



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
September-Oktober 2012

Inhoud:

Oplossing Puzzel juli-augustus	1
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2012 en 2013	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 8
Chronisch ziek: Hoe pak je de draad weer op.....	8 t/m 10
Herfstconcert.....	10 t/m 11
Column van Dokter Harry E. Lieveeld	11 t/m 12
Osteoporose (botonkalking Wat nu?).....	13/14
Wandeling Oeffelt.....	14
Persbericht Reumafonds	15
Vragen en antwoorden RPV-bijeenkomsten Reumafonds ..	16 t/m 23
Fietstocht.....	23
Soms heel even	24
Vragen.....	24/25
Indeban 2012	25
Puzzel Sudoku	26
Plaatjes puzzel	26
Niet weggooien	27
Van de Redactie.....	27

Oplossing Sudoku Puzzel

Juli-Augustus:

8	7	4	9	5	3	6	2	1
2	3	9	6	4	1	8	7	5
5	6	1	8	2	7	4	9	3
1	8	6	2	3	9	5	4	7
9	4	3	1	7	5	2	6	8
7	2	5	4	8	6	1	3	9
3	1	2	7	6	8	9	5	4
6	9	7	5	1	4	3	8	2
4	5	8	3	9	2	7	1	6

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

Aspirantbestuurslid

Mevrouw M.J.W.M. (Liny) Vogelzangs
Telefoon: 0485-512398
E-mail: Liny.vogelzangs@home.nl



Aspirant bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome

Mevrouw M. (Monique) van Erkelens
Telefoon: 0485-470287
E-mail: mvanerkelens@home.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Met een mooie fietstocht onder ideale weersomstandigheden en een goed verzorgde BBQ hebben we de vakantieperiode afgesloten. Onze dank gaat dan ook uit naar de organisatie van deze dag en vooral naar de uitzetters van de route. Voor de start van de tocht was de gelegenheid om eens te proeven aan het fietsen met elektrisch trapondersteuning. Thijs Hendriks had enkele fietsen met trapondersteuning ter beschikking gesteld om een proefrit te maken en gaf verder uitleg over de voor- en nadelen van de verschillende modellen. Daarnaast werden diverse hulpmaterialen zoals zadels, kleding en reparatiemiddelen e.d. gepresenteerd. Goede info waarvoor onze dank.

Ook voor de komende winterperiode is weer een druk programma opgezet. Onze activiteitencommissie is hard aan het werk en zal jullie via de normale kanalen op de hoogte houden. We hopen dat het program bij de leden in de smaak zal vallen en rekenen op een goede opkomst. Natuurlijk staan we open voor suggesties m.b.t. de te ondernemen activiteiten. Opbouwende aanbevelingen en ideeën zijn altijd beter dan kritiek achteraf.

Henk Kuppen

ACTIVITEITEN AGENDA 2012

- | | | |
|-----------|---|---|
| Wo 3 okt | Creatieve avond in 'T Heike aanvang 19.30uur |  |
| Za 6 okt | Nordic Walking Beers vanaf de Kerk 10.30 uur | |
| Zo 28 okt | Nordic Walking Langenboom vanaf Fazantenstraat 10.30 uur | |
| Wo 7 nov | Lezing in 'T Heike aanvang 19.30 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 | |
| Wo 12 dec | Kerststukjes maken 19.30 uur bij 'T Heike | |
| Zo 16 dec | Kerstbrunch | |

ACTIVITEITEN AGENDA 2012

Wo 9 jan Nieuwjaarsbijeenkomst **19.00uur tot 21.30uur** in 'T Heike
23 jan Cabaretavond in ,T Heike **19.30 uur**

NIEUWS VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE

Wandelen

Op zaterdag 28 juli hebben we weer een heerlijke wandeling gemaakt vanaf het sluizencomplex in Sambeek, erg leuk dat Anja Ebben mee reed met haar scootmobiel. Ook Anja heeft erg genoten van haar uitstapje met de fanatieke wandelaars onder ons. Ze stond er van te kijken dat er toch enkele bij waren die een pittig tempo kunnen lopen.

Onze koffiepauze was op het terras van de Douairière in Boxmeer waar het weer goed vertoeven was, vooral dat lekkere borreltje wat je bij de koffie krijgt smaakt naar meer, maar aangezien we nog terug naar Sambeek moesten hebben we het toch maar rustig aan gedaan met die borrel.

