



**Inhoud:**

Puzzel .....	1
Activiteiten agenda 2011 .....	2
Voorwoord voorzitter .....	2/3
Nieuws van de ontspanningscommissie .....	3 t/m 5
Minder operaties vanwege heupartrose met nieuw fysio .....	5/6
Reuma en Acupunctuur.....	7/8
Tai Chi.....	8
Naproxen het veiligst.....	8
Biologicals .....	9/10
Overzicht van alle biologicals bij Reumatische aandoeningen.....	midden
Medicijndispenser .....	11
Notule ALV RPV Land van Cuijk.....	12 t/m 14
'T Pennetje .....	14/15
Waarom zo verbitterd? .....	15 t/m 17
Nederlander grijpen relatief laat naar pijnstillers .....	18/19
Zoo-Parc Overloon.....	19
Oplossing Puzzel April .....	19
Aanpassing Lettertype.....	19
Niet weggooien .....	20
Van de Redactie.....	20

**PUZZEL**

D	A	P	I	A	A	M
E	N	L	E	H	O	R
Z	P	E	E	S	T	L
I	F	S	N	P	S	E
E	P	E	I	N	S	E
P	N	O	O	L	P	O

Zoek de plaatsnamen en streep ze door.  
 De overgebleven letters vormen een plaatsnaam van 7 letters.

**ONNEN**    **OSPEL**    **PEINS**    **PESSE**    **ROHEL**  
**OPLOO**    **PEEST**    **PEIZE**    **PIAAM**

Oplossing in het volgend Buukske

**ACTIVITEITEN AGENDA 2011**

- 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 Basiliek en museum Dansant
- Za 4 jun    Nordic Walking vanaf de kerk in Gassel om **10.30 uur** 
- Ma 20 jun    Jeu de Boules in Vianen **19.00 uur**
- 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** 
- ???? sep    Fietsdag
- Zo 11 sep    Nordic Walking vanaf de sluis in Sambeek om **10.30 uur**
- Wo 21 sep    Avondje Sanadome in Nijmegen
- 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.**



De jaarvergadering van onze vereniging heeft op 13 april j.l. in zaal 't Heike plaatsgevonden. Een zeer druk bezochte vergadering waarin het afgelopen jaar is geëvalueerd en de plannen voor het lopende jaar zijn toegelicht. De jaarverslagen van de secretaris en de penningmeester werden met de nodige toelichting door de betreffende bestuursleden goed ontvangen. De activiteitencommissie kreeg de handen op elkaar voor het vele werk en het goed gevulde programma van het afgelopen jaar. Ook voor het nieuwe seizoen staan reeds diverse activiteiten gepland. Jammer dat Thea Scheers stopt met het bestuurswerk. Het bestuurswerk was toch niet helemaal "haar ding". Wel wil zij zich blijven inzetten voor de vereniging, met name als ondersteuning voor de activiteitencommissie. Gelukkig hebben we Henny Bongers kunnen begroeten als nieuw bestuurslid. Een welkome aanvulling, vooral om de structuur binnen de vereniging te helpen versterken. Het verslag van de vergadering kunt u lezen in dit boekje of in een volgende uitgave.

Aansluitend aan de vergadering heeft Hr. Bartel van de firma Innospence een presentatie verzorgd over de Medio dispenser. Een ideaal hulpmiddel voor mensen die moeite hebben met het op het juiste moment innemen van de voorgeschreven medicijnen.

Henk Kuppen

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

### Workshop Pasen

De workshop voor Pasen op zondag 10 april was weer een groot succes bij The Florist in Mill en met 25 deelnemers verdeelt over 2 dagdelen zeker niet slecht.

Iedereen ging weer met een prachtige Paasdecoratie naar huis.

### Jaarvergadering

De jaarvergadering was super goed bezocht, dat geeft vertrouwen voor de toekomst, echt geweldig dat er naast het bestuur nog 60 leden waren en we ook nog eens 30 afmeldingen hadden, super!



### Thermaal bad Arcen

Op **woensdag 4 mei** is het weer lekker genieten in het Thermaal bad in Arcen. **Aanmelden tot 2 mei via Karolien op 0485 314538, indien ze niet thuis is graag inspreken op antwoordapparaat! Kosten €8,50 te voldoen in Arcen.**

Voor diegene die voor de 1<sup>ste</sup> keer mee willen, denk naast badkleding aan badjas of groot badlaken, dit dient u te gebruiken als u tussendoor iets in het restaurant wilt gebruiken. Ook badslippers en douchespullen zijn handig! Heeft u zelf geen vervoer dan zal Karolien kijken of ze iets kan regelen zodat u toch mee kunt. We moeten rond 13.40 uur in Arcen zijn en kunnen dan tot ongeveer 16.00 van de warme baden gebruik maken, na het douchen en aankleden drinken we gezamenlijk nog iets op kosten van de RPV, en zijn tegen 17.30 uur weer thuis.



### Nordicwalking

Ook hebben we met 8 personen weer een schitterende wandeling gemaakt in Boxmeer. We liepen binnendoor richting Beugen, echt een mooie tocht. Het weer was prima en gelukkig hadden alle deelnemers goed gelezen in ons buukske dat het om 10.00 uur begon. Dat was eigenlijk een foutje omdat we vorig jaar besloten hebben voortaan om 10.30 uur te starten. Dit komt omdat veel zaken pas tussen 11.00 uur en

11.30 uur open gaan en het wel eens voor kwam dat we aan de gesloten deur stonden als we wat wilde drinken of gebruik wilden maken van het toilet, dus in principe starten we nu als we in de ochtend lopen om 10.30 uur.

Na het wandelen op een zonnig terras bij Café De Vrienschap nog heerlijk koffie gedronken en weer wat bij kunnen praten met iedereen.

We lopen weer op **woensdag 11 mei om 14.00 uur vanaf de kerk in Haps**, en op **zaterdag 4 juni vanaf de kerk in Gassel**. We hopen natuurlijk weer op een leuke opkomst en lekker droog weer! Wilt u wel mee lopen en heeft u geen vervoer neem dan even contact op met José, en zij zal proberen iets voor u te regelen. Tel. 06 18353157

### Jaarlijkse busreis

Op **woensdag 18 mei** gaan we weer met een volle bus en zoals het er nu naar uit ziet 1 extra auto genieten van ons jaarlijkse uitstapje dat dit jaar zal gaan naar de Basiliek in Oudenbosch, en naar het museum Dansant in Hilvarenbeek. Wij hopen natuurlijk dat het een mooie dag gaat worden waar iedereen weer van zal genieten. **U kunt zich niet meer aanmelden, dit was mogelijk tot 20 april.**

**Nog even de opstapplaatsen en tijden:**

**8.45 uur Cuijk NS station aan de voorzijde**

**8.55 uur Beers bij de kerk**

**9.00 uur Mill bij Fitland**

Vriendelijk verzoek om op tijd aanwezig te zijn bij u opstapplaats!

