 uur verlaten we Hilvarenbeek om een kwartier later te arriveren bij ons dineradres Restaurant Kruidenlucht te Casteren voor een lekker 3 gangen diner.

Om 20.15 uur vertrekken we vanuit Casteren waarna we rond 21.30 uur weer bij de opstapplaatsen zijn.

We denken als ontspanningscommissie dat dit een geweldig mooie reis is, en hopen dat we weer veel deelnemers mogen begroeten.



6^e zwemuur

Zoals het er nu naar uit ziet starten we op maandag 2 mei met een zwemuur op maandag van 12.45 uur tot 13.45 uur. Op dit moment hebben we al 14 leden voor deze groep, ongelooflijk hoe snel ook deze groep weer vol loopt.

Zijn er leden die graag willen zwemmen en op maandagmiddag kunnen, dan kun je contact opnemen met de zwemcoördinator van de RPV Land van Cuijk José Kempen. Ook als je van groep zou willen veranderen kun je contact met haar opnemen.

Dit kan via josekempen@rpvlandvancuijk.nl of via 06 18353157.

NOTULEN 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.



OPLOSSING PUZZEL MAART

Oplossing Puzzel: Arnhem



EEN MENS LAAT GEEN MENS HONGER LIJDEN

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2011

Hierbij wordt U uitgenodigd voor de ALGEMENE LEDENVERGADERING,
die zal worden gehouden op:

WOENSDAG 13-04-2010

AANVANG : 19.30 UUR

In zaal 't Heike - Leeuwerikstraat 68 te Mill

AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Notulen jaarvergadering 2010
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Jaarverslag secretaris 2010
5. Bestuursverkiezing.

Aftredend :

- Mevr. T. Scheers (niet herkiesbaar)
- Voorstellen Dhr. H. Bongers

- **P A U Z E**

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

Na de vergadering is er een demonstratie van de Medido dispenser voor een veilige manier van de verdeling van Uw medicatie en een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje.

Net als vorig jaar mogen de leden dingen tentoonstellen die ze zelf gemaakt hebben. De een doet aan keramieken, de ander aan boeken binden, de ander schilderen, kaarten maken of tekenen etc. De leden kunnen dan voor en na de vergadering en in de pauze zien wat voor hobby's onze leden hebben. Vorig jaar viel dit goed in de smaak. Je mag dus spullen mee brengen om te laten zien, het is niet onze intentie dat er ook werk verkocht wordt, het mag natuurlijk wel, maar dat is niet ons uitgangspunt. Dus kom op en laat zien waar je mee bezig bent! Verder hebben we deze keer wat lekkers bij de koffie en zorgen we voor een lekkere versnapering na de koffie!

We hopen vele leden te mogen ontmoeten op onze jaarvergadering.



VRIJWILLIG.

Vrijwillig is een woord vol werk
voor je club of voor je kerk.
Voor bejaarden of voor een kind
het is maar wat je het leukste vindt
Vele vrouwen staan steeds paraat,
als het om dit werken gaat.

Want iedere dag zitten mensen te wachten
op deze onbetaalde krachten.
"Zonder beroep" maar niet overbodig,
als vrijwilligster ben je hard nodig
Als de maatschappij nu ook nog zou leren,
om dit bijzondere werk eens wat meer te waarderen.

Liny.

DE CARDPULLER



De CardPuller is een hulpmiddel om probleemloos de bankpas uit een geld- of betaalautomaat te nemen. Veel reumapatiënten ondervinden moeilijkheden bij geld opnemen bij de pinautomaten. De knijpfunctie van de reumahanden zijn onvoldoende om de gladde pinpas uit de automaten te kunnen nemen. Dit wordt ook nog eens extra bemoeijkt door de verschillende anti-skimmer opzetstukken, die op de automaten zijn aangebracht. Ook bij het tanken, als je al zelf kunt tanken, kun je de betaalpas niet meer uit de automaat halen. Drie keer proberen en weg pas. Melden en wachten totdat je weer een nieuwe pas hebt gekregen. Al met al is het heel vervelend, als je zelfstandig geen geld kunt opnemen. Gelukkig is er nu een nieuw hulpmiddel waar de reumapatiënt mee uit de "vingers" kan. Dit hulpmiddel, gemaakt van antislipmateriaal, heeft een knijpmechanisme dat werkt als twee grote "vingers" die krachtig op elkaar worden gedrukt. De gebruiker kan de ring om de "vingers" met de hele hand naar voren schuiven, waardoor het

knijpmechanisme wordt geactiveerd om de pas vast te klemmen en uit de automaat te nemen.