Op zondag 20 augustus vertrokken we vanaf D'n Buurman in Oeffelt voor een wandeling langs de Maasheggen, bij een temperatuur van 36 graden was het wel warm, maar gelukkig stond er een behoorlijke wind. De koffie die we in Beugen nuttigde ging er dan ook weer goed in. Hierna via De Vilt weer terug naar Oeffelt waar sommige het nog lang volhielden op het terras! Zie elders in dit blad ook een verslag van onze enthousiaste reporter Marcel van Erkelens.

Woensdag 12 september stond een avondwandeling gepland vanaf De Valk in Cuijk, Nellie Smits en Piet Werts waren helaas de enige wandelaars dit keer maar hadden toch een fijne wandeling gemaakt.

We gaan weer lopen op zaterdag 6 oktober om **10.30 uur** (dus niet om 13.30 uur zoals in ons vorige infoblad stond waarvoor onze excuses). We vertrekken dan vanaf de kerk in Beers.

Op zondag 28 november vertrekken we om 10.30 uur in Langenboom vanaf de Fazantstraat bij De Kuilen. (Als je Langenboom binnen komt vanaf Mill meteen de 1^{ste} weg rechts nemen en auto parkeren op de parkeerplaats)

Beste leden, trek ook eens de wandelschoenen aan en loop gezellig mee, met of zonder stokken, en ook de scootmobielers zijn van harte welkom. Wij houden goed rekening met elkaar, en iedereen kan zijn of haar eigen tempo lopen dat is wel net zo prettig!

Thermaal Bad Arcen 20 augustus Net als bij het Sanadome was de groep niet zo groot, jammer dat voor veel activiteiten de animo zo terug loopt. De mensen die er wel waren hebben het in elk geval prima gehad, het zonnetje scheen lekker over het water en de baden zijn allemaal lekker warm en ook de sauna liefhebbers kwamen goed aan hun trekken. Het koffie drinken gezamenlijk blijkt ook elke keer weer erg gezellig, en is natuurlijk goed ook voor het lotgenotencontact.

Op woensdag 19 september hadden we een avondje thermaal bad georganiseerd, dit verzoek kwam van leden die nog het geluk hebben te mogen werken. Helaas waren we met 7 personen waarvan zelfs 1 introduc e, en ja die werkers, juist ja, die waren er niet, beetje jammer! Op **woensdag 14 november** bent u weer in de gelegenheid om mee te gaan naar het thermaal bad in Arcen, kosten   10,00 per persoon inclusief 1 consumptie, graag ter plekke gepast betalen. Om uiterlijk 13.45 uur wordt je in Arcen verwacht zodat we gezamenlijk naar binnen kunnen, tussen 17.00 uur en 17.30 uur bent u weer thuis. Denk aan badslippers en badjas!

Aanmelden kan bij Monique via mvanerkelens@home.nl of via 0485 470287

Fiets en scootmobiel dag

Op zondag 16 september was de fiets en scootmobieldag gepland, 2 scootmobiele en 17 fietsers verschenen aan de start bij D'n Buurman in Oeffelt. 3 leden kwamen alleen voor de barbecue omdat het fietsen niet meer lukt. Verslag van onze super reporter Marcel leest u elders in dit infoblad. Ook onze complimenten voor Thijs Hendriks en zijn echtgenote uit Wanroy voor de geweldige uitleg en begeleiding bij de fietsen met trapondersteuning.

Als je net als ik nog nooit op zo'n fiets hebt gezeten is het een hele gewaarwording en als je niet uit kijkt ga je gauw te snel. Thijs fietste mooi het 1^{ste} rondje met je mee, verder had het echtpaar 6 fietsen met trapondersteuning die je kon uitproberen, echt super!

Ook hadden ze diverse hulpmiddelen als een speciale klem m.n. voor reumapatiënten om een band op de fiets te leggen, een "thuiskomstje" = spuitbus die je helpt thuis te komen als je een lekke band hebt en deze zelf niet kunt of wilt vervangen, je kunt dan je band vol spuiten zodat je toch thuis kunt komen, daarna moet je meestal wel een nieuwe binnenband aanschaffen aldus Thijs. Speciale fietsbroeken, zadeldekjes, etc. hadden ze ook mee gebracht om ideeën op te doen.

Wij willen verder de deelnemers bedanken voor alle complimenten met betrekking tot de super leuke dag. Geertje Strik bedankt voor het uitzetten

van de mooie route, en Ton Onincx voor de organisatie bij D'n Buurman. Verder verdient ook Ria Stax een grote pluim omdat ze op haar 85^{ste} nog alles in het werk zet om er ondanks alle pijn die ze heeft toch bij te zijn met de barbecue, daar kunnen velen wat van leren naar ons idee. Ria, echt super, je kiest er in elk geval niet voor om achter de geraniums te blijven zitten!

Wij hopen volgend jaar weer veel enthousiaste fietsers en scootmobielers te mogen begroeten, we zullen rekening houden met de feedback die we gehad hebben om het volgend jaar weer zeker zo gezellig te maken.

Creatieve avond Op woensdag 3 oktober houden we een creatieve avond in 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill.

We gaan sieraden maken van diverse materialen zoals kralen en fietsenband, en de avond wordt verzorgd door onze eigen leden Sjan Verstappen, Ria v/d berg en Ans Siebers. Zij zorgen voor voorbeelden en als u wilt kunt u die avond zelf aan de slag, er is niets verplicht. Er zijn geen kosten aan verbonden aan deze avond, hooguit maximaal €10,00 voor materiaalkosten.

Graag aanmelden voor 1 oktober via kempenloonen@home.nl of via 0618353157

Voor leden die behoefte hebben aan contact is dit ook een prima avond, want ook lotgenotencontact is erg belangrijk.

Thema-avond week van Chronisch zieken Op woensdag 7 november organiseren wij een thema-avond met betrekking tot de week van Chronisch zieken en het thema dit jaar is Bewegen!

U bent van harte welkom, ook mensen die geen lid zijn van onze RPV mogen gerust mee komen naar deze avond.

We zijn nog bezig met de invulling van deze avond, maar Bewegen zal in elk geval centraal staan.

Wij beginnen de avond om 19.30 uur in 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill

Sinterklaasbingo 21 november Dit jaar gaan we een Sinterklaasbingo organiseren om de gemiste bingo van afgelopen jaar goed te maken, we gaan er gewoon een gezellig avondje van maken waar ook ruimte is voor

een zelfgemaakt Sinterklaasgedicht. Wij zorgen voor originele prijzen en natuurlijk gepaste versnaperingen, en u komt met een goed humeur.

1 bingokaart kost €1,50, voor 3 bingokaarten betaald u €4,00.

Wij beginnen deze avond om 19.30 uur bij 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD in Mill

Graag tot uiterlijk 15 november aanmelden bij Monique via mvanerkelens@home.nl of via 0485 470287

Bezoek Kerstmarkt Dusseldorf

Op zaterdag 8 december hebben we een bus gereserveerd om een van de grootste en mooiste Kerstmarkten te bezoeken in Dusseldorf, mensen die moeite hebben met lopen worden geadviseerd om eventueel zelf voor rolstoel met eigen begeleider te zorgen, kleine scootmobiel kunnen ook mee in de bus. U weet van tevoren in elk geval dat het veel lopen/sjouwen is, bedenk dit goed van tevoren of u dit ook aan durft.

Aanmelden kan tot **uiterlijk 1 november** bij José via kempenloonen@home.nl of via 06 18353157 en denk er om **vol is vol**, twijfel dus niet te lang!

Kosten zijn € 12,50 voor leden, niet-leden betalen € 20,00

Bedrag overmaken voor 1 december op rekeningnummer RPV Land van Cuijk 180508407 onder vermelding Busreis Kerstmarkt.

Indien we de bus niet redelijk vol krijgen voor 1 november kunnen wij als vereniging deze trip nog kosteloos annuleren, maar we hopen toch echt dat dit niet nodig is natuurlijk.

Opstapschema Kerstmarkt Dusseldorf:

8.00 uur NS station Stationsplein

8.15 uur Kerk in Beers

8.30 uur Fitland in Mill

8.30 uur – 10.00 uur vertrek uit Mill en via Venlo naar Dusseldorf.

10.00 uur tot 17.00 uur Bezoek kerstmarkt Dusseldorf, denk er aan eten en drinken voor eigen rekening, u kunt dus ook zelf brood meenemen.

Let op: busparking in centrum gereserveerd. Vanaf de speciaal gereserveerde busparkeerplaatsen in het centrum van Dusseldorf, kunt u de nabijgelegen winkelstraten en kerstmarkten op o.a. Marktplatz, Heinrich-Heine Platz en Schadowplatz bezoeken.

Hier vindt u een heerlijke marktdrukke in het schijnsel van duizenden lichtjes. Iedere straat, ieder plein is een winters sprookje op zich met speciaal vormgegeven nostalgische marktkramen.

17.00 uur - 19.00 uur Vertrek vanuit Dusseldorf via Venlo naar opstapplaatsen.

Kerststukjes maken

Op woensdag 12 december willen Ton Onincx en Liny Vogelzang een avond verzorgen om samen kerststukken te maken. Aanmelden tot 5 december bij tononincx@hetnet.nl of via 0485 325919

Je mag zelf zorgen voor een schaal, pot of vaas die je op wilt maken. Verder mag je natuurlijk ook mooie takken of mooi groen meebrengen uit eigen tuin.

We proberen er een laagdrempelige en kosteloze avond van te maken waar we weer eens de gewone mooie kerststukken gaan proberen te maken.

Wij als vereniging zullen ook zorgen voor groen, draad etc.

Het gaat ons er vooral om een gezellige en creatieve avond te hebben.



CHRONISCH ZIEK: HOE PAK JE DE DRAAD WEER OP?

(In Beweging • september 2012)

Wanneer je chronisch ziek wordt, staat alles op z'n kop. Hoe vind je daarin je weg? Hoe pak je de draad van je dagelijkse leven weer op? Anke de Jong- Koelé begeleidt mensen hierbij. Op basis van deze ervaringen en vanuit haar eigen ervaringsdeskundigheid schreef ze een praktisch en bemoedigend boek over het oppakken van die draad: van overleven naar zinvol leven.

Anke helpt mensen in haar praktijk om rouw en verlies te verwerken. Dat kan gaan om verlies van een dierbare, maar ook om verlies van gezondheid. Anke vertelt daarover: "Bij rouw denken mensen vaak alleen aan overlijden. Maar wie chronisch ziek wordt, gaat door een vergelijkbaar rouwproces. Je moet afscheid nemen van de persoon die je ooit was, van het leven van een gezond iemand.

Je gaat daarbij door dezelfde fases als bij verlies van een dierbare: ontkenning, verzet, het accepteren en het verlies uiteindelijk een plek geven. Daar horen ook dezelfde emoties van boosheid, verdriet en frustratie bij. Je moet uiteindelijk verder met de nieuwe persoon, met een lichaam met beperkingen. Dat betekent vaak opnieuw zoeken naar een zinvolle invulling van dat leven."

Nieuwe keuzes

Anke weet waarover ze het heeft. Ze heeft zelf fibromyalgie. De pijn en vermoeidheid die daarmee samengaan, maakten dat ook zij nieuwe keuzes moest maken. Ze werkte met veel plezier als bibliothecaris bij de vakbibliotheek van Bartiméus, een instelling voor mensen met een visuele beperking. Twee jaar na de diagnose kreeg ze echter een burnout. Anke: “In het coachingstraject dat ik toen volgde, vroeg ik me af of ik zo nog twintig jaar verder wilde. Het antwoord was ‘nee’. Ik ging minder werken en begon aan een opleiding voor coaching en counseling en specialiseerde me in rouw en verlies. Drie jaar geleden begon ik met mijn eigen praktijk. Een eigen praktijk geeft mij de ruimte om mijn tijd zelf in te delen, om tussendoor ook weer op te laden. Daarnaast werk ik nog een deel van de tijd als bibliothecaris met hele fijne collega’s. Dat is een mooie mix.”

De praktijk van Anke heet Virtus. Dat staat voor dapperheid en moed. Anke: “Dat is precies wat je nodig hebt om een rouwproces te doorlopen. Wat mij zo aantrekt in rouw en verlies is de kwetsbaarheid van mensen aan de ene kant en hun kracht aan de andere kant. De kracht om met hun verlies en kwetsbaarheid om te gaan. Iedereen heeft dat in zich. Coaching en begeleiding kunnen helpen die kracht tastbaar te maken.”

Herkenbare ervaringen

En nu is er dus ook haar boek, ontstaan uit het materiaal dat ze voor haar cliënten ontwikkelde: verschillende oefeningen aangevuld met het ‘waarom’ van deze oefeningen. De opbouw van het

boek volgt het proces dat mensen afleggen van overleven naar zinvol leven. Van de achtbaan van emoties en het verzet naar de draad oppakken op alle terreinen van je leven: werk, sociale contacten, je relatie en seksualiteit. Een praktisch en bemoedigend boek met informatie, tips, concrete oefeningen en persoonlijke ervaringen van verschillende mensen die geconfronteerd zijn met ziekte of ongeval. Een mooi herkenbaar boek dus, dat kan helpen een nieuwe balans te vinden, zonder te bagatelliseren wat er is.

Zelf noemt Anke het boek positief en onderzoekend. Positief omdat

het insteekt op wat nog wel kan. “Natuurlijk moet er ruimte zijn voor de negatieve aspecten. Natuurlijk mag je balen, boos en verdrietig zijn. Tegelijkertijd is het belangrijk om je aandacht te richten op wat nog wel kan. Daar komt ook het onderzoekende om de hoek kijken: wat kan ik dan nog wel? Wat wil ik met mijn leven? En wat en wie heb ik daarbij nodig? Antwoord op deze vragen kan helpen nieuwe grip te krijgen daar waar eerst alleen een gevoel was van ‘het overkomt me allemaal’.”

Gouden tips

Wat zijn de gouden tips van Anke? “Het is heel belangrijk om naar anderen toe duidelijk te zijn over wat je wel en wat je niet kunt. Dat vraagt dat je eerlijk bent naar jezelf. Doe jezelf dus niet beter voor dan dat je je voelt. Je mag daarbij ook best zeggen dat je baalt als een stekker als je je werk bijvoorbeeld niet kunt doen of een afspraak af moet zeggen. Maar jij moet duidelijk zijn. Dat hoort nu eenmaal bij een onzichtbare ziekte. En daarnaast dus kijken naar positieve aspecten of nieuwe mogelijkheden, zonder daarbij je ziekte te negeren. Wees af en toe ook recalcitrant: neem extra pijn of vermoeidheid voor lief als je iets heel graag wilt. Dat zijn keuzes die je ook mag leren maken.”

Van overleven naar zinvol leven. De draad weer oppakken na ziekte of ongeval. Anke de Jong-Koelé (www.virtuspraktijk.nl).
Uitgeverij Ten Have (www.uitgeverijtenhave.nl) ISBN: 9789025901424.
Prijs: €15,95.

HERFSTCONCERT

Met het thema Fides spes et amor (geloof, hoop en liefde) wordt op 28 oktober 2012 een concert georganiseerd in de basiliek St. Petrus te Boxmeer. Dit concert is in de eerste plaats bedoeld voor de ouderen, maar ook voor mensen met een beperking alsmede voor mantelzorgers. Daarnaast zijn ook mensen buiten de doelgroep om van harte welkom. Waarom een concert voor U georganiseerd.
De stichting Fides spes et amor welke de organisatie voor zijn rekening neemt heeft dit herfstconcert specifiek op U gericht in een specifieke ambiance zodat dit concert er toe kan bijdragen dat U de muziek nog meer gaat beleven als een verrijking van Uw cultuur en Uw welzijn.

Het concert wordt verzorgd door diverse koren, brassband en individuele zangeressen en zanger. Ook het voordragen van een declamatie en het professioneel presenteren van het gehele programma maakt deel uit van dit concert.

De entree is gratis

Houdt de zondagmiddag van 28 oktober a.s. van 14.30uur tot 16.30uur nu al vrij zodat U kunt genieten van populaire semiklassieke muziek en zang. Wij hopen dat U met velen aanwezig zullen zijn.

De organisatie

Gérard kusters, Henk Hendriks, Jan van Alphen



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

RA en acupunctuur

U kent RA misschien beter als reumatoïde artritis, reuma of gewrichtsreuma. Bij RA is het gewrichtsslijmvlies ontstoken. De ontsteking ontstaat door een storing in het immuunsysteem van de patiënt.

Wetenschappers kennen de precieze oorzaak van RA nog niet. Ze weten wel dat het immuunsysteem van een RA patiënt, gezond gewrichtsweefsel aanziet voor "vreemd". Daarom valt diens immuunsysteem het eigen gewrichtsweefsel aan. Dat doet het immuunsysteem door ontstekingscellen te produceren. Met als gevolg: ontstekingen in en beschadigingen van het aangevallen gewricht. Ongeveer 80 % van de RA patiënten heeft antistoffen tegen het eigen lichaam in het bloed. Dit zijn de zogeheten reumafactoren.

Een RA patiënt heeft goede en slechte perioden, perioden dat de ontstekingen meer of minder actief zijn. Een patiënt kan op goede dagen of weken veel meer dan in tijden dat de ontstekingen opvlammen.

De ontstekingen veroorzaken pijn, stijfheid, roodheid, zwellingen en soms onderhuidse knobbels, vaak in en rond de gewrichten. Dat komt doordat het ontstoken slijmvlies het onderliggende bot en het kraakbeen binnengroeit. Zo tast dit ontstoken slijmvlies het bot en het kraakbeen aan. Hierdoor vervormt het gewricht.

RA is in veel gevallen chronisch en nog niet te genezen. Het doel van reguliere behandelingen is dan ook het bestrijden van de ontstekingen. En het zorgen dat de gewrichten zo goed mogelijk in conditie blijven.

De reguliere behandeling zelf bestaat vaak uit het toedienen van medicijnen. Over de precieze werking van de verschillende medicijnen is

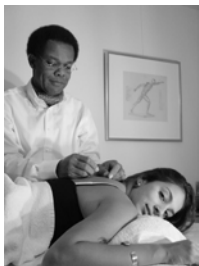
helaas nog niet altijd even veel bekend. Verder hebben sommige medicijnen vervelende bijwerkingen. Echter de nuttige effecten kunnen zo belangrijk zijn, dat men deze medicijnen toch gebruikt.

Echter, uit wetenschappelijk onderzoek is inmiddels ook gebleken dat acupunctuur vaak een goede aanvulling kan zijn op reguliere therapieën. Uit verschillende studies naar reumatische aandoeningen blijkt zelfs dat acupunctuur vaak effectiever is dan reguliere behandelingen. En ook nog zonder noemenswaardige bijwerkingen.

U vraagt zich waarschijnlijk af hoe dat kan. Welnu, de westerse wetenschappelijke verklaring van acupunctuur is de volgende. Een ervaren arts- acupuncturist kan het lichaam van een patiënt met minuscule naaldjes, met laser of met zachte elektrische “stroompjes” behandelen. Ikzelf gebruik vaak een combinatie van de verschillende vormen van acupunctuur. Dan beïnvloed je het lichaam zo dat het lichaamseigen pijnstillers aan gaat maken, zogeheten endorfinen. Door endorfinen kunnen pijnen sterk afnemen of vaak zelfs helemaal verdwijnen. Daarnaast stimuleer je het lichaam van de patiënt om lichaamseigen ontstekingsremmers aan te maken, de zogeheten corticosteroiden. Deze stof remt ontstekingen af of laat ze zelfs verdwijnen.

Dikwijls merk ik in mijn praktijk dat patiënten langere tijd klachtenvrij raken, vaak wel één tot anderhalf jaar. Mijn patiënten zijn vooral ook enthousiast door het ontbreken van bijwerkingen. Daarnaast zijn ze meestal verbaasd omdat: “de behandelingen zo ontspannend werken en geen pijn doen”. Een patiënt ligt dan ook op een heerlijk zacht en verwarmd bed terwijl op de achtergrond een rustgevend muziekje klinkt.

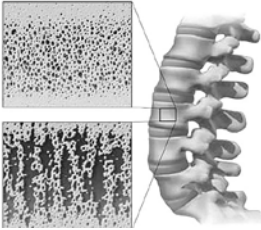
Veel mensen weten niet dat acupunctuur zo veel goed kan doen bij RA en andere reumatische aandoeningen. Ik vind dat spijtig vanwege de onnodige pijnen die mensen dikwijls lijden. Maar ook omdat acupunctuur vaak gewrichtsschade kan voorkomen.



Dokter Harry E. Lieveeld is regulier arts en arts voor acupunctuur, acupressuur en orthomaneuele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als reumatoïde artritis, artrose en fibromyalgie. Verder onder meer bij pijnklachten, psychische klachten, overgewicht en stoppen met roken. Naast acupunctuur gebruikt dokter Lieveeld acupressuur en ortho-manuele technieken bij rug-, nek- en schouderklachten. Voor informatie kunt u bellen naar: 040-2837612. Of u kijkt op: www.acupunctuur-lieveeld.nl

's-Hertogenbosch, september 2012

Voorlichtingsbijeenkomst



‘Osteoporose’ (botontkalking)... wat nu?

Op 14 november 2012 organiseert onze vereniging een voorlichting over:
‘Osteoporose (botontkalking)..... wat nu?’

Maar liefst 850.000 Nederlanders hebben, vaak zonder dat ze het zelf weten, osteoporose (botontkalking). Dit zijn vooral zestigplussers, maar osteoporose ontstaat soms ook al eerder.

De cijfers:

- Eén op de drie vrouwen en één op de zeven mannen van boven de zestig krijgt osteoporose.
- Tweederde van de osteoporosepatiënten weet zelf niet dat hij of zij de aandoening heeft.
- Elke zes minuten breekt iemand in Nederland een bot als gevolg van osteoporose.
- 80% van de vijftigplussers die een bot breken terwijl je dat niet zou verwachten, krijgt geen botdichtheidsmeting.
- Als gevolg van de vergrijzing zal het aantal mensen met osteoporose binnen een paar jaar stijgen naar 1,2 miljoen.

M.a.w. de hoogste tijd hier weer de nodige aandacht aan te besteden!

Medewerking verlenen:

- Drs.P.L.M van Oijen, reumatoloog in het Jeroen Bosch Ziekenhuis te 's-Hertogenbosch

- Mevr. A.E.N.M. van Beek-Humblé, verpleegkundig specialist reumatologie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis te 's-Hertogenbosch

Wij zien u graag op 14 november a.s., dus noteer in uw agenda !!
U komt toch ook, want het is zeker een interessant en actueel onderwerp.

Datum: woensdag 14 november 2012

Tijd: 19.00 u (tot ca. 21.30 u)

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3, Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen

Toegang: openbaar toegankelijk en gratis

Info:

Gerrit van der Zalm

tel: 0411 – 607 193

e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl

website: www.rpv-denbosch.nl

WANDELING OEFFELT

Het was afwachten wie er vandaag zondag 19 augustus, mee ging wandelen.

Uit eindelijk waren zes personen bereid om de warmte te trotseren, José stelde voor om een keer richting Beugen te lopen en dat vonden we wel een goed idee.

Tussen Oeffelt en Beugen ter hoogte van de boom van Maxima gingen wij de dijk op, waar we konden genieten van de Maasheggen gebied en de mooie uitzichten.

Ter hoogte van Beugen ging het richting centrum, waar een lekkere kop koffie gedronken werd en we weer moed verzamelden om verder te lopen.

Op de terug weg namen we de route langs de Vilt waar we van de mooie natuur genoten, maar het was op verschillende plekken bloed heet, maar dat kon ons niks deren.

Terug in Oeffelt trakteerden we ons zelf nog op een terrasje, na nog wat gebabbel keerde we voldaan naar huis en konden we terug zien op MOOIE MAAR VOORAL OP EEN HETE WANDELING, en we hopen dat de volgende wandeling niet zo heet verloopt



Groet, Marcel van Erkelens

Amsterdam, 25 september 2012

Reumafonds lanceert bewegescampagne rondom WereldReumaDag

'Bewegen helpt bij reuma' is de naam van de nieuwe najaarscampagne van het Reumafonds, die op 1 oktober van start gaat. Met de bewegescampagne stimuleert het Reumafonds mensen met reuma om in beweging te komen. Verantwoord bewegen is voor hen vaak dé manier om klachten te verminderen. Ambassadeur van het Reumafonds, Anita Witzier, is één van de gezichten van de bewegescampagne.

"We willen mensen met reuma op een positieve manier stimuleren actief te bewegen. Het blijkt dat zij vaak terughoudend zijn met sporten of actief bewegen. Onzekerheid over de mogelijkheden kan daarbij een rol spelen", legt Witzier uit. "Toch kunnen een paar aanpassingen in het dagelijks leven al zorgen voor meer beweging, zoals de trap nemen in plaats van de lift, of de fiets in plaats van de auto." Anita Witzier heeft zelf een vorm van reuma. Als het kan, loopt zij het liefst de lange route met haar hond.

Gratis bewegboek

Op allerlei manieren ondersteunt de campagne van het Reumafonds mensen met reuma om in beweging te komen. Centraal in de bewegescampagne staat een actiewebsite. Via www.reumafonds.nl vindt de bezoeker alles over reuma en bewegen, zoals een overzicht van lokale beweegactiviteiten, beweegtips van mensen met reuma, persoonlijke videoboodschappen en de mogelijkheid om een gratis bewegboek of -kalender aan te vragen.

Activiteiten op WereldReumaDag

Op 12 oktober (WereldReumaDag) worden door ziekenhuizen en reumapatiëntenverenigingen verschillende activiteiten georganiseerd. In het Kennemer Gasthuis in Haarlem is een reumabeweedag, waar Anita Witzier als speciale gast deelneemt aan workshops en een fittest (zie ook www.kg.nl).

's Middags is zij aanwezig bij de boekpresentatie van *SchEef*, de autobiografische jeugdroman van Marlies Allewijn, die op haar twaalfde jeugdreuma kreeg. Het eerste exemplaar van *SchEef* wordt in het Wilhelmina Kinderziekenhuis overhandigd aan prof. dr. Berent Prakken, hoogleraar Kindergeneeskunde UMC Utrecht en voormalig behandelaar van Marlies Allewijn.

In Utrecht vindt diezelfde middag ook een symposium plaats over CHECK, het grootste onderzoek naar artrose in Nederland. Dit onderzoek loopt al sinds 2001 en is door het Reumafonds opgezet en gefinancierd.

Voor interviewaanvragen, informatie over de bewegescampagne en activiteiten op WereldReumaDag, kunt u contact opnemen met het Reumafonds.

Noot voor de redactie Voor meer informatie kunt u terecht bij Lianne Kraak, medewerker Pers & Publiciteit. Telefoon: 020-589 64 32 of mobiel: 06-4600 1009. E-mail: l.kraak@reumafonds.nl. Zie ook www.reumafonds.nl/pers.

Reumafonds Het Reumafonds is de fondsenverver op het gebied van reuma in Nederland. Al 85 jaar zetten wij onze middelen in voor de bestrijding van reuma, het geven van voorlichting en het behartigen van de belangen van mensen met reuma. Ruim 60% van onze inkomsten gaat naar onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek. Reumafonds, Postbus 59091, 1040 KB Amsterdam, www.reumafonds.nl. Telefoon: 020-589 64 64. Mail: info@reumafonds.nl

VRAGEN EN ANTWOORDEN RPV-BIJEENKOMSTEN REUMAFONDS

Projectsubsidie en lumpsumvergoeding

1V: We hebben over 2012 geen lumpsumvergoeding van de Reumapatiëntenbond ontvangen. Kunnen we die alsnog aanvragen bij het Reumafonds?

A: De lumpsumvergoeding van tien euro per aangesloten lid is door het Reumafonds overgemaakt aan de Reumapatiëntenbond. Het is de verantwoordelijkheid van de bond om de afdracht naar de aangesloten verenigingen te realiseren. Gezien de opheffing van de Reumapatiëntenbond en de kosten die dit jaar nog gemaakt moeten worden, is het zo goed als uitgesloten dat er nog geld van de bond naar de aangesloten verenigingen gaat. Het Reumafonds zal niet overgaan tot een dubbele of extra betaling.

2 V: De deadline voor het aanvragen van lumpsumvergoeding is 1 maart. Kan de deadline naar achteren worden verschoven?

A: De lumpsumvergoeding wordt bepaald op basis van het ledenaantal op 1 januari. U kunt uw aanvraag dus bij wijze van spreken op 2 januari indienen. U kunt er ook van uitgaan dat, als u aan de voorwaarden voldoet (ledenaantal gecontroleerd door de kascommissie of door een accountant), u de lumpsum ook daadwerkelijk zult ontvangen. Wij zorgen ervoor dat dit binnen 8 weken na ontvangst van de aanvraag gebeurt.

3V: Dit jaar golden er andere criteria voor het toekennen van projectsubsidie dan vorig jaar. Hoe kan dat? Het is belangrijk om precies te weten wat wel en niet kan.

A: Het klopt dat er een aantal kleine wijzigingen is geweest in de voorwaarden. Jaarlijks worden de voorwaarden uiterlijk in oktober aan alle verenigingen gecommuniceerd. U weet dus ruimschoots op tijd waar u aan toe bent.

4V: Onze website hangt nu onder de website van de Reumapatiëntenbond. Omdat de website van de bond verdwijnt, moeten we een nieuwe website bouwen. Kunnen we daar subsidie voor aanvragen?

A: Ja, daar kunt u subsidie voor aanvragen. Hosting van de website of een eventuele licentie vallen niet onder de subsidie. Voor het bouwen van een nieuwe website kunnen we ook een stappenplan leveren. U kunt hiervoor contact opnemen met de afdeling Patiëntenbelangen. Contactpersoon is Yvon Kat (020 589 64 64). Zodra uw nieuwe site werkt, plaatsen wij op onze website een link naar uw site.

5V: Wat kunnen we declareren van de activiteiten die onder lotgenotencontact vallen?

A: Alleen kosten die rechtstreeks te maken hebben met het hebben van reuma, de zogeheten meerkosten. Bijvoorbeeld aangepast vervoer of – in het kader van knutselochtenden – eenmalige kosten voor de aanschaf van hulpmiddelen die het eigendom van de vereniging blijven.

6V: Wat voor soort beweegactiviteiten worden vergoed?

A: Alle soorten beweegactiviteiten die onder begeleiding van een erkende therapeut – bijvoