



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Maart-April 2012

Inhoud:

Oplossing Puzzel Oktober.....	1
Mopje	1
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	2/3
Activiteiten agenda 2012	3
Het nieuwe infoblad.....	4
Website	4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 8
Uitnodiging van ECR Groot Stokkert.....	9 t/m11
Aan het werk blijven met Reuma.....	11
Introductie Pom	12 t/m 15
Van Papier tot Diamant	16
Sint Maartenskliniek Beugen bij Boxmeer	16 t/m 18
Nieuwe ontwikkelingen in Reumaland	18/19
Stichting Reumacentrum voor Reïntegratie.....	19 t/m 22
Niet weggooien	23
Van de Redactie.....	23
Helaas wegens ruimte gebrek deze editie geen puzzels!!!	



OPLOSSING PUZZEL JAN-FEB

Opl. puzzel: **Eersel**

Opl. plaatjes puzzel 1: **HAKBIJL**

Opl. plaatjes puzzel 2: **EDELMETAAL**

MOPJE

Een man zegt tegen zijn psychiater: "Ik heb het gevoel dat niemand mij serieus neemt."

Psychiater: "U maakt een grapje."

Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
Rabobank 18.05.08.407
Lid van ReumaPatiëntenBond (RPB)
website: www.rpvlandvancuijk.nl

Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske

Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot
Telefoon: 0485-362218
E-mail: rpvlandvancuijk@hotmail.com

Voorzitter en ombudsman

De heer H.M. (Henk) Kuppen
Telefoon: 0485-452719
E-mail: hkuppen@home.nl

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw J.G.T.M. (José) Kempen Loonen
Telefoon: 06-18353157
E-mail: kempenloonen@home.nl

Bestuurslid secretariaat

De heer H.M.J.(Hennie) Bongers
Telefoon: 0486-476514
E-mail: henniebongers@ziggo.nl

Bestuurslid, ontspanningscommissie

De heer T. (Ton) Onincx
Telefoon: 0485-325919
E-mail: tononincx@hetnet.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Volop in voorbereiding van de jaarvergadering toch nog even tijd gevonden voor dit stukje tekst. Dank zij de geweldige inzet van onze bestuursleden, ondanks enige tegenvallers, kunnen we m.i. terug zien op een goed verenigingsjaar. Met een goed gevuld activiteitenprogramma, veel mogelijkheden om te bewegen (zwemmen, nordic walking, enz) afgewisseld met info-bijeenkomsten en de nodige ontspanningsactiviteiten hebben we geprobeerd om zo veel mogelijk leden hierbij te betrekken. Dat we afscheid moeten nemen van twee bestuursleden is

jammer. We zijn dankbaar voor jarenlange inzet voor de vereniging en tijdens de jaarvergadering zullen we op gepaste wijze afscheid nemen. Om ook in de toekomst de vereniging draaiende te houden en jullie een goed jaarprogramma te kunnen voorschotelen zijn we op zoek naar aanvulling van ons bestuur. Ook in de vorm van projectmatige ondersteuning is het mogelijk het bestuur, en daarmee de vereniging, de helpende hand te bieden. We denken hierbij aan hulp bij de organisatie van activiteiten zoals een fietstocht, excursies en ook vooral het aanstaande jubileum (25 jarig bestaan van onze vereniging). Kijk eens of je hiervoor interesse hebt of vraag eens aan andere leden of die iets kunnen betekenen. We willen graag met deze personen in contact komen en de mogelijkheden bespreken.

Als jullie dit lezen heeft de jaarvergadering reeds plaatsgevonden en zijn de hierboven gestelde zaken of vragen hopelijk al beantwoord of ingevuld. In een volgende uitgave komen we hierop zeker terug.

Henk Kuppen

ACTIVITEITEN AGENDA 2012

Za	7 apr	Nordic Walking Haps vanaf de Kerk	10.30 uur	
Zo	29 apr	Nordic Walking Mill vana Kasteek Aldendriel	10.30 uur	
Wo	2 mei	Zwemmin in Arcen		
Zo	6 mei	Moederdagarrangement en Bloemschikken (in Venray)	10.30	
Wo	9 mei	Firma de Boer ('t Heike in Mill)	19.00 uur	
Za	19 mei	Nordic Walking in Gassel vanaf de Kerk	10.30 uur	
Wo	23 mei	Jaarlijkse busreis		
Ma	4 jun	Jeu de Boules in Vianen		
Zo	10 jun	Nordic Walking St.Anthonis vanaf de Hekseboom	10.30 uur	
Wo	27 jun	avondje Sanadome		
Wo	4 jul	Nordic Walking St.Hubert vanaf Erica	19.00 uur	
Za	28 jul	Nordic Walking Sambeek vanaf De Sluis	10.30 uur	
Zo	19 aug	Nordic Walking Oeffelt vanaf D'n Buurman	10.30 uur	
Ma	20 aug	Zwemmen Thermaalbad Arcen	13.30 uur	
Wo	12 sep	Nordic Walking Cuijk vanaf De Valk	19.00 uur	
Zo	16 sep	Fiets en Scootmobiel dag		
Za	6 okt	Nordic Walking Beers vanaf de Kerk	13.30 uur	
Zo	28 okt	Nordic Walking Langenboom vanaf Fazantenstraat	10.30 uur	
Za	17 nov	Nordic Walking Plasmolen vanaf parkeerplaats	10.30 uur	
Wo	21 nov	Sinterklaas		
Zat	8 dec	Bezoek aan Kerstmarkt		
Zo	9 dec	Nordic Walking St.Anthonis vanaf de Heksenboom	10.30 uur	
Zo	16 dec	Kerstbrunch		

HET NIEUWE INFOBLAD

Wij hebben veel leuke en positieve reacties mogen ontvangen over onze nieuwe kaft. Wij zijn er erg blij mee. Wat belangrijk is om te weten is dat Lara Bongers (dochter van bestuurslid Hennie) deze ontworpen heeft, waar wij haar zeer erkentelijk voor zijn. Zij heeft inmiddels een gepaste attentie ontvangen voor haar mooie werk.

WEBSITE



Wij hebben sinds januari een geheel vernieuwde prachtige website, heeft u deze al eens bekeken, en wat vind u er van? Sandra, onze web-master zou het erg fijn vinden als de leden eens reageerde op deze site door hun mening te geven, door foto's te sturen of door ander nieuws met elkaar te delen. De RPV dat zijn we namelijk met z'n allen!
Bekijk onze site op www.rpvlandvancuijk.nl

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Alles wordt duurder, onze activiteiten helaas ook!

Omdat we het afgelopen jaar door allerlei omstandigheden behoorlijk verlies hebben geleden en alles nu eenmaal duurder wordt, gaan ook de eigen bijdrages voor activiteiten een beetje omhoog.

Wij vragen u begrip hiervoor, en zullen er alles aan doen om het binnen de perken te houden.

Thermaal bad Arcen

Op maandag 23 januari waren er 14 leden die hebben genoten van een middagje Thermaal bad in Arcen. Het was rustig, mogelijk ook door de slechte weersvoorspelling die uiteindelijk mee bleek te vallen. We hebben begrepen dat het erg gezellig is geweest, en de zon zelfs even door kwam. De volgende middag thermaal bad is verzet van 9 mei naar **2 mei**, verander dit op u kalender als u weer wilt gaan. Ook de kosten gaan omhoog naar € 10,00. Dit is voor tweeënhalf uur thermaal bad en 1 kopje koffie cappuccino of thee. Aanmelden kan dit keer nog bij Karolien via 0485 314538, bij geen gehoor graag inspreken op het antwoordapparaat, of via tom.schrijer@planet.nl

Lezing Reumacentrum Reïntegratie Revalidatie (stichting RRR)

Op woensdag 8 februari was er een zeer interessante lezing in 't Heike van de stichting RRR.

Helaas kon Dr. Nico Wolters (bedrijfsarts) door ziekte niet aanwezig zijn, maar waren wel arbeidsdeskundige Mevr. Carla Peters en secretaris van de stichting Dhr. Hans Coenen aanwezig om ons van veel informatie te voorzien. Jammer dat we maar met 20 personen aanwezig waren, en daar waren zelfs niet-leden bij. Dit was een zeer belangrijke avond met name voor degene onder ons die in de

gelukkige omstandigheid verkeren dat ze nog kunnen of mogen werken. Voor verdere info zie artikel elders in dit blad.



Nordicwalking

Op zondag 5 februari hebben we met een gezellige groep mensen een frisse wandeling gemaakt door Mill. Ondanks de sneeuw en de stevige vrieskou maar met een heerlijk zonnetje hebben we genoten van onze wandeling langs het Defensiekanaal en door de bossen. Ook was het genieten van een paar witte zwanen die in het kanaal zwommen op een plek waar het water nog niet bevroren was, en zagen we ook een flinke buizerd over de weilanden vliegen op zoek naar eten. Nellie ging er nog even bij liggen omdat ze een klein stronkje niet zag door de sneeuw, maar krabbelde snel weer op en ze heeft er gelukkig niets vervelends aan over gehouden. Daarna was het bij Fitland genieten van cappuccino, thee en lekker warme chocolademelk met slagroom, het was weer super!

Op zaterdag 28 februari is er weer een mooie wandeling geweest in Boxmeer. Fred v/d W. had pech, omdat hij al vrij snel het lopen op moest geven omdat hij geveld werd door een zweeps slag. Gelukkig maakte de koffie bij de Douairière in Boxmeer veel goed. Op zondag 18 maart ging de wandeling weer door het altijd mooie Plasmolen.

Wij lopen weer op zaterdag 7 april om 10.30 uur vanaf de kerk in Haps

Op zondag 29 april om 10.30 uur vanaf kasteel Tongelaar in Mill. Route vanuit Beers, Millseweg vervolgen richting Mill naar Beerseweg, na 400 meter rechtsaf de Achterdijk op (1,3 kilometer). Sla linksaf om op de Achterdijk te blijven (700 meter) en sla dan rechtsaf naar de Vaardijk (260 meter), ga dan rechtdoor op Tongelaar en na 240 meter bent u bij de grote parkeerplaats waar we bij elkaar komen.

Op zaterdag 19 mei om 10.30 uur vanaf de kerk in Gassel
Kom op mensen, sluit u aan, met of zonder stokken!



Bloemschikken en Kookworkshop

Voor de Paasworkshop hebben zich 14 leden aangemeld.

Voor het moederdagarrangement op zondag 6 mei (dit is de zondag vóór moederdag) is er nog voldoende plaats en hopen we ook nog op wat meer deelnemers. We gaan dan een bloemstuk maken onder leiding van Corrie Schilderink van The Florist uit Mill, en een streekgerecht maken onder leiding van een Chef kok bij Catering Ruud Welbers op industrieterrein Keizersveld in Venray. U rijdt via de A 73 richting Venray, en gaat op afslag 8 er af. Na 400 meter draait u links af de Metaalweg op, en bij het stoplicht gaat u rechts-af de Maasheseweg op. Na 0.7 kilometer gaat u linksaf het Keizersveld op. Na 300 meter bent u bij Ruud Welbers catering gearriveerd.

We gaan werken in 2 groepen, de ene groep begint met bloemschikken, de ander gaat aan de slag met het maken van een streekgerecht, na de koffiepauze wisselen we van groep. Na het bloemschikken en koken gaan we samen genieten van de maaltijd en gaan ook nog met een mooi bloemstuk naar huis. Aanvang 10.30 uur en we verwachten om rond 13.30 uur aan tafel te zitten. Wilt u er voor

zorgen dat het geld **uiterlijk 25 april** op de rekening van de RPV staat onder vermelding van Moederdag op rekeningnummer 1805 08407

Denk aan snoeischaar en aardappelmesje!

Kosten voor leden € 35,00 en voor niet-leden € 45,00.

Aanmelden kan tot uiterlijk 1 april bij José via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157

Productinformatie Fa. de Boer

Op woensdag 9 mei wil de firma J. de boer met hun natuurproducten naar 't Heike komen om een demonstratie te geven onder het thema "Ouder worden en gezondheid, wat kan ik doen?"

De firma heeft van alles te bieden zoals massagekussens, dekensets, kussens, matrassen, zitkussens, bedsokken etc. De firma de Boer garandeert dat hun producten uit 100% zuiver katoen bestaat.

Verder hebben ze ook kruidenolie die pijnlijke spieren ontlast.

Deze avond begint (**alleen bij voldoende deelname**) om 19.00 uur bij 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451 VD in Mill.

De firma betaald voor iedereen de koffie en voorziet iedereen van een stukje Limburgse vlaai. Na de opening volgt een leerrijke voorlichting en in een ontspannen sfeer kunt u kennis maken met enkele gezondheidsartikelen, die er toe bijdragen pijnen te verzachten en gezonder te leven. Verder ontvangt iedere gast een nuttig geschenk. **U bent niet verplicht iets te kopen!** de vereniging krijgt een donatie van € 150,00 krijgt bij minimaal 30 aanwezigen, dus kom op al kom je maar om de vereniging op die manier te steunen!

Op dit moment hebben we echter nog maar 22 aanmeldingen!

Om 20.30 uur is er een half uur pauze, en we sluiten de avond rond 22.00 uur. Opgeven kan nog tot uiterlijk 1 april bij José via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157 en wij hopen dat er nu echt genoeg mensen reageren om de avond door te laten gaan.

Jaarlijkse busreis naar Floriade

Zoals eerder al is toegezegd gaan we dit jaar naar de Floriade en wel op woensdag 23 mei.

We vertrekken om 8.30 uur bij NS station in Cuijk, om 8.45 uur kan men opstappen in Beers bij de kerk, en om 9.00 uur kunnen de laatste instappen bij Fitlland in Mill

Via een toeristische route rijden we naar Velden waar we rond 10.00 uur aan komen bij Hostellerie Maasduinen voor 2 kopjes koffie en een echt stuk Limburgse vlaai.

Om 10.45 uur vertrekken we naar Venlo voor een bezoek aan de Floriade. Van 11.00 uur tot 17.00 uur heeft u de tijd om dit hele gebeuren op eigen gelegenheid te ontdekken. De entreekaarten krijgt u uitgereikt van uw chauffeur, u hoeft dus niet in de rij voor de kassa.



Denk aan zelf meebrengen lunchpakket, maar u bent ook vrij om daar ter plekke op eigen kosten de lunch te gebruiken.

Om 17.00 uur dient u allen weer in de bus te zitten en rijden we naar Zeeland om bij Het Witte Huis het diner te gebruiken.

Om 20.00 uur vertrek uit Zeeland naar uw opstapplaatsen.

Kosten zijn € 30,00 voor de leden, en € 55,50 voor de niet-leden.

Indien u gebruik wilt maken van de kabelbaan dan dient u dit door te geven bij aanmelding tegen een meerprijs van € 4,00 per persoon. (De contactpersoon van de Oad geeft het advies dit zeker te doen gezien het grote terrein). Verder kunt u ook aangeven als u ter plekke van een rolstoel of scootmobiel gebruik wenst te maken, hier zijn geen extra kosten aan verbonden.

Aanmelden kan tot uiterlijk 25 april bij José via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157 en het geld dient **uiterlijk 1 mei** op de rekening van de RPV te staan onder vermelding Busreis Floriade op rek.nr. 1805 08 407

Attentie: Denk er bij aanmelden dus ook aan om door te geven of u gebruik wilt maken van de kabelbaan, u dient dan € 4,00 per persoon meer over te maken.

Geef van te voren ook duidelijk aan indien we een rolstoel of scootmobiel ter plekke voor u moeten reserveren. Ook willen we graag van tevoren weten als u een speciaal dieet heeft waar de kok rekening mee moet houden!

Jeu de boules

Op maandag 4 juni gaan we weer een avondje genieten van 3 partijtjes

Jeu de boules bij tennis en jeu de boulesvereniging Fair Play aan de Koebaksestraat 35/d, 5434LC in Vianen.

Aanvang 19.00 uur. De kosten incl. 1 koffie of thee met stukje gebak en 1 consumptie zijn. € 5,00. Bedrag graag overmaken voor 1 juni op rekening RPV 180508407 onder vermelding van jeu de boules.

Aanmelden kan tot uiterlijk 20 mei bij José via 06 18353157 of via kempenloonen@home.nl



Zwemmen

Op vrijdag 2 maart is er een nieuwe groep gestart die zwemt van 14.45 uur tot 15.40 uur.

De 1^{ste} keer waren er al 8 personen en 2 personen hadden zich voor die dag afgemeld.

Dit is al weer de 7^{de} zwemgroep en we merken bij Fitland dat ze er steeds meer aan willen doen om de lessen goed aan te pakken. Er zijn nu regelmatig gesprekken tussen de RPV en Fitland over de kwaliteit van het les geven. Wij zijn van mening dat we met een kleine 130 zwemmers best wel wat eisen mogen stellen. Ook vind er nu enkele keren per jaar overleg en bijscholing plaats aan de instructeurs door o.a. de fysiotherapeut.

De intentie is om na de zomer te starten met een nieuwe opzet van de lessen, zodat alle groepen ongeveer hetzelfde aanbod krijgen.

De opzet die José Kempen namens de RPV met Sandra Vloet heeft besproken is doorgenomen met de fysio en Maarten Nabuurs.

Het volgende is daaruit gekomen:

Lesopbouw wordt veranderd:

- 1 Warming up 5 minuten
- 2 Rekkingoefeningen 5 minuten
- 3 Spiertraining 13 minuten
- 4 Ontspanningsoefeningen 5 minuten
- 5 Reumafit 12 minuten hartslagverhogend met muziek
- 6 Cooldown 5 minuten



Totaal 45 minuten les daarna 10 minuten uitzwemmen, dit omdat uitzwemmen voor reumapatiënten wel goed is. Verder is het ook zo dat 55 minuten les wel erg lang is voor reumazwemmers. (Bijvoorbeeld in de Maartenskliniek duren de oefeningen niet langer als 30 minuten)

Graag horen wij wat jullie er van vinden, dit plan van aanpak is samen met de fysio besproken en vinden dit de juiste opbouw!

Verder verwachten wij van **alle deelnemers** het volgende:

Kom **op tijd** in de les, de warming-up is een belangrijk onderdeel, wat ook geldt voor de cooling down. Verder is het erg storend als leden maar binnen komen vallen wanneer het hen uitkomt.

Wilt u van tevoren graag in de sauna dan mag dat, alleen moet u dan nog iets eerder komen zodat u allen op tijd in de les bent.

Wat te doen als U niet kunt komen zwemmen.

Het is erg prettig als u zich afmeld bij de contactpersoon van u eigen groep. Het is **niet** mogelijk gemiste lessen bij een andere groep in te halen, daar zijn de groepen te groot voor. U mag na overleg met de zwemcoördinator (José Kempen) altijd 1 proefles doen bij een andere groep als u over zou willen stappen naar een andere groep.

Zijn er nog op of aanmerkingen over het zwemmen dan horen wij dat graag.

IN MEMORIAM

*De zon scheen
de bloemen bloeiden
de vogels zongen en toen.....
was het stil.*

Na een jaar van strijd tegen een slopende ziekte en na veel dapper ondergane behandelingen is op vrijdag 23 maart overleden

Tony Geurts- Goossens

Wij wensen haar man, zoon, schoondochter en kleinzonen heel veel kracht en sterkte voor deze moeilijke tijd namens het bestuur van de RPV Land van Cuijk



UITNODIGING VAN ECR GROOT STOKKERT

Op uitnodiging van ECR Groot Stokkert mochten van verschillende Reuma Patiëntenverenigingen 2 bestuursleden de sfeer proeven in dit zorghotel, vakantiehuizen en appartementen.

Op 16 maart zijn José Kempen en Mariëtte Reijnen vertrokken naar Wapenveld. Na ruim een uur en twintig minuten rijden werden we allervriendelijkst onthaald binnen ECR Groot Stokkert. Direct na het inchecken zijn we de bagage in ons appartement gaan brengen. We wisten niet wat we zagen, een volledig aangepast appartement met alles erop en eraan. Snel moesten we naar de ontvangst voor een algemeen praatje en een rondleiding in het zorghotel. Wat ons gelijk opviel was de hartelijkheid naar de gasten. Wat we de 2 dagen ook constant hebben ervaren. We hebben genoten van een 2 daags verblijf met alles erop en eraan met een volledig recreatieprogramma en een heerlijk verblijf.

Wanneer leden interesse en of vragen hebben kunt U altijd contact opnemen met José en Mariëtte

ECR Groot Stokkert is een modern, volledig aangepast zorg- en herstelhotel en vakantiecentrum. Het is gelegen tussen de rustgevende bossen en heidevelden van de Hoge Veluwe. Iedereen kan er verblijven, mét of zonder zorgvraag. Het professionele hotelpersoneel en het toegewijde zorgteam van ECR Groot Stokkert staan garant voor een uitstekende begeleiding van Uw verblijf. Het eigen natuurterrein van 20 hectare ligt in een bosrijke omgeving met heidevelden en grenst aan het Zwolse bos. ECR Groot Stokkert ligt op ongeveer 2 kilometer afstand van zowel Wapenveld als Heerde. Beide plaatsen hebben eetgelegenheden, supermarkten en diverse winkels. In de ontvangsthuis van het hotel bevinden zich de receptie, kapsalon en bibliotheek. In de nabije omgeving van de grote hal vindt U een comfortabele recreatieruimte, binnentuin en wellnesscentrum (met o.a. een infra rood sauna en een zonnebank), fitnessruimte, biljartruimte, restaurant en een gezellig Grand Café. Het recreatieteam stelt wekelijks een creatief programma samen en organiseert uitstapjes naar mooie plekjes in de omgeving. In de zomervakantie zijn er speciale programma's voor de jeugd. Op loopafstand van het hotel vindt U een tennis-, midget golf- en jeu de boules baan en een kinderboerderij. Voor de kinderen zijn er diverse speeltoestellen aanwezig. Het omliggende natuurterrein is voorzien van vijf kilometer geasfalteerde, rolstoeltoegankelijke wandelpaden.

Filosofie

In de European Care Residences (ECR) hebben cliënten een zelfstandige woonruimte, met de mogelijkheid hulp en zorg te krijgen, als daar behoefte aan is. Dit betekent dat bewoners van een ECR-appartement niet hoeven te verhuizen naar bijvoorbeeld een verpleeghuis als meer zorg nodig is. Kortom wonen in een ECR betekent levensloopbestendig wonen en levensloopbestendige zorg, 24 uur per dag.

Cliënten van alle leeftijden en met een verschillende behoefte aan zorg kunnen bij een ECR terecht. Het is mogelijk om in gezinsverband te wonen.

Zorgorganisatie RAZ

Zorgorganisatie RAZ is verantwoordelijk voor alle verzorging en verpleging die u nodig heeft, zolang het medisch verantwoord is. Partners kunnen samen blijven in hun appartement, ook als één van beiden meer zorg en begeleiding nodig heeft. De ECR's hebben ook faciliteiten voor dagactiviteiten en -behandeling.

Privacy

In de ECR's staat de privacy en autonomie van de cliënten voorop. De organisatieleden houden zoveel mogelijk rekening met individuele wensen van de bewoner, met respect voor de levenssfeer.

De ECR-locaties hebben een maatschappelijke functie. Daarom kunnen GGG-leden met een GGG-lidmaatschap bij de ECR-locaties in Midden-Nederland, Wapenveld, Heino en Valkenburg aan de Geul voordelig uit eten. GGG-leden krijgen maar liefst 33 procent korting op de totale rekening van een lunch of diner. Dit verlaagt de drempel om een keer lekker te genieten van een etentje. GGG staat voor Gebruik, Gemak en Genieten!

Keuken

De restaurants hebben uitstekende keukens waar koks de gerechten elke dag vers en met zorg bereiden. Het ervaren horecateam is altijd bereid u een handje te helpen. Alle ECR's zijn uiteraard rolstoeltoegankelijk.

Activiteiten

De maatschappelijke restaurants zijn laagdrempelig voor mensen die uit eten willen en daarbij aanspraak en gezelschap zoeken. Daarnaast vinden wij het ook belangrijk dat iedereen met of zonder beperking deel kan nemen aan de diverse sociale en culturele activiteiten die binnen de ECR's worden georganiseerd.

Reserveren

Om teleurstellingen te voorkomen, verzoeken wij uw komst even te melden bij de receptie van de desbetreffende locatie. In overleg kunnen we vervoer voor u regelen.

GGG-proeflidmaatschap

De korting geldt voor GGG-leden. Ook omwonenden kunnen GGG-lid worden. Wie nog geen GGG-lid is, maar wel van de korting op de lunch of het diner gebruik wil maken, kan ter plekke GGG-lid worden. Ook is een GGG-proeflidmaatschap mogelijk, waarbij in 2012 gratis kennis gemaakt kan worden met alle voordelen van het lidmaatschap. Meer informatie over het GGG-lidmaatschap staat op de GGG-website.

Restaurants

De korting is van toepassing op de locaties in:

- Amersfoort (ECR Boldershof)
- Bosch en Duin (ECR Sparrenheuvel)
- Heino ('t HoogeHuus)
- Huis ter Heide (ECR De Horst)

- Utrecht (ECR De Keizershof)
- Valkenburg aan de Geul (ECR Domaine Cauberg)
- Wapenveld (ECR Groot Stokkert)

AAN HET WERK BLIJVEN MET REUMA

Doel van het project werken aan werk is mensen met reuma, een vorm van kanker of een spierziekte handvatten te geven om aan het werk te blijven. Dit doen we door het ontwikkelen van twee workshops. Er zijn verschillende workshops voor mensen in loondienst en voor zelfstandigen. De Reumapatiëntenbond verzorgt de pilotworkshops voor mensen met reuma. De workshops gaan over communiceren over uw aandoening op het werk en over starten als zelfstandige. Elke workshop kent een korte variant van één dagdeel en een langere variant van twee hele dagen. Van de workshops komen ook e-learningmodules.

Onderwerpen die in de workshop 'communiceren over je aandoening' de revue passeren zijn bijvoorbeeld: hoe gaat u het gesprek aan met uw werkgever, collega's en/of bedrijfsarts over werken met uw aandoening. Hoe regelt u dingen zakelijk met uw leidinggevende. Kortom in deze workshop staan vooral communicatieve vaardigheden centraal.

Voor mensen die willen starten als zelfstandige, of net gestart zijn, is de workshop 'aan de slag als zelfstandige' waarin u kennis en handvatten krijgt en vaardigheden aanleert hoe aan de slag te gaan als zelfstandige met reuma.

Van maart tot en met juni 2012 vinden er pilotworkshops plaats van het project werken aan werk. Voor deze pilotworkshops zoeken we deelnemers.

De workshops vinden plaats op:

- * Dinsdag 8 en 15 mei 2012 van 09.30 – 16.00 uur, workshop communiceren over reuma op het werk.
- * Vrijdag 1 juni van 09.30 – 13.00 uur, de korte variant van de workshop 'starten als zelfstandige'.
- * Woensdag 6 en 13 juni van 09.30 – 16.00 uur, de langere variant van de workshop 'starten als zelfstandige'.

De Reumapatiëntenbond werkt in dit project samen met de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK) en de Vereniging Spierziekte Nederland (VSN). Looptijd van het project 1 oktober 2011 tot 31 december 2012.

Hebt u vragen of wilt u meer informatie over het project Werken aan Werk? Neem dan contact op met Annemiek de Crom.

INTRODUCTIE POM

Omdat ieder mens uniek is....

Zorggericht en met een excellente dienstverlening. Dat is Pom Nijmegen. Een organisatie waar veel over te vertellen is. Daarom valt vanaf nu twaalf keer per jaar een nieuwsbrief van de Reuma patiëntenvereniging Nijmegen bij u op de deurmat waarin Pom vertegenwoordigt is. Want we zijn trots op Pom Nijmegen. Onze dienstverlening is klantgericht. De oplossingen die we bieden vaak uniek. Gewoon omdat ieder mens uniek is en wij blijven zoeken totdat we de beste oplossing gevonden hebben. Dat doen we met vakbekwame, betrokken medewerkers.



Innoveren doen we samen met de specialisten en Research, Development and Education afdeling van de Sint Maartenskliniek te Nijmegen. Dat we veel investeren in de kennis van onze medewerkers is logisch. Wil je voorop lopen dan is kennis en kunde de eerste stap op de weg naar de top.

Alles uit de kast voor de klant

Beheermanager Jan van Delft spreekt van een organisatie met hyperservice. “Wij geven de klant meer service dan hij of zij verwacht”. Ons doel is om in ons vak de beste te worden en te blijven. Niet voor niets is onze slogan ‘Pom vervolmaakt de beweging’. Wij helpen mensen met producten en diensten die hen helpen om de mobiliteit te behouden en/of te verbeteren. Dat doen we met Orthese-, en Prothesetechniek, Orthopedische schoen-, en Revalidatietechniek, Podotherapie en allerhande hulpmiddelen die het leven veraangemen. Wij houden van onze klanten.”

De orthopedische instrumentmakerij van Pom

Elke klant helpen wij weer op weg

Gedegen samenwerking leidt tot de beste resultaten

Van confectie artikel tot maatwerk. Zowel pre- als postoperatief. De behandeling is individueel en klantgericht en voldoet aan het pakket van eisen en de verwachting(en) van de cliënt en het multidisciplinaire team dat procesmatig werkt. Innovatieve ontwikkelingen passen in onze filosofie. Wij maken gebruik van de nieuwste technieken en materialen. We zijn niet bang om in het belang van de klant bepaalde risico's te nemen. Behandelaars kijken niet op bij fysieke problemen van hun klanten, maar vinden het juist een uitdaging om elke klant weer op weg te helpen. Ziehier het portret van de Instrumentmakerij. Erik Simons, Operations manager van de orthopedische instrumentmakerij bij Pom, spreekt namens zijn medewerkers: “Wij vinden het van groot belang dat we

ons in kunnen leven in de wensen en verwachtingen van de klant. Daarom stellen we alles in het werk om deze wensen te vertalen in functionele en kwalitatief goede voorzieningen. Mede door deze kennis voldoet Pom Nijmegen aan de hoge kwaliteitseisen die de **Stichting Erkenningregeling Medische Hulpmiddelen (SEMH)** voor orthopedische instrumentmakerijen heeft vastgesteld. Natuurlijk zijn wij hier trots op. We staan voor ons vak! Periodiek worden we door de Stichting Erkenningregeling getoetst.”

Samenwerking

Gedegen samenwerking leidt tot de beste resultaten, vindt Erik. “Onze behandelaars werken nauw samen met de afdeling Revalidatie, Orthopedie en Reumatologie van de Sint Maartenskliniek. De patiënten op het technische spreekuur (TSU) worden door het multidisciplinaire team gezien. Tijdens dit spreekuur bespreken we de revalidatieprocessen. Aan de hand daarvan doen we onze behandelaars en klanten voorstellen voor een aanpassing. Dat we daarbij zoeken naar de beste oplossing spreekt voor zich.”



Loopgroepen en gangbeeldanalyse

Naast het TSU organiseert de afdeling loopgroepen voor de prothese- en orthosedragers. “Samen oefenen bevordert de ontwikkeling van de klant. Het stimuleert om er alles uit te halen wat mogelijk is. Waar nodig voegen we individuele aanpassingen aan de voorziening toe.”

Op het gebied van complexe orthesiologie voor volwassenen bouwt de Instrumentmakerij in samenwerking met het gangbeeldanalyse (GBA) team veel kennis op. Op basis van de uitkomsten van dit GBA onderzoek krijgt de voorschrijver een advies op maat. “Ook op regionaal en landelijk niveau werken wij intensief samen met specialisten uit allerlei disciplines en met instellingen als ziekenhuizen en verpleeghuizen. Mede door deze expertise kunnen we onze klanten de beste oplossingen en producten bieden!”

Kortom: Pom blijft samen met zijn klanten in beweging

De Orthopedisch schoenmakerij van Pom

Wat voor onze Orthopedisch instrumentmakerij geldt, is natuurlijk ook van toepassing op onze Orthopedisch schoenmakerij, ook hier wordt multidisciplinair samengewerkt, staat klantgerichtheid hoog in het vaandel en de schoenmakerij is ook (SEMH) kwaliteitsgecertificeerd.

Pom heeft ervaren, deskundige orthopedische schoentechnici in dienst die met de juiste producten en aanpassingen de diverse voetproblemen kunnen verminderen of verhelpen.

We leveren producten op maat zoals: steunzolen of supplementen in diverse uitvoeringen en materialen, orthopedisch en semi-orthopedisch schoeisel en

natuurlijk ook confectieproducten zoals: verbandschoenen en aanpassingen aan confectieschoenen (OVAC).

Bij Pom krijgt de klant de mogelijkheid een model uit te zoeken in het modellenboek of zelf een foto of voorbeeld aan te leveren. Hiernaast heeft de klant ook een ruime keuze m.b.t. de leerkleur(en) en materiaal. Wij vinden het vanzelfsprekend dat onze klanten ook qua afwerking een kwalitatief hoogwaardig product van ons geleverd krijgt.

Een goed paar schoenen geeft onze klant weer bewegingsvrijheid.

De Revalidatietechniek van Pom



Trots op eigen fietsen lijn

Bij de afdeling Revalidatietechniek staat een zeer bijzondere fiets. Een kinderfiets met een hulpaandrijfsysteem. Van het eigen huismerk Pom Easy. Een prachtig voorbeeld van innovatief denken bij Pom Nijmegen. Met deze fiets krijgen kinderen die dat nodig hebben een onzichtbaar duwtje in de rug. Ze kunnen zich weer vrij verplaatsen.

Hans Lamers is een van de medewerkers van deze afdeling. Een afdeling die producten en oplossingen op maat levert. Bedoeld om de activiteiten in het dagelijks leven te vergemakkelijken, te voorzien in een zorgbehoefte of die het comfort verbeteren. Of het nu gaat om speciaal eten en keukengerei voor mensen met handproblemen, ergonomische voorzieningen aan de werkplek, een lichtgewicht rolstoel of een comfortabele sta-op en/of relaxfauteuil. Wij geven deskundig advies, altijd op maat. Zonodig wordt het door ons individueel aangepast. Voor aanpassing, onderhoud en reparaties hebben wij een goed geoutilleerde werkplaats waar klanten terecht kunnen. In het gehele land bieden wij bij klanten thuis onze diensten aan. Wij zijn in staat om alles in eigen hand te houden. Dat werkt erg prettig omdat wij de klanten kennen en weten wat er nodig is om tot het maximaal haalbare te komen.



Steeds op zoek naar de beste oplossing

De afdeling levert een breed assortiment aan producten. Wij leveren alle gerenommeerde merken. We zoeken steeds naar de beste oplossing. In samenwerking met therapeuten en fabrikanten zijn we voortdurend op zoek naar nieuwe producten die de kwaliteit van leven van onze klanten kunnen verbeteren. Hieruit is onze eigen lijn kinderrevalidatie artikelen ontstaan en het distributeurschap van de Berkelbike. Een fiets met zowel arm- als beenaandrijving

gekoppeld aan een rolstoel. Mensen met MS, dwarslaesie of na een C.V.A. kunnen op deze manier fietsen. Een mooi voorbeeld van innovatie.

VoetZorgCentrum: complete voetzorg onder een dak

De vraag naar goed schoeisel zal de komende jaren alleen maar toenemen, mede door de vergrijzing van onze bevolking en toenemende aandoeningen zoals reuma, diabetes en vaatziekten.

Bij beginnende klachten en al bestaande klachten kan men door gebruik van goede schoenen en steunzolen de progressie remmen.

Het VoetZorgCentrum is zes jaar geleden vanuit Pom ontstaan om aan deze zorgvraag een goede invulling te geven. Het VZC richt zich met name op talloze problemen die met voeten en schoeisel te maken hebben. In de lijn van Pom om een zo compleet mogelijk pakket aan zorg aan te bieden heeft het VZC dan ook op dit vakgebied alles onder een dak.

Er werken podotherapeuten, orthopedisch schoentechnici, medisch pedicure (reuma en diabetes aantekening) en gediplomeerde schoenadviseurs. Deze laatste groep adviseert onze klanten over een zeer uitgebreide, kwalitatief hoogwaardige en modieuze schoencollectie voor dames en heren. Als mensen bij ons komen voor schoenen dan worden beiden voeten altijd gemeten. De schoen moet immers om de voet passen en niet andersom. De voet is het uitgangspunt. Om aan deze eis te voldoen beschikken wij, buiten kennis van voeten, over een schoencollectie waarin de meeste wijdtematen zijn vertegenwoordigd. We starten bij C en eindigen bij wijdte W, hierdoor hebben we voor bijna elk voettype een passende schoen in huis. Natuurlijk is onze gehele collectie geschikt voor steunzolen.



Niet alleen is de winkel bijzonder toegankelijk gemaakt voor minder validen, maar ook hecht het VZC veel waarde aan een eerlijk en objectief advies. Klanten helpen heeft de hoogste prioriteit, de rest is eigenlijk minder belangrijk.

Ook voor mensen met gezonde voeten zou het geen overbodige luxe zijn om eens bij ons binnen te lopen. Het aanschaffen van passende schoenen met een hoog comfortniveau kan problemen voor de toekomst in hoge mate voorkomen.

U vindt het VoetZorgCentrum op de Nina Simonestraat 16 (Weurtseweg) te Nijmegen.

Tel: 024-3735550 en e-mailadres: www.voetzorgcentrum.nl

Wij zijn geopend op maandag t/m vrijdag van 8.00 uur t/m 17.30 uur.

Op koopavonden en zaterdag zijn wij gesloten.

Praktijkbezoek podotherapeuten, orthopedisch schoentechnici en pedicure is altijd op afspraak.

VAN PAPIER TOT DIAMANT

(Ingezonden door Janny Taks)

Elke trouwdag heeft zijn eigen naam volgens de World Almanac. En traditioneel geeft men elkaar op de trouwdag een duurzaam cadeau. Hier het lijstje met de meest voorkomende bruiloftsnamen met het gebruikelijke cadeau dat mannen hun echtgenotes op die dag dienen te geven:

1 jaar	papieren bruiloft	cadeau: klok
2 jaar	katoenen bruiloft	cadeau: porselein
3 jaar	lederen bruiloft	cadeau: kristal
4 jaar	linnen bruiloft	cadeau: apparatuur
5 jaar	houten bruiloft	cadeau: zilver servies
6 jaar	ijzeren bruiloft	cadeau: houtsnijwerk
7 jaar	koperen bruiloft	cadeau: schrijfwaar
8 jaar	bronzen bruiloft	cadeau: kant
9 jaar	aardewerken bruiloft	cadeau: lederwaar
10 jaar	aluminium bruiloft	cadeau: diamant
11 jaar	stalen bruiloft	cadeau: sieraad
12 jaar	zijden bruiloft	cadeau: edelstenen
13 jaar	kanten bruiloft	cadeau: bont
14 jaar	ivoren bruiloft	cadeau: iets van goud
15 jaar	kristallen bruiloft	cadeau: horloge
20 jaar	porseleinen bruiloft	cadeau: iets van platina
25 jaar	zilveren bruiloft	cadeau: zilveren sieraad
30 jaar	parelen bruiloft	cadeau: diamant
35 jaar	jaden bruiloft	cadeau: jade
40 jaar	robijnen bruiloft	cadeau: robijn
45 jaar	saffieren bruiloft	cadeau: saffier
50 jaar	gouden bruiloft	cadeau: goud
55 jaar	smaragden bruiloft	cadeau: smaragd
60 jaar	diamanten bruiloft	cadeau: briljant

SINT MAARTENSKLINIEK BEUGEN BIJ BOXMEER

Sinds juni 2008 heeft de Sint Maartenskliniek (SMK) een polikliniek Reumatologie in Boxmeer.

Eerst in het oude ziekenhuis en sinds april 2011 in het nieuwe ziekenhuis van Beugen bij Boxmeer. De ruimte die we toen hadden was beperkt en zo verhuisden we in november 2011 naar het Pantein Plaza gebouw net om de hoek van de hoofdingang.

We zijn klein begonnen in 2008. Twee reumatologen met twee reumaconsulenten, nog niet een volle week bezetting. Het team bestond verder uit 3 doktersassistenten en een secretaresse. Langzamerhand groeide het

patiëntenbestand uit en op dit moment werken er 5 reumatologen, twee reumaconsulenten, 6 doktersassistenten, een secretaresse en een typiste.

De Sint Maartenskliniek heeft in Beugen een Reumatologie polikliniek gerealiseerd waar de patiënten die in de regio Boxmeer en nog ver daarbuiten terecht kunnen met reumatische klachten.

De reumatologen Dr. Demirel, Dr. Hoefnagels, Dr. Mahler, Dr Flendrie en Dr. Zadelhoff zijn werkzaam in SMK Nijmegen en in SMK Beugen, zo kunnen zij de kwaliteit waarborgen op beide locaties. Ook wij reumaconsulenten werken in Nijmegen en Beugen. Het team van 6 doktersassistenten en een secretaresse zorgt er voor dat alle afspraken en spreekuren gestroomlijnd verlopen. Het team van reumaconsulenten bestaat uit Ingrid Geerdink, die op de vrijdagen in Beugen werkt en ikzelf op de maandagen, in de toekomst zal ik ook op de donderdagen in Beugen spreekuur houden.

Op deze polikliniek op de derde verdieping van Pantein Plaza zien de reumatologen en de reumaconsulenten de patiënten zoals ze dat in Nijmegen op de polikliniek ook doen. Er zijn echter wel verschillen. De Sint Maartenskliniek maakt gebruik van de diensten van het Maasziekenhuis, zoals de prikpost voor bloedafname, het laboratorium en de röntgen. Elk ziekenhuis heeft hiervoor zijn eigen regels en onze doktersassistenten (DA) prikken (nog) geen bloed bij onze patiënten, dat doen de assistenten van het Maasziekenhuis in Beugen. Het laboratorium analyseert het bloed en via het Maasziekenhuis computersysteem kunnen de reumatologen de uitslagen van het bloed in de spreekkamer zien. Het bloed kan ook elders geprikt worden, dichterbij huis bij prikposten, ook deze uitslagen zien de reumatologen in de computer, of het wordt per fax gestuurd. De DA geven wel spuitinstructies voor MTX en Biologicals. Zetten mantoux's en geven Depo Medrol injecties. Eventuele orthopedische operaties worden in Boxmeer of in de SMK Nijmegen uitgevoerd, dit gaat in overleg met uw reumatoloog.

In de toekomst zal de SMK ook in Beugen verder uitbreiden. De dagbehandeling en de infuustherapieën zullen in de loop van de tijd ook in Beugen gerealiseerd worden, maar alle veranderingen hebben tijd nodig en de SMK wil de kwaliteit van deze producten in Beugen op net zo'n hoog niveau kunnen presenteren als in Nijmegen. Om het goed te doen zal dat nog even op zich wachten, maar achter de schermen is men daar al volop mee bezig. Voor patiënten die nu in Nijmegen onder behandeling zijn en in de buurt van Beugen wonen kunnen, in overleg met hun reumatoloog, vanzelfsprekend overstappen naar de polikliniek in Beugen.

Mara Buné

Henny Doesburg, Lieneke Colijn, Monique Schel, Ingrid Geerdink, Mara Buné Verpleegkundig Reumaconsulenten

NIEUWE ONTWIKKELINGEN IN REUMALAND

De afgelopen periode is er intensief overleg geweest tussen het Reumafonds en de Reuma patiëntenbond over een betere belangenbehartiging. Beiden zijn het erover eens dat belangenbehartiging het beste vanuit één organisatie kan worden gerealiseerd.

De Reumapatiëntenbond heeft zaterdag 3 maart 2012 besloten tot uitvoering van de door het bestuur voorgestelde reorganisatie, die zal leiden tot opheffing van de vereniging. Het Reumafonds 'nieuwe stijl' doet haar intrede, waarvan de Reumapatiëntenbond aan de basis staat.

Het Reumafonds 'nieuwe stijl' gaat zijn taken op het gebied van belangenbehartiging uitbreiden en professionaliseren. De gesprekken die het Reumafonds en de Reumapatiëntenbond in het kader van ReumaNederland® hebben gevoerd, vormen hiervoor de basis. Uitvoering van deze activiteiten door het Reumafonds geeft voor mensen met reuma een betere waarborg voor de toekomst.

Het voorstel tot opheffing van de Reumapatiëntenbond is gedaan omdat de bond op termijn zelfstandig geen financieel levensvatbare organisatie in stand kan houden. Daarmee is ook de belangenbehartiging in de meest ruime zin van het woord voor de toekomst niet verzekerd. Omdat het Reumafonds afzag om één organisatie te vormen met de Reumapatiëntenbond is gezocht naar andere wegen om de belangenbehartiging voor mensen met reuma en patiëntenverenigingen voor de toekomst te verzekeren. Reumafonds 'nieuwe stijl' Kijkend naar het Reumafonds 'nieuwe stijl' hebben wij als Reumapatiëntenbond aan de basis gestaan van de nieuwe koers en inhoudelijke richting. De onderdelen rondom patiënten belangen komen voort uit onze gezamenlijke gesprekken.

We onderschrijven dezelfde visie, missie, doelstellingen en kernactiviteiten en dan in het bijzonder:

- Collectieve belangenbehartiging;
- Patiëntenvoorlichting;
- Steunpunt voor patiëntenorganisaties;
- Financiering van patiëntenactiviteiten;

En organisatorisch:

- Eén organisatie voor reuma;
- In de Raad van Toezicht komt een lid met affiniteit voor patiënten;
- Er komen advies- en patiëntenpanels;
- Er komt een volwaardige afdeling Patiëntenbelangen;
- Het Reumafonds zal daartoe de organisatie verder ontwikkelen en professionaliseren.

Gelet hierop zijn naar ons idee de belangen van patiënten en patiëntenorganisaties voor de toekomst zowel organisatorisch als financieel gewaarborgd.”

STICHTING REUMACENTRUM VOOR REÏNTEGRATIE EN REVALIDATIE BUNDELEN VAN KRACHTEN

Stichting Reumacentrum voor Reïntegratie en Revalidatie (RRR) is opgericht door prof. dr. S. van der Linden, hoofd reumatologie van het Academisch Ziekenhuis Maastricht (azM) en drs. N. Wolter, bedrijfsarts bij het UWV en ervaringsdeskundige.

Drs. N. Wolter: *"Ik heb zelf de ziekte van Bechterew en ondervind veel baat bij een integrale aanpak van mijn klachten. Veel bewegen, een goede houding, hydrotherapie en vooral positief in het leven staan, dragen allemaal bij aan mijn dagelijks functioneren. "*

In de zoektocht naar een beter functioneren van Nederlanders met reumatische aandoeningen is er eerder belangrijk onderzoek verricht onder leiding van professor Van der Linden. Het ging om onderzoek naar de effecten van **een intensief behandelprogramma** van drie weken met fysieke groepstraining zowel in warm water (hydrotherapie) als buiten het water (oefeningen, wandelen). Het programma vond plaats op één locatie waar de deelnemers, allemaal Bechterew-patiënten, ook overnachtten. De resultaten waren veelbelovend: tot negen maanden na het programma voelden de deelnemers zich duidelijk beter dan vóór het programma.

Het **3R-behandelprogramma** borduurt voort op bovenstaand programma en biedt naast fysieke groepstraining ook een individueel behandelprogramma. Dit programma bestaat uit behandelingen, adviezen en/of begeleiding van een reumatoloog, een revalidatiearts en een fysiotherapeut en afhankelijk van de situatie van de patiënt een ergotherapeut, arbeidsdeskundige, diëtiste, wetsdeskundige, psycholoog en/of andere specialist. De kracht van het programma is de bundeling van verschillende disciplines die bij kunnen dragen aan een beter functioneren van iemand met reuma.

Prof. dr. S. van der Linden: *"Mensen met reumatische klachten worden vaak behandeld door verschillende (para)medici. Er is meestal weinig afstemming tussen de behandelingen. De patiënt moet bovendien tal van bezoeken op verschillende locaties afleggen. Het herstelproces is hierdoor niet alleen belastend voor de patiënt, maar vaak ook onnodig traag en langdurig. Daarom geloof ik in een integraal en intensief programma op één locatie. Ik ben ervan overtuigd dat het 3R-behandelprogramma voor veel mensen met reumatische klachten op korte termijn bijdraagt aan een veel beter functioneren en dus meer kwaliteit van leven. Dát maakt voor hen een wereld van verschil!"*

Resultaten

De initiatiefnemers zijn ervan overtuigd dat deze behandelmethode veel effectiever en bovendien kostenbesparend is, voor zowel de werkgever als de maatschappij, dan reguliere behandelmethoden. Vooral wanneer werknemers zich recent hebben ziek gemeld door reumatische klachten en met het

behandelprogramma starten, is veel winst te behalen. Om te kunnen concretiseren wat de behandelmethode oplevert, is onderzoek nodig. Voor dit onderzoek worden 300 werknemers, die zich recent hebben ziek gemeld wegens reumatische klachten, uitgenodigd. 150 werknemers worden behandeld volgens de 3R-behandelmethode en 150 werknemers gaan door met de behandeling die is voorgeschreven door hun eigen arts. Aan alle deelnemers wordt gevraagd om in het kader van het onderzoek aan het begin van de behandeling en na zes maanden een vragenlijst in te vullen over hun functioneren. Dit onderzoek wordt in principe aan de deelnemers kosteloos aangeboden. De deelnemers moeten wel aan **bepaalde criteria** voldoen.

Permanent reumacentrum

De hypothese is dat 80% van de 150 patiënten, die vroegtijdig behandeld worden volgens de 3R-behandelmethode, na het behandelprogramma weer aan het werk kan. Is dit inderdaad het geval dan wil Stichting RRR een permanent Reumacentrum voor Reïntegratie en Revalidatie opzetten in Zuid-Limburg.

Snel weer aan het werk dankzij het 3R-behandelprogramma! Integraal en intensief programma van vier weken voor mensen met reumatische klachten

Het 3R-behandelprogramma is een integraal en intensief programma van vier weken voor mensen die zich recent hebben ziek gemeld met reumatische klachten. Het programma bestaat uit zowel medische als niet-medische behandelingen, adviezen en begeleiding van een integraal **behandelteam**. Dit team staat onder leiding van prof. dr. S. van der Linden, hoofd reumatologie van het Academisch Ziekenhuis Maastricht.

Eerder onderzoek

Het **3R-behandelprogramma** is een verdere uitwerking van een **behandelprogramma** dat eerder door het azM is onderzocht. Bij dit programma ging het om een intensief fysiek trainingsprogramma van drie weken in zowel warm water (hydrotherapie) als buiten het water (oefeningen, wandelen) in groepsverband. De resultaten waren veelbelovend: tot negen maanden na het programma voelden de deelnemers, allemaal Bechterew-patiënten, zich duidelijk beter dan vóór het programma.

Nog meer resultaat

Stichting RRR borduurt nu voort op dit programma en biedt naast fysieke groepstraining ook een individueel behandelprogramma aan. Dit programma is afgestemd op uw specifieke wensen, behoeften, thuis- en werksituatie, conditie, leefwijze en psychische gesteldheid. Er wordt gekeken wat u nodig hebt om optimaal (maximaal haalbaar) te kunnen functioneren: thuis, op het werk en in de vrije tijd. Stichting RRR is ervan overtuigd dat klachten meestal niet alleen een medisch kant hebben. Door te kijken naar uw hele situatie kan een integraal programma worden samengesteld gericht op hoe u duurzaam beter kunt functioneren.

Fulltime programma

Elk programma bestaat in ieder geval uit hydrotherapie (bewegen en oefeningen doen in warm water), zwemmen, wandelen en oefentherapie in een zaal.

Afhankelijk van uw situatie kunnen een fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog, reïntegratiecoach, arbeidsdeskundige, jurist, diëtiste of andere specialist worden ingeschakeld. De programmaonderdelen worden goed op elkaar afgestemd en vinden plaats in een kort tijdsbestek van vier weken op één locatie: Thermae 2000 in Valkenburg. Het programma is fulltime mét overnachtingen.

U krijgt er veel voor terug

We realiseren ons dat dit niet gemakkelijk is. Het programma is bovendien intensief; u moet er ook zelf veel voor doen. Een goede motivatie is daarom essentieel om aan het programma te kunnen deelnemen. U krijgt er echter veel voor terug: minder klachten, meer energie en beter kunnen bewegen. Dat maakt redelijk tot goed functioneren thuis, op het werk en in uw vrije tijd weer mogelijk.

Geen kosten voor u

We gaan ervan uit dat tenminste 80% van de deelnemers aan het 3R-behandelprogramma na het programma weer aan het werk gaat. Om dát te bewijzen, kunnen momenteel 150 reumapatiënten kosteloos deelnemen.

Voldoet u aan de voorwaarden van dit onderzoek, dan hebt u een grote kans op een kosteloze deelname aan het 3R-behandelprogramma. Direct aanmelden

Wekelijks kunnen er vier mensen starten met het 3R-behandelprogramma. Wacht niet te lang met aanmelden. Hoe sneller u start, hoe beter de resultaten!

Integraal behandelteam werkt samen op één locatie

Meer resultaat door betere afstemming tussen de behandelaars

Het **3R-behandelprogramma** bestaat uit behandelingen, adviezen en/of begeleiding van een integraal behandelteam onder leiding van prof. dr. S. van der Linden, hoofd reumatologie van het Academisch Ziekenhuis Maastricht (azM). Het team bestaat verder uit een revalidatiearts en een fysiotherapeut en afhankelijk van uw situatie een ergotherapeut, arbeidsdeskundige, diëtiste, jurist, psycholoog en/of andere specialist.

Driedubbele winst

Door alle disciplines samen te brengen op één plek en de behandelingen goed op elkaar af te stemmen, kan veel winst worden geboekt; voor u maar ook voor uw werkgever en de maatschappij. U kunt zelf binnen enkele weken veel beter functioneren, u bent sneller terug op uw werkplek en de maatschappij betaalt veel minder kosten aan medische behandelingen, reïntegratie en uitkeringen.

Driedubbele winst dus!

Om concreter te kunnen bepalen wat het **3R-behandelprogramma** oplevert, kunnen 150 werknemers die recent zijn uitgevallen wegens reumatische klachten, **kosteloos** deelnemen aan het **3R-behandelprogramma**. U dient wel aan **bepaalde criteria** te voldoen.

Criteria om te kunnen deelnemen aan 3R-behandelprogramma
150 reumapatiënten kunnen kosteloos deelnemen aan het

3R-behandelprogramma

De belangrijkste criteria om kosteloos te kunnen deelnemen aan het 3R-behandelprogramma zijn:

- u hebt een reumatische aandoening die voorkomt op onze lijst met aandoeningen (zie www.stichting-rrr.nl//3R-lijst-aandoeningen.def.pdf);
- u hebt zich niet langer dan tien weken geleden ziek gemeld;
- u bent in loondienst en u hebt nog tenminste een half jaar een contract bij uw werkgever;
- uw werkgever geeft u toestemming om het 3R-behandelprogramma gedurende vier weken fulltime te volgen;
- u bent verzekerd bij zorgverzekeraar CZ, Delta LLOYD of OHRA;
- u bent gemotiveerd om deel te nemen aan een intensief programma van vier weken.

nu aanmelden

Bent u niet bij CZ, Delta LLOYD en OHRA verzekerd en/of voldoet u niet helemaal aan de andere criteria, neem dan contact op met ons secretariaat T: 043-609 20 47.

Indeling in twee groepen

De deelnemers die voldoen aan bovengenoemde criteria worden ingedeeld in twee gelijke groepen. De ene helft volgt het **3R-behandelprogramma** en de andere helft, de controlegroep, gaat door met de behandeling die is voorgeschreven door de eigen arts.

Wekelijks kunnen er vier mensen starten met het 3R-behandelprogramma. Aanmelden geeft dus geen garantie op deelname aan het 3R-behandelprogramma

U kunt ook worden ingedeeld in de controlegroep. Deze controlegroep heeft echter een belangrijke functie. Hiermee kunnen we namelijk vergelijken of er een opvallend verschil is tussen mensen die het gebruikelijke traject volgen en mensen die het 3R-behandelprogramma volgen.

Meer mogelijk

U kunt ook buiten deze criteria deelnemen aan het **3R-behandelprogramma**. De kosten van het behandelprogramma zijn minimaal € 10.000 (afhankelijk van de disciplines die nodig zijn voor een goed en duurzaam resultaat). Wij verwachten dat deze kosten gedragen zullen worden door verschillende partijen: uw zorgverzekeraar, uw werkgever én de overheid. Deze partijen zullen graag willen weten wat het 3R-behandelprogramma concreet oplevert. Daarom is onderzoek nodig. Met het onderzoek willen we aantonen dat 80% van degenen die het 3R-behandelprogramma volgen, na vier weken weer aan het werk kan. Dát bespaart zowel de werkgever als de maatschappij veel kosten en vergroot bovendien de kwaliteit van uw leven.

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 11 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



Sport & wellness
gezellig uit eten
& sfeervol overnachten!

Alles onder één dak!

Hoogveldseweg 1
5451 AA Mill

T: (0485) 45 50 00

E: info@fitland.nl

www.fitland.nl