Het bedrijf Aanpassingen.nl heeft dit hulpmiddel ontworpen en is sinds december 2010 op de markt. De Rabobank is de eerste grote bank, die de CardPuller, aan al haar klanten ter beschikking heeft gesteld. De CardPuller kun je gratis, ook als je het apparaat niet bij de Rabobank kunt krijgen, bestellen via de webshop van Aanpassingen.nl/Meer handige hulpjes Succes bij het pinnen.

BIJNA DRIEKWART VAN VROUWEN MET REUMA ARTRITIS LIJDT DAGELIJKS PIJN

(dokterdokter.nl)

De fysieke pijn van reuma heeft ingrijpende negatieve gevolgen voor de emotionele en sociale aspecten van het leven van vrouwelijke reumapatiënten.

Wereldwijd kampt 72% van de vrouwelijke reumatoïde artritispatiënten dagelijks met pijn, ondanks dat 75% van deze groep pijnverlichtende medicijnen gebruikt. Dit blijkt uit internationaal onderzoek van het Instituut voor Moleculaire Geneeskunde. De emotionele, sociale en fysieke gevolgen van reuma hebben een negatieve impact op het leven van vrouwen.

Pijn verbergen

Zo rapporteerden vrouwelijke deelnemers dat ze zich onthecht en geïsoleerd voelen. Ook gaven vrouwen aan dat reuma een negatieve impact heeft op het aangaan van intieme relaties. Zo'n 40% van de vrijgezelle vrouwen meldde dat het lastig is om een partner te vinden. Van gescheiden reumapatiënten gaf 22% aan dat de breuk aan hun ziekte te wijten was. Opvallend was dat maar liefst 68% van de vrouwelijke patiënten hun pijn probeert te verbergen voor hun naasten en 67% constant op zoek is naar nieuwe manieren om met de pijn om te gaan.

Cruciaal probleem

"Deze gegevens bevestigen dat de pijn een cruciaal probleem is voor vrouwen met reuma. Het onderzoek wijst op de complexiteit van de reuma, en de pijn geassocieerd met fundamentele symptoomcontrole," zegt professor Paul Emery, voorzitter van EULAR en hoogleraar Reumatologie, Leeds Instituut voor Moleculaire Geneeskunde van de Universiteit van Leeds, Verenigd Koninkrijk.

Oorzaak nog onbekend

Ongeveer een op de tien Nederlanders hebben langdurige reumatische

klachten, dit zijn ruim anderhalf miljoen Nederlanders. De meeste oorzaken van reuma zijn echter nog onbekend. Reuma is (nog) niet te genezen. Gelukkig zijn er wel verschillende behandelingen bijvoorbeeld door middel van therapieën of medicijnen.

GELEZEN IN IN BEWEGING VAN DECEMBER 2010

Onderzoekspartners zorgen ervoor dat de rol van de patiënt als ervaringsdeskundige steeds belangrijker wordt bij wetenschappelijk onderzoek. Uit onderzoek blijkt dat de Reumazorg in Nederland op een hoog peil staat in vergelijking met veel andere Europese landen. Via een Europees informatienetwerk moet de kwaliteit van die zorg verbeteren. Als we onze voortdurende aandacht en inzet voor aandoeningen van het bewegingsapparaat verslappen, zal het zorgniveau gaan dalen. Daarbij horen niet alleen de Reumatische ziekten maar ook bijvoorbeeld osteoporose. Er komt een onderzoek naar rol van afweer tegen allergieën bij het ontstaan van Reuma. De eerste uitkomsten van een onderzoek naar het verband tussen Reuma en hart- en vaatziekten stemt niet hoopvol. Dit geldt niet alleen voor bijvoorbeeld RA maar ook voor Artrose.

BIJDRAGE VAN HENNIE DOESBURG

Deze maand weer een bijdrage van Hennie Doesburg zij is als reumaconsulente verbonden aan de Sint Maartenskliniek en aan het Maasziekenhuis.

Een jonge vrouw werd door een van onze reumatologen verwezen naar de reumaconsulent i.v.m. haar zwangerschap. Mevrouw heeft sinds haar 12^e jaar JIA en heeft door de ziekte al verschillende gewrichtsvervangende operaties moeten ondergaan. Daarnaast zijn er beperkingen in haar hand- en schouderfunctie. Mw. is nu 3 maanden zwanger van haar eerste kindje en zou heel graag willen dat er iemand met haar meedenkt over de mogelijke obstakels die zouden kunnen ontstaan na de geboorte van het kindje en alvast samen met haar kijkt naar de mogelijke oplossingen hiervoor. Mw. is hartstikke blij met haar zwangerschap, maar vindt het daarnaast ook vreselijk spannend en dit geeft haar behoorlijk wat stress. Haar partner is juist heel

ontspannen en wil eigenlijk de problemen pas aanpakken wanneer deze zich voordoen.

In ons eerste gesprek zijn we begonnen over de verwachtingen die mevrouw en haar partner hebben rondom bevalling en de zorg daarna voor een baby. Ze hebben al wat ervaringen op kunnen doen met neefjes en nichtjes en ook vrienden van het stel zijn net ouders geworden, waardoor ze een redelijk beeld hebben wat de zorg voor een kindje inhoudt. Daarnaast hebben ze een goed beeld van alle noodzakelijke gebruiksvoorwerpen zoals bedje, commode, badje etc... Alleen worden deze andere ouders niet beperkt door reuma, waardoor het allemaal misschien net iets makkelijker gaat. Daarom vond ik het belangrijk om met mevrouw en haar partner te praten over een goede voorbereiding. Er was namelijk een groot verschil tussen de wens van mw. om van tevoren alles goed te inventariseren en haar partner die dat niet zo belangrijk vond. Al pratende kwamen we erachter dat de ontspannen houding van de partner zorgde voor nog meer stress bij mw. Hierdoor werd ze angstig dat alles op het laatste moment geregeld zou gaan worden. Zij wilde juist de optimale situatie creëren, zodat zij zo min mogelijk beperkt zou worden door haar reuma en zo veel mogelijk zou kunnen genieten van haar prille moederschap. Mw. en haar partner zijn naar huis gegaan om hier samen over te praten, daarnaast heb ik ze het advies gegeven om langs verschillende babyspecialisten te gaan om alvast ideeën op te doen.

Na een maand zag ik mevrouw en haar partner opnieuw. Ze waren bij verschillende zaken geweest en hadden veel informatie gekregen over de verschillende meubeltjes en welke aanpassingen er mogelijk zijn. In het tweede gesprek hebben wij gekeken naar welke aanpassingen er zijn en wat mevrouw en partner zelf kunnen doen. Daarbij heb ik hen ook verwezen naar de stichting Intermobiel: opvoedaanpassingen voor ouders met een lichamelijke handicap. Zij hebben een site met tips voor handige doe-het-zelvers, aangezien het aanschaffen van specialistische hulpmiddelen vaak erg prijzig kan zijn. Als laatste heb ik de reumatoloog gevraagd om mevrouw te verwijzen naar de ergotherapeut. (Een ergotherapeut richt zich op de praktische gevolgen van de reuma bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Ook bij het krijgen van hulpmiddelen en voorzieningen wordt hulp en advies verleend.) Samen met de ergotherapeut zal mw. thuis gaan kijken wat voor haar nu de beste oplossingen zijn. Zo wist ik zeker dat mw. zo goed mogelijk voorbereid zou zijn op de spannende en leuke tijd die gaat komen. Mw. gaf aan zich door alle zorg gesteund te voelen en ging ontspannen en met veel meer vertrouwen de rest van haar zwangerschap tegemoet.

WEER NAAR HUIS

Checklist voor patiënten, die het ziekenhuis verlaten na een opname. Vóór u naar huis gaat is het van belang dat een aantal zaken met u en uw naasten zijn besproken zoals:

Dagelijkse activiteiten:

* Wat mag je wel en niet doen thuis, bv. douchen of autorijden.

Nazorg

*Heb je thuis extra zorg nodig; wáár heb je hulp bij nodig, welke zorg kunnen je naasten u geven; bv. buren, vrijwillige thuiszorg; *vervolgafspraken met de specialist en eventuele vervolgafspraken met zorgverleners van het ziekenhuis. De bereikbaarheid (tijden van de bereikbaarheid van de poli, telefoonnummers van de afdelingen of e-mail adressen; recepten voor wondmateriaal dat je thuis eventueel nodig hebt. Aanvraag voor fysiotherapie indien nodig.

Hulpmiddelen

*zijn de hulpmiddelen en indien nodig de aanpassingen in huis al geregeld. Is er een duidelijke instructie over het gebruik van deze hulpmiddelen.

Complicaties

*wanneer moet je in geval dat het niet goed gaat contact opnemen met het ziekenhuis; wie kun je bereiken tijdens of na de kantooruren; met welke vragen kun je terecht bij je huisarts en met welke vragen kunt u terecht bij de afdeling van uw behandelend specialist of de Spoedeisende Hulp?

Gevolgen voor uw dagelijkse leven

*wat zijn de gevolgen van de ziekte voor uw dagelijkse leven, of welke ongemakken kom je tegen; wat kun je zelf doen om uw klachten te verminderen en herstel te bevorderen.



Medicatie

*voldoende uitleg gekregen over het gebruik van uw medicijnen; informatie gekregen over de combinatie van al uw medicijnen en de eventuele bijwerkingen, die er kunnen optreden; welke medicijnen hebt u de eerste dag thuis nodig? Laat de specialist dit vooraf door de ziekenhuisapotheek regelen. Zijn de specialisten in andere ziekenhuizen op de hoogte van uw opname en uw medicatie.

Steun

steun vinden na uw ontslag door middel van lotgenotencontact. Informatie bij het patiëntenbureau van uw ziekenhuis.

Heeft u nog vragen, dan kunt hiervoor terecht bij Zorgbelang Brabant, tel.: 013-5942170 op kijk op www.zorgbelang-brabant.nl



'T PENNETJE



Hallo, ik ben Petra van der Straaten en ik woon in Wanroij. Ik ben bijna 20 jaar getrouwd met Henri en we hebben twee zoons, Remon die is 18 en Jordy is 14 jaar. Ik heb fibromyalgie en het is een lange weg geweest voordat het duidelijk werd. De huisarts nam mijn klachten nooit serieus of wist er gewoon geen raad mee. Toen er een nieuwe, jongere huisarts kwam stelde die de diagnose al heel snel, wat voor mij een hele opluchting was.

Sinds een paar jaar ben ik bij de oefengroep op dinsdagavond en afgelopen november startte er een nieuwe groep op vrijdagmorgen. Ik heb meteen beslist dat ik wel twee keer wilde gaan daar andere sporten niet meer mogelijk zijn door de fibromyalgie. Dat bevalt heel goed en het is vaak een gezellige boel bij het zwemmen. De ene keer wordt er veel gelachen en de andere keer hebben we een serieuzere les. Het wisselt nogal eens van zwemjuf-/leraar en dat houdt het spannend. Mijn hobby's zijn lezen, muziek luisteren, af en toe kaarten maken en verhalen schrijven over de kinderen.

Het blijft moeilijk om te accepteren dat bepaalde dingen niet kunnen terwijl iedereen om mij heen zo midden in het leven staat en alles lijkt te kunnen. Ik heb bij de St.Maartenskliniek twee jaar geleden een therapie gevolgd en daar heb ik op een positieve manier geleerd met mijn klachten om te gaan. Mijn klachten zijn intussen toegenomen en ik heb momenteel ergotherapie. Ik leer met een puntensysteem te werken: de huishoudelijke dingen over de week verdelen zodat ik mijn spieren niet ga overbelasten op dagen dat het beter gaat. Maar wat heel belangrijk is, is vooral ook leuke dingen blijven doen.

Een van die leuke dingen is het komende reisje met de reumavereniging. Daar gaan we met z'n allen weer een gezellige dag van maken en lekker lachen.

Dit is mijn verhaal, kort maar krachtig en ik geef de pen door aan Marga van de vrijdaggroep.

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.



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

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 rpvlandvancuijk@hotmail.com