### Jeu de boules

Op **maandag 20 juni** gaan we weer gezellig 3 partijtjes jeu de boules spelen in Vianen bij Tennisvereniging en jeu de boulesvereniging Fair Play, aan de Koebaksestraat 35/d 5434 LC in Vianen. Dit is elke keer weer heel gezellig, en we worden altijd prima begeleid door de vrijwilligers van de jeu de boulesvereniging. **Aanvang 19.00 uur.**

**Kosten incl. 2 keer koffie of thee en een stukje gebak €3,00**

Opgeven kan tot **uiterlijk 10 juni bij josekempen@rpvlandvancuijk.nl** of via **06 18353157**

**Na aanmelding meteen €3,00 overmaken op 180508407 t.n.v. RPV Land van Cuijk onder vermelding van Jeu de boules.**

### Bingoavond

Op de jaarvergadering is aangegeven dat er mensen zijn die graag weer eens een bingoavond zouden willen. **Wie zou dit willen organiseren?** Heeft iemand interesse om dit op zich te nemen neem dan contact op met **Ton Onincx** via **0485 325919** of **José Kempem** via **06 18353157**

## Nieuws over de 6<sup>e</sup> zwemgroep

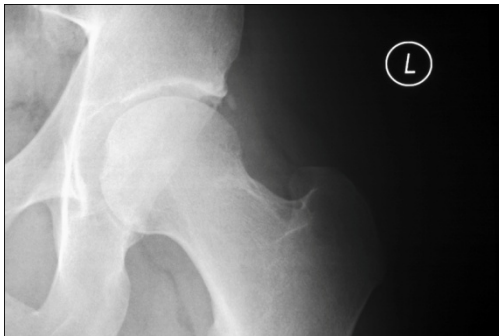
Op **maandag 2 mei** start de 6<sup>e</sup> zwemgroep om 12.45 uur, zij hebben les tot 13.45 uur. Op dit moment hebben we al 17 deelnemers voor deze groep. Van de dinsdagmiddag, dinsdagavond en vrijdagochtend gaan enkele mensen over, maar er zijn dus ook gewoon 10 nieuwe leden bij die allen ook reuma hebben. Is er nog iemand die interesse heeft om over te stappen omdat die dag je beter uit komt neem dat contact op met de zwemcoördinator José Kempen via [josekempen@rpvlandvancuijk.nl](mailto:josekempen@rpvlandvancuijk.nl) of via 0618353157.

José zal de 1<sup>ste</sup> keer aanwezig zijn om nieuwe leden welkom te heten en wegwijs te maken.



## MINDER OPERATIES VANWEGE HEUPARTROSE MET NIEUWE FYSIOTHERAPIEBEHANDELING

(Nivel-2010)



11 juni 2010 | Bij patiënten met heupartrose die door de fysiotherapeut zijn behandeld met gedragsgeoriënteerde oefentherapie (GRADIT), is het risico op een gewrichtsvervangende operatie drie keer zo laag als bij patiënten die zijn behandeld volgens de richtlijn. Dit blijkt uit een publicatie van onderzoekers van het

NIVEL in het wetenschappelijke tijdschrift *Osteoarthritis and Cartilage*.

In Nederland hebben naar schatting zo'n 312.000 mensen knieartrose en 238.000 mensen heupartrose. Oefentherapie is effectief als behandeling op de korte termijn. Patiënten hebben daardoor bijvoorbeeld minder pijn en beperkingen bij lopen of fietsen. Maar als de behandeling is afgelopen, neemt dat effect weer af doordat de meeste mensen met de oefeningen stoppen en terugvallen in een minder actieve levensstijl. Om therapietrouw en een actievere levensstijl te stimuleren zodat het effect van de therapie langer behouden blijft, ontwikkelden de onderzoekers de zogenoemde GRADIT-behandeling. Deze is gebaseerd op de principes van *Graded Activity* en gericht op gedragsverandering.

### GRADIT

Bij GRADIT bekijken patiënten samen met de fysiotherapeut welke

activiteiten ze het belangrijkste vinden, en bij welke ze het meeste last hebben. Vervolgens kiezen ze er drie uit, bijvoorbeeld lopen, fietsen en tuinieren, waarvan de intensiteit dan stapsgewijs wordt opgevoerd. Bijvoorbeeld elke dag een minuut meer wandelen, onafhankelijk van de hoeveelheid pijn. Daarnaast krijgen patiënten oefeningen om de spierkracht en gewrichtsmobiliteit te verbeteren. Ze krijgen een grote eigen verantwoordelijkheid, de fysiotherapeut treedt op als 'coach' die actief gedrag belooft met complimenten en aanmoedigingen en ongewenst gedrag, zoals richten op pijn en daarover klagen, probeert 'uit te doven' door het te negeren. Na afloop van de behandeling komen de patiënten nog vijf tot zeven keer terug bij de fysiotherapeut.

### Vijf jaar lang

De onderzoekers volgden vijf jaar lang twee groepen patiënten met artrose aan heup of knie. De ene groep kreeg de conventionele behandeling met oefentherapie volgens de richtlijn van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, de andere groep de GRADIT-behandeling. Op verschillende momenten in die vijf jaar werden pijn en lichamelijk functioneren gemeten en is gekeken naar het aantal gewrichtsvervangende chirurgische ingrepen. Het onderzoek is uitgevoerd met subsidie van het Reumafonds.

### Minder pijn en beperkingen

Op de lange termijn resulteren beide behandelingen in minder pijn en beperkingen in activiteiten, zowel bij mensen met heup- als knieartrose. Echter, bij mensen met heupartrose vermindert de GRADIT-behandeling op de korte en middellange termijn de pijn en beperkingen meer dan de behandeling volgens de richtlijn. Bovendien blijkt dat het risico op een gewrichtsvervangende operatie bij mensen met heup- artrose die de GRADIT-behandeling krijgen bijna drie keer zo laag is. NIVEL-onderzoeker Martijn Pisters: "Dit is een bijzonder resultaat. Het betekent dat een gericht oefenprogramma een gewrichtsvervangende operatie kan voorkomen, of in ieder geval kan uitstellen. Natuurlijk is hiernaar nog meer onderzoek nodig, want wij waren er niet primair op gericht verandering in het aantal operaties aan te tonen."

Het Reumafonds is ook zeer verheugd met het resultaat van het onderzoek en hoopt dat de behandeling in de praktijk toegepast zal worden.

### Subsidiënt

- Reumafonds

## REUMA EN ACUPUNCTUUR

Harry lieveld is arts voor acupunctuur, acupressuur en ortho-manuele Technieken in nuenen. Hij behandelt vooral chronische aandoeningen als Hoofdpijn, migraine, allergieën, slapeloosheid, depressieve klachten en rug-, Nek- en schouderklachten. Voor informatie: 040-2837612 of: [Www.acupunctuur-lievels.nl](http://Www.acupunctuur-lievels.nl)



Mevrouw Dijks (gefingerde naam) had al een jaar of vijf reumatoïde artritis, toen ze vorige herfst voor het eerst bij me kwam. Ze besteedde er eigenlijk nooit zo veel aandacht aan. Want ze had: “alleen maar pijn aan de muizen van haar handen”, zoals ze zei.

Mevrouw was een actieve dame van halverwege de vijftig. Sinds de kinderen de deur uit waren, werkte ze weer fulltime als advocaat. Ze vond het een uitdaging om spannend werk te doen. Dus: “veel tijd om me met mijn kwaaltjes bezig te houden, heb ik niet”, vertelde ze.

Waarom ze zich dan toch tot mij wendde? Mevrouw was erg geschrokken toen ze met haar kleinzoon van twee op een regenachtige woensdagmiddag naar IKEA was geweest. Het jongetje had dorst gekregen en ze had een flesje appelsap voor hem gekocht. Tot haar schrik, kreeg ze het flesje met geen mogelijkheid open gedraaid. Haar handen deden te veel pijn, ze kon de kracht niet zetten en moest een voorbijganger om assistentie vragen.

Ze had gedacht “waar moet dit eindigen, als ik zo iets simpels al niet meer kan?” Een collega die ze in vertrouwen nam, attendeerde haar op acupunctuur. Dat had hem geholpen bij zijn whiplash. Hij dacht dat acupunctuur misschien ook reumaklachten zou kunnen verhelpen.

Nu moest ik haar te voren wel duidelijk maken dat acupunctuur reumatische klachten niet geneest. Wat acupunctuur vaak wel voor elkaar krijgt, is een afname van de pijn en van de ontstekingen. Met acupunctuur kun je dus de symptomen bestrijden.

Nou, dat vond mevrouw al heel wat. Daar had ze natuurlijk wel gelijk in. Helaas kunnen wij artsen reuma (nog) niet genezen. We kunnen wel symptomen bestrijden. Nu doe ik dat met een minder gebruikelijke techniek: met acupunctuur.

Mijn ervaring is dat acupunctuur pijn- en ontstekingsklachten in veel gevallen inderdaad kan verminderen of verhelpen. Ook die van mensen met tal van vormen van reuma. En daar zijn er meer dan 130 van! Inmiddels is er ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van acupunctuur bij verschillende reumatische aandoeningen.

Wat blijkt? Acupunctuur geeft vaak verlichting van de pijn, bevordert de beweeglijkheid van gewrichten en remt ontstekingen.

En mevrouw Dijks? Na acht behandelingen kon ze haar handen weer praktisch pijnvrij gebruiken. Nu komt mevrouw iedere drie tot vier weken langs voor een “onderhouds”behandeling. Deze week rijdt ze zelf naar de wintersport: in een schakelauto!

## TAI CHI

Het stukje in Ons Buukske van februari over een eventuele nieuwe Tai Chi groep, in samenwerking met Samp Bothmer in café de Posthoorn in Cuijk, heeft zegge en schrijve 2 reacties opgeleverd. Dat heeft waarschijnlijk ook te maken met de locatie en het tijdstip waarop deze lessen worden gegeven. Nu zijn er in zoverre nieuwe ontwikkelingen dat we waarschijnlijk toch gebruik kunnen maken van andere ruimtes in het Land van Cuijk waar we als RPV Land van Cuijk Tai Chi zouden kunnen beoefenen. Ook zouden we dan weer gebruik kunnen maken van de diensten van Mark Rusman en Ilona van Lit. Dit alles valt of staat uiteraard met voldoende deelname van leden waarbij we in eerste instantie denken aan een groep van 8 tot 10 personen.

Graag hoor ik nogmaals van iedereen die belangstelling heeft voor Tai Chi of en onder welke voorwaarden zij willen deelnemen aan zo'n groep binnen onze RPV. Neem daarvoor contact op met Peter van Grinsven (tel: 0485 – 318655 of via de website). Mocht dit niet lukken dan verwijst ik de mensen die wel belangstelling hebben graag door naar Samp Bothmer.

## NAPROXEN HET VEILIGST

(bron; gezondheidsgids; BMI 2011;342)



Gebruik van Naproxen geeft van de pijnstillers van het type NSAID het minste risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Dat blijkt uit een analyse van 31 onderzoeken met NSAID's bij in totaal meer dan 100.000 patiënten. Van de NSAID's geven rofecoxib en lumiracoxib de grootste kansen op het krijgen van een hartinfarct. Iboprufen en diclofenac geven de grootste kans op een beroerte. Rofecoxib is ook bekend onder de naam Vioxx. Het middel moest eind 2004 uit de handel worden genomen, omdat uit onderzoek was gebleken dat het de kans op ernstige hartproblemen met eenderde verhoogt.

## BIOLOGICALS DOOR BART VAN DE BEMT

(uit In Beweging december 2010)

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapotheek, de poliklinische apotheek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapotheek is de enige openbare apotheek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op [www.maartenskliniek.nl](http://www.maartenskliniek.nl).

Een overzicht van alle (nieuwe) biologicals bij reumatische aandoeningen

In de afgelopen jaren heeft de behandeling van mensen met reumatoïde artritis een aantal belangrijke veranderingen ondergaan. Vroeger was de reumatoloog al tevreden wanneer de klachten aanzienlijk verminderd waren. Nu streeft de arts naar onderdrukking van de ziekte, waardoor er minder schade aan het bewegingsapparaat ontstaat. Om dat te bereiken wordt er al vroeg in de ziekte vaak agressief behandeld. Ook meet de reumatoloog regelmatig de activiteit van de ziekte. Daarnaast zijn er in de afgelopen jaren nieuwe antireumatica op de markt gekomen die zich van de traditionele antireumatica onderscheiden doordat ze veel sneller effect hebben op het ziekteproces. Deze middelen, de biologicals, zijn ontwikkeld op basis van biotechnologie en remmen ontstekingscellen en ontstekingscellen in het bloed. Biologicals werken niet alleen bij reumatoïde artritis, maar zijn ook effectief bij ziekte van Bechterew, artritis psoriatica, psoriasis en sommige langdurige darmziekten. Dit jaar zijn er weer drie nieuwe biologicals voor reumatische ziekten op de markt gekomen. Deze maand zetten we deze middelen voor u op een rijtje.

Reumatoïde artritis: het afweersysteem is van slag  
Wat hebben diabetes, psoriasis en reumatoïde artritis gemeen? Het zijn alle drie auto-immuunziekten. Normaal gesproken is het immuunsysteem van ons lichaam bedoeld om externe (lichaamsvreemde) ziekteverwekkers te weren. Bij auto-immuunziekten, zoals reumatoïde artritis, is het afweersysteem van slag, waardoor het lichaam geen onderscheid meer kan maken tussen lichaamsvreemde ('kwade') cellen en lichaamseigen cellen. Ons lichaam denkt bij deze aandoeningen dat bepaalde lichaamseigen cellen ziekmakende indringers zijn, en gaat daarom ons afweersysteem activeren. Door dat geactiveerde afweersysteem krijgen mensen pijn, gezwollen gewrichten, ontstaat er vermoeidheid en kan er uiteindelijk gewrichtsbeschadiging ontstaan. Het is bij deze aandoeningen dus zaak het afweersysteem het rustiger aan te laten doen.

Afweercellen en boodschapperstofjes

Ondanks het feit dat het afweersysteem een ontzettend ingewikkeld systeem is, zijn onderzoekers er achter gekomen dat in elk geval twee soorten cellen heel belangrijk zijn om ons afweersysteem goed te laten functioneren: de B-cellen en de T-cellen. T-cellen zorgen er voor dat (lichaamsvreemde) ziekteverwekkers in ons lichaam worden onderschept, terwijl B-cellen antistoffen tegen de indringer kunnen maken. Naast deze twee cellen heeft ons lichaam ook de beschikking over speciale eiwitten die er voor zorgen dat onze afweercellen goed met elkaar kunnen praten. Deze eiwitten worden cytokines genoemd. Sommige cytokines kunnen de ontsteking erger maken, andere juist remmen. Voorbeelden van cytokines die de ontsteking erger maken, zijn TNF (tumor necrosis factor), Il-1 (interleukine-1) en Il-6 (interleukine-6).

Biologicals remmen boodschapperstofjes af

Toen bekend werd dat deze boodschapperstofjes een belangrijke rol spelen bij reumatoïde artritis en andere vormen van ontstekingsreuma, zijn er geneesmiddelen ontwikkeld die deze boodschapperstofjes afremmen. Zo zijn er geneesmiddelen tegen tumor necrosis factor alfa (infiximab, adalimumab, etanercept, certoluzimab, golimumab), interleukine-1 (anakinra) en interleukine-6 (tocilizumab) ontwikkeld. Ook zijn er geneesmiddelen gemaakt die de T-cel (abatacept) of de B-cel (rituximab) afremmen.

Biologicals zijn effectief maar hebben ook bijwerkingen

Biologicals zijn een belangrijke aanwinst in de behandeling van mensen met reumatische aandoeningen. Bij reumatoïde artritis heeft zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen die biologicals gebruikt, baat bij deze middelen. Maar omdat het afweersysteem wordt geremd, lijkt het er op dat het lichaam zich ook iets minder goed kan beschermen tegen infecties door bacteriën en virussen. We zien dan ook dat mensen die sommige biologicals gebruiken een grotere kans op infectie hebben. Vooral luchtweg- en blaasinfecties komen vaker voor. Ook kunnen er op de plaats van de injectie reacties optreden. Voorbeelden hiervan zijn: roodheid van de huid, zwelling, blauwe plekken, jeuk of pijn. Een ander nadeel is dat biologicals voorlopig nog niet als tablet kunnen worden ingenomen, en dus moeten worden geïnjecteerd. Dat geeft nog wel eens klachten op de plaats van injectie. Tot slotte zijn biologicals duur (meer dan 10.000 euro per jaar) om die reden mogen deze biologicals alleen worden voorgeschreven als patiënten ondanks eerdere therapieën, nog steeds een actieve ziekte hebben.

## Overzicht van alle biologicals bij reumatische aandoeningen

Naam biological	Merksnaam	Hoe werkt het	Waar wordt het voor gebruikt	Hoe wordt het toegediend	Wat is de dosis bij reumatische aandoeningen?	Wat zijn de bijwerkingen die vaak of zeer vaak optreden?
Adalimumab	Humira®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor alfa (TNF-alfa). Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis Spondylitis ankylopoetica Arthritis psoriatica Ziekte van Crohn Plaque psoriasis Juveniele idiopathische artritis ("jeudreuma")	Als onderhuidse injectie met behulp van een injectiepen	Meestal eens per 2 weken 1 onderhuidse injectie van 40 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn/jeuk/zwelling/bloeding injectieplaats</li> <li>- Infecties</li> <li>- hoofdpijn/duizeligheid/vermoeidheid</li> <li>- Maagdarmklachten</li> </ul>
Certoluzimab pegol	Cimzia®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor alfa (TNF-alfa). Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis	Als onderhuidse injectie met behulp van voorgevulde injectiespuiten	Meestal eens per 2 weken 1 onderhuidse injectie van 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn/jeuk/zwelling/bloeding injectieplaats</li> <li>- Infecties</li> <li>- Hoofdpijn/duizeligheid/vermoeidheid</li> <li>- Maagdarmklachten</li> </ul>
Etanercept	Enbrel®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor alfa (TNF-alfa). Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis Spondylitis ankylopoetica Arthritis psoriatica Plaque psoriasis Juveniele idiopathische artritis ("jeudreuma")	Als onderhuidse injectie met behulp van een injectiepen	Meestal 1 x per week 1 onderhuidse injectie (50 mg) of 2 x per week 1 onderhuidse injectie (25 mg).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn/jeuk/zwelling/bloeding injectieplaats</li> <li>- Infecties</li> <li>- Hoofdpijn/duizeligheid/vermoeidheid</li> <li>- Maagdarmklachten</li> </ul>
Golimumab	Simponi®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor alfa (TNF-alfa). Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis Spondylitis ankylopoetica Arthritis psoriatica	Als onderhuidse injectie met behulp van een injectiepen	Meestal eens per maand 1 onderhuidse injectie van 50 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn/jeuk/zwelling/bloeding injectieplaats</li> <li>- Infecties</li> <li>- hoofdpijn/duizeligheid/vermoeidheid</li> <li>- Maagdarmklachten</li> </ul>

Infliximab	Remicade®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor alfa (TNF-alfa). Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis Spondylitis ankylopoetica Arthritis psoriatica Plaques Psoriasis Ziekte van Crohn Colitis ulcerosa	Als infuus	Meestal eens per 4-8 weken 3-7,5 mg/kg als infuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitgestelde overgevoelighedsreacties (spier/rug/gewrichtspijn, koorts, huiduitslag)</li> <li>- Infuusreactie na toedienen infuus (o.a. huiduitslag, jeuk, duizeligheid, vermoeidheid, kortademigheid)</li> <li>- Infecties</li> </ul>
Anakinra	Kineret®	Het blokkeert de boodschapperstof tumor necrosis factor interleukine-1. Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis	Als onderhuidse injectie met behulp van voorgevulde injectiespuiten	Meestal dagelijks 1 onderhuids injectie van 100 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijn/jeuk/zwelling/bloeding injectieplaats (met name eerste maand)</li> <li>- Infecties</li> <li>- Hoofdpijn</li> <li>- Afwijkingen in het bloed</li> </ul>
Abatacept	Orencia®	Het blokkeert de activatie van T-cellen, waardoor de afweerreactie wordt geremd.	Reumatoïde artritis (nadat er eerst een behandeling met een anti-TNF middel geweest is) Juveniele idiopathische artritis ("jeudreuma")	Als infuus	Meestal eens per 28 dagen een infuus van 500-1000 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoofdpijn</li> <li>- Infecties</li> <li>- Duizeligheid/vermoeidheid/blozen</li> <li>- Hoge bloeddruk</li> <li>- Maagdarmklachten</li> <li>- Leverenzymafwijkingen</li> </ul>
Rituximab	Mabthera®	Het dood bepaalde B-cellen, waardoor de afweerreactie wordt geremd.	Reumatoïde artritis (nadat er eerst een behandeling met een anti-TNF middel geweest is)	Als infuus	Bij start: 2 infusen met 2 weken tussentijd. Na ongeveer 6-12 maanden kan herbehandeling plaats vinden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infuusreactie na toedienen infuus (o.a. huiduitslag, jeuk, duizeligheid, vermoeidheid, kortademigheid)</li> <li>- Infecties</li> </ul>
Tocilizumab	RoActemra®	Het blokkeert de boodschapperstof interleukine-6. Dit is een stofje dat ontstekingen aanjaagt.	Reumatoïde artritis	Als infuus	Meestal eens per 28 dagen een infuus van 8 mg/kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infecties</li> <li>- Hoofdpijn</li> <li>- Hoge bloeddruk</li> <li>- Leverenzymafwijkingen</li> </ul>

## MEDICIJNDISPENSER

Na de jaarvergadering werd er een interessante voorlichting gegeven over de medicijndispenser. (officiële naam Medido Connected). De firma Innospense is 5 jaar geleden gestart hiermee. Het apparaat lijkt wel wat op een broodrooster. Het kan van boven open om een rol met voorverpakte medicijnen in te stoppen. Deze MEDIDO is echt een slimme medicijndoos. Vergeet je een pilletje in te nemen op een bepaalde tijd, dan gaat er een flinke piep om je er aan te herinneren alsnog het pilletje in te nemen. In Nederland gebruikt ruim acht procent van de mensen vijf of meer verschillende medicijnen. Het zijn vooral mensen met een chronische aandoening; zoals reuma, parkinson, enz. De helft van deze mensen blijkt fouten te maken bij het medicijngebruik. Het kan ook zo zijn dat ze fysiek niet in staat zijn de verpakte medicijnen open te maken of vergeten ze in te nemen met alle gevolgen van dien. Deze mensen hebben dan ook meer ondersteuning nodig bij hun medicijngebruik. Je krijgt (huurt) thuis een dispenser. De Medido Connected maakt gebruik van GPRS, waardoor de dispenser continu in contact staat met de internetportal van Innospense, de eigenaar van het apparaat. Die staat via het internetportaal in verbinding met de huisarts, de apotheek en de Zorgcentrale, waar de verpleegkundige alles volgt en je waar nodig begeleidt. Ook Innospense, de leverancier van de dispenser zal je helpen, als je ergens mee vastzit. De medicijnen worden aangeleverd via de apotheek. Heeft een gebruiker niet gereageerd op het signaal van de dispenser, krijgt de betreffende verzorger gelijk een melding en wordt de gebruiker erop attent gemaakt dat hij zijn medicijn heeft vergeten in te nemen.

Belangrijke doelen zijn:

- + verbetering van onafhankelijkheid van de patiënt of cliënt
- + verbetering van de gezondheid van de patiënt
- + reductie van kosten bij de thuiszorg.

Onafhankelijkheid

- + bloeddruk > stabiel, zelf weer kunnen douchen
- + trombose > stabiele INR waarde, waardoor maar eens in de 4 weken i.p.v. elke week gemeten moet worden
- + Parkinson > zelfstandig eten na enkele weken

Deze zorg wordt vergoed in 2012 voor geïndiceerde patiënten. In samenwerking met verschillende instanties worden nieuwe zorgconcepten ontwikkeld met o.a. randapparatuur.

Er zijn verschillende mogelijkheden als patiënten wensen de dispenser te gebruiken. Interesse? Neem gerust contact op.

Tel.: 0900-6334363 of kijk op [www.innospense.com](http://www.innospense.com) of [info@innospense.com](mailto:info@innospense.com)



## NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING RPV LAND VAN CUIJK

D.d. 13-04-2011

Aanwezig: 63 leden

Afgemeld: 30 leden



1. Opening : Henk Kuppen de voorzitter heet eenieder welkom en opent 19.35uur de algemene ledenvergadering.
2. Notulen algemene ledenvergadering 2010: Geen opmerkingen vanuit de zaal en worden bij deze goedgekeurd.
3. Mededelingen en ingekomen stukken: er zijn geen ingekomen stukken.
  - Mededelingen:  
De RPV land van Cuijk is het laatste jaar ontzettend gegroeid tot ruim 250 leden.  
- Op 14-2 hebben we een bijeenkomst gehouden voor de nieuwe leden.  
- M.i.v. 2 mei start de 6<sup>e</sup> zwemgroep. De contributie wordt verhoogd naar 75 euro per half jaar ingaande 1 juli 2011.  
- Coördinator van het zwemmen is José Kempen, wanneer er problemen zijn geef het door aan Fit-land maar ook aan de coördinator zodat ook zij weet wat er speelt.  
Activiteiten worden voor de gehele vereniging georganiseerd, deelname is vrijblijvend. Hoe meer deelname hoe meer subsidie we ontvangen. Groepen en of op eigen initiatief kunnen ook activiteiten organiseren, dit moet echter niet de organisatie van activiteiten, georganiseerd door de vereniging, doorkruisen.  
- Reacties zowel positief als negatief op activiteiten zijn altijd welkom. Wij kunnen hieruit leren en krijgen meer voeling wat leeft in de vereniging. Ook wensen kunnen kenbaar gemaakt worden, we kunnen dan het programma beter afstellen op de behoefte.  
- De bezorging van ons Buukske laat de laatste tijd wat te wensen over, wanneer U het Buukske niet ontvangen heeft en de leden in uw omgeving wel laat het even weten bij het secretariaat.  
- Er wordt een nieuwe lay out gemaakt voor ons Buukske, en een nieuwe folder ontworpen, wanneer iemand ideeën heeft, graag reactie naar het secretariaat.
4. Jaarverslag secretaris: het jaarverslag van 2010 wordt voorgelezen.



- Emmy Pennings geeft als tip wanneer er hulp nodig is dit specifiek te vragen via de mail en/of ons Buukske. Elly van Boxtel vraagt of het niet slim is om verschillende commissies te vormen, in het verleden is dit al gebeurt maar is niet echt als fijn ervaren. Verder waren er geen opmerkingen.
5. Bestuursverkiezing: Thea Scheers treedt om persoonlijke reden af, zij wordt bedankt namens de RPV Land van Cuijk. Thea zal nog wel hand en spandiensten verrichten voor de ontspanningscommissie. Hennie Bongers wordt voorgesteld als nieuw bestuurslid. Hennie stelt zichzelf voor en wordt zonder schriftelijke stemming met algemene stem aangenomen onder een luid applaus.
  6. Financieel verslag: Het financieel verslag wordt gepresenteerd door de penningmeester (Peter).
  7. Verslag kascommissie: Geertje Strik en Elly van Boxtel hebben de kasboeken gecontroleerd en goed bevonden. En geven Peter een groot compliment.
  8. Verkiezing kascommissie 2011. Elly van Boxtel en Janny Janssen, reserve Dorethé Vervoort.
  9. Toelichting ontspanningscommissie activiteiten 2011: José van Kempen blikt even terug op de activiteiten van 2010-2011 en leest een brief voor van een lid. José geeft een korte uiteenzetting van de activiteiten voor 2011 en vraagt de leden ook om mee te denken voor de activiteiten voor de komende jaren. Verder geen opmerkingen.
  10. Rondvraag:
    - Elly van Boxtel: Elly wil eenieder bedanken die vorig jaar de petitie heeft getekend voor de ziekte van Lyme ze hebben nu contact met personen uit de regering dus er komt nu echt aandacht voor.
    - Toos Cornelissen: Toos bedankt het gehele bestuur voor het vele werk wat er weer verricht is.
    - Gerry Jillissen: de fietstocht moet die in de buurt worden georganiseerd? Zij weet misschien wel een idee om de fietstocht elders te organiseren, Ton zal contact opnemen met Gerry.
    - Geertje Strik: wil Fitland bedanken voor het douche-stoeltje en de beugels.
    - Christien Weerts: in ons Buukske stond een stuk van Martin ter Veld zij vroeg of dit een lid van de vereniging was het was een erg negatief

stuk aldus Christien. Mariëtte geeft als toelichting dat de redactie en het bestuur hebben besloten om dit toch te plaatsen.

- Christien vraagt ook nog waarom de zwemlijsten ingevuld moeten worden? Dit is puur ter controle voor de betalingen aan Fitland, de lijsten worden dus alleen intern gebruikt.

11. Sluiting: Niets meer aan de orde zijn sluit de voorzitter om 09.05uur de vergadering, na de vergadering is er nog een demonstratie van de Medido Dispenser.

Onze dank gaat uit naar de leden die hun hobby hebben tentoongesteld.

### “T PENNETJE”



Even voorstellen, mijn naam is Marga Elshuis, ik ben 50 jaar en woon nu al weer 16 jaar in Haps. Ik ben 28 jaar getrouwd met Roeland en wij hebben 2 zonen. De oudste is Ewoud [25 j.] en hij woont samen met zijn vriendin in Cuijk. De jongste is Laurens [23 j.] die woont nog gezellig thuis, vooral voor het eten en de was, want hij is zo druk met voetbal, vriendin, raad van elf, vrienden, sporten enz. dat wij hem thuis vaak alleen even aan tafel spreken en weg is hij weer.

Van oorsprong kom ik uit s-Graveland een dorpje tegen Hilversum aan. Na ons trouwen zijn we 6 keer verhuisd door Roelands zijn werk die in een andere functie binnen het bedrijf ons weer naar een ander deel van Nederland bracht. Onder het motto "overall bakken ze brood" pakten we onze spullen maar weer in en gingen we van; Hilversum naar Holten naar Baak naar Ees naar Oeffelt en dan uiteindelijk naar Haps. Nu lijkt het erop dat we niet meer gaan verhuizen. We wonen hier fijn met een stukje grond voor Roeland zijn hobby's nl. paarden en schapen, hond en poezen.

Voorals Laurens is erg ingeburcht in het dorp waar hij veel vrienden heeft en actief is in de carnavals vereniging, hij is nu al 3 jaar hofmaarschalk en lid van de raad van elf. Van zijn ouders heeft hij dit niet mee gekregen want in Hilversum weten ze echt niet wat carnaval vieren is, zo zie je maar weer wat de invloed van vrienden en leef omgeving mede een kind vormd. Ik geniet er wel van om het op een afstandje te volgen, alleen Oma vind zijn Hapse tongval iets minder leuk.

Toen ik een paar jaar geleden last kreeg van mijn handen was ik al meteen bang voor reuma, omdat ik mijn moeder niet anders gekend hebt als in een rolstoel door de reuma. Het bloeduitslag was goed, dus nam de huisarts eerst nog geen verdere stappen. Nu ongeveer 3 jaar geleden heeft de Reumatoloog uit het Sint Maartenskliniek dan reumatoïde artritis vast gesteld. Een hele weg van verschillende medicaties volgde, of het

werkte niet of ik was er allergisch voor. Nu word ik met Rituximab behandeld doormiddel van een infuus eens in de 7 maanden, hopen dat die goed aanslaan. Ik heb er nu ook artrose bij gekregen waar ik niet blij mee ben, maar zo gaat het met alle ziektes, je krijgt het er allemaal gratis bij en je moet het er maar mee doen. Gelukkig kunnen ze er tegenwoordig veel meer aan doen dan in de tijd dat mijn moeder nog leefde, en de vooruitgangen in de wetenschap zijn gelukkig heel positief, zeker voor de volgende generatie. En hoop doet leven, dus gaan we er maar weer tegen aan en in de kou lopen met de collectebus voor het Reumafonds. Iedere ochtend loop ik met de honden in weer en wind, dat vind ik wel een voordeel van het hebben van een hond, je moet nl. wel iedere dag wandelen of je zin hebt of niet waardoor je dus wel je beweging krijgt die goed voor je is. Daarnaast zit ik bij fysiotherapie Maassen in Boxmeer in een gezellige reumagroep, waar we iedere woensdag hard werken en ook nog lol hebben met elkaar. Maandag 2 mei begin ik met extra zwemmen, en vrijdags zwem ik nu al met de groep mee. Ik heb trouwens eerst op de dinsdag avond gezwommen dus ben daar ook bekend. Ik vind het erg fijn om in het warme water de oefeningen te doen, alle bewegingen gaan dan veel soepeler dan boven het water. Zo, hier laat ik het maar bij, wil je meer van me weten vraag dan gerust aan mij.

De pen gaat door aan Francine Verhoeven, succes er mee.

Groetjes van Marga

## **WAAROM ZO VERBITTERD?**

(uit In Beweging van december 2010) door Karin Beentjes

Mensen met een reumatische aandoening moeten allemaal hun weg vinden. Allemaal krijgen ze ooit te maken met de onvoorspelbaarheid van hun ziekte en onbegrip uit de omgeving. Met vallen en opstaan, vindt het merendeel van de mensen die weg uiteindelijk wel. Maar er is ook een groepje dat verbitterd aan de kant van de weg zit, mokkend tegen iedereen die voorbij komt. Klinisch psycholoog David Blom onderzoekt hoe dit komt.

De oorsprong van dit onderzoek ligt in de kliniek. Blom: "Artsen gaven aan dat er een groep patiënten is, die lastig te behandelen is, omdat deze mensen wrok koesteren, zich verzetten tegen behandeling en zich boos, depressief en hulpeloos voelen. Een samenkomen van elementen die zich moeilijk in één begrip leken te vatten. Totdat de term 'verbittering' viel. Die

term dekt de lading wel. Wat we vervolgens wilden weten is hoe vaak verbittering voorkomt bij mensen met een reumatische aandoening en waar die verbittering vandaan komt. Als je dat weet, kun je verbittering mogelijk voorkomen en kunnen mensen die al verbitterd zijn, mogelijk worden geholpen."

Blom legt uit wat er bekend is over het mechanisme, waardoor mensen verbitterd raken: "Ieder mens heeft bepaalde opvattingen over hoe het werkt in de wereld; dat zijn zekerheden die je nodig hebt om te kunnen leven. Bijvoorbeeld: wie zorg verdient, krijgt deze ook. Of: mensen steunen mij, als ik dat nodig heb. Mensen die ziek zijn, krijgen nogal eens te maken met ervaringen die dat wereldbeeld schenden. Je voelt je heel ziek en dan zegt je buurvrouw dat ze niets aan je ziet, maar dat je wel steun trekt. Of je werkgever: je hebt altijd voor hem klaargestaan, maar nu jij hem nodig hebt, is hij er niet. Je hebt altijd braaf je belasting afgedragen, maar nu jij hulp van de overheid nodig hebt is er voor jou geen financiële steun. Dat voelt als heel onrechtvaardig en verstoort jouw wereldbeeld. Als het je niet lukt om het onrecht te herstellen, bijvoorbeeld door in gesprek te gaan met mensen die nare dingen zeggen, kun je verbitterd worden. Verbittering is dan een reactie om toch vast te kunnen houden aan jouw overtuigingen. Je kunt en wilt jouw wereldbeeld niet aanpassen. Je kunt het gewoon niet verkroppen dat de wereld niet altijd rechtvaardig is. Alles wordt dan heel zwart-wit: jij bent goed en anderen zijn slecht. Mensen gaan ook situaties vermijden die ze herinneren aan die ervaring die hun wereldbeeld doet wankelen. Als mensen ooit een nare ervaring hebben gehad in de zorg bijvoorbeeld, dan is alle zorg opeens slecht en gaan mensen zorg vermijden of worden ze boos op behandelaars die geen goede hulp kunnen bieden."

Het gevoel van onrechtvaardigheid is niet de enige oorzaak van verbittering. Blom: "Mensen die verbitterd raken, hebben niet alleen het gevoel dat hen onrecht is aangedaan, ze voelen zich ook hulpeloos. Die combinatie maakt de kans op verbittering groot. In ons eerste onderzoek hebben we gekeken of dit model voor mensen met een reumatische aandoening opgaat. We onderzochten hoeveel onbegrip mensen ondervinden, zowel van partners, familie, werkgevers, maatschappelijke instanties en de medische wereld, en in hoeverre ze zich hulpeloos voelen over hun ziekte, ofwel: in hoeverre de ziekte hun leven overheerst. Dit deden we bij mensen met een medisch aantoonbare aandoening, zoals reumatoïde artritis en bij mensen bij wie de aandoening medisch onverklaard is, zoals bij fibromyalgie. We vonden dat mensen met fibromyalgie meer onbegrip ervaren dan mensen bij wie de ziekte wel

medisch aantoonbaar is. Veel meer mensen met fibromyalgie zijn ook verbitterd, bijna achttien procent, terwijl dit maar drie procent is voor mensen met reumatoïde artritis.

Het onderzoek bevestigde dat verbittering kan worden voorspeld door de mate van hulpeloosheid over de ziekte en het ervaren onbegrip. Hulpeloosheid bleek de grootste voorspeller, de basisvoorwaarde eigenlijk. Als de ziekte je leven overheerst en daar bovenop komt ook nog eens onbegrip, dan is de kans op verbittering het grootst.”

“Verbittering staat waarschijnlijk een goede behandeling en aanpassing aan de ziekte in de weg. Vooral door het verzet tegen hulp. Psychologische hulp kan worden geweigerd, omdat het niet past in het wereldbeeld. Daarmee zouden ze de indruk wekken dat zij fout zitten, maar zij zijn niet het probleem, het probleem ligt bij anderen.”

Het lijkt dus niet eenvoudig om het patroon van verbittering te doorbreken. Hoe kan dit onderzoek daaraan bijdragen? Blom: “Het is belangrijk dat de omgeving begrip heeft voor de patiënt. Daarnaast is het van belang dat patiënten leren omgaan met onbegrip. Een belangrijke stap is dat de patiënt inziet dat deze lijdt onder zijn verbittering en dat er verschillende wereldbeelden zijn. Dat zal niet meevallen.”

“Ik heb een tijd gewerkt met veteranen. Veel veteranen hadden het gevoel dat ze werden afgeserveerd. Hun wereldbeeld van één voor allen en allen voor één bleek opeens niet meer op te gaan. Ze waren verbitterd, maar werden weggezet als die groep ongemotiveerde, lastige veteranen. Iets vergelijkbaars zie je ook bij sommige mensen met reuma. Ik hoop met mijn onderzoek een brug te slaan, door te kijken wat er onder die verbittering ligt. Hopelijk komt er op die manier meer begrip voor deze ‘lastige’ mensen en wordt beter duidelijk hoe we deze mensen kunnen helpen.”

Het promotieonderzoek van Blom wordt gefinancierd door het Reumafonds en wordt uitgevoerd op Faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht onder leiding van hoogleraar Rinie Geenen.

David Blom: “Mensen die ziek zijn, krijgen nogal eens te maken met ervaringen die hun wereldbeeld schenden”



## NEDERLANDERS GRIJPEN RELATIEF LAAT NAAR PIJNSTILLERS

Ruim 85% van alle Nederlanders stelt het gebruik van pijnstillers zo lang mogelijk uit. Dit blijkt uit consumentenonderzoek naar vrij verkrijgbare pijnstillers (pijnstillers die zonder recept vrij verkrijgbaar zijn voor consumenten). Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het Pijnstillers Infocentrum.

### Vrouwenfabeltje

Uit diverse onderzoeken blijkt dat het pijncentrum in de hersenen van mannen en vrouwen verschilt. In combinatie met het verdragen van maandelijkse menstruatiepijn en bevallingspijn, leidt dit in de praktijk tot speculaties dat vrouwen pijn beter kunnen verdragen dan mannen. De cijfers uit dit onderzoek verwijzen deze speculaties echter naar het rijk der fabelen. Mannen (86.4%) bijten juist net iets vaker op hun kiezen dan vrouwen (84%) wanneer zij pijn ervaren, voordat zij overgaan tot het slikken van een pijnstiller. Daarnaast hebben oudere Nederlanders een hogere pijngrens dan jongeren. Van de ouderen (41 jaar en ouder) zegt namelijk ruim 71% het nemen van een pijnstiller zo lang mogelijk uit te stellen, tegen slechts 29% van de jongere Nederlanders.

### Calvinistisch

Op de stelling ‘Het is verstandig bij een pijnklacht zo snel mogelijk een pijnstiller te gebruiken’ antwoordt bijna 1 op de 3 Nederlanders dat zij dit niet weten. Uit het onderzoek blijkt dat onder Nederlanders een hoop vragen leven, over hoe zij op de juiste manier met pijnstillers moeten omgaan. Nederlanders zijn kennelijk nogal calvinistisch aangelegd. In feite is het even veilig om bij constatering van pijn direct een pijnstiller te nemen, als pas na enkele uren. Wat belangrijk is, is een veilig en verantwoord gebruik van pijnstillers. Daarvoor bestaat een aantal belangrijke vuistregels, die ook te vinden zijn op de website [www.pijnstillersinfocentrum.nl](http://www.pijnstillersinfocentrum.nl). Lees bijvoorbeeld altijd voor gebruik de bijsluiter. Hierin staat vermeld waarvoor het middel bedoeld is, wat de mogelijke bijwerkingen zijn, in welke doseringen het gebruikt mag worden en of er combinaties zijn met andere geneesmiddelen die risico opleveren. Neem pijnstillers niet langer dan enkele dagen achtereen, in ieder geval niet langer dan veertien dagen, en raadpleeg altijd een arts als klachten langer dan een week aanhouden.

## Over het Pijnstillers Infocentrum

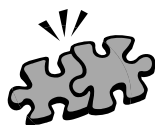
Het Pijnstillers Infocentrum (PI) verstrekt informatie over vrij verkrijgbare pijnstillers. Hiermee wil het PI de kennis over deze middelen bij Nederlandse consumenten bevorderen, en zo bijdragen aan verantwoord gebruik hiervan. Dit doet zij onder begeleiding van de Wetenschappelijke Adviesraad bestaande uit:

- Prof. dr. Wouter Zuurmond, hoogleraar anesthesiologie, Vrije Universiteit Amsterdam
- Dr. Emile Couturier, neuroloog, Medisch Centrum Boerhaave in Amsterdam
- Drs. Rogier Franken, apotheker in Heemstede

Kijk voor meer informatie over pijnstillers en het Pijnstillers Infocentrum op [www.pijnstillersinfocentrum.nl](http://www.pijnstillersinfocentrum.nl)

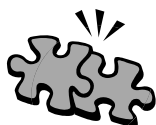
## ZOO-PARC OVERLOON

Evenals vorige jaren kunt u tot 20 mei weer kaartjes bestellen voor het Zoo Parc Overloon. Voor de prijs van 7,50 per stuk (normale prijs 17,00). Wanneer U kaartjes wilt bestellen kunt U dit via het secretariaat regelen, [rpvlandvancuijk@hotmail.com](mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com) of tel 0485-362218. Het geld moet worden overgemaakt op de rekening van RPV land van Cuijk onder vermelding Zoo Parc en het aantal kaartjes.



## OPLOSSING PUZZEL APRIL

Oplossing Puzzel: Koningskaars



## AANPASSING LETTERTYPE

Zoals jullie al wel opgevallen is heb ik deze keer een ander lettertype gebruikt in ons Buukske. Dit lettertype neemt veel minder plaats in beslag en aangezien er deze keer ontzettend veel was aangeleverd kon ik het bijna niet geplaatst krijgen. Vandaar deze wijziging in het lettertype. Ik ben benieuwd wat jullie hier allen van vinden. Zelf denk ik dat het er wel een stukje duidelijker op is geworden. Mochten jullie er anders over denken dan hoor ik dat graag.

Groetjes Sandra van den Berg

## 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



## 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 17 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](mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com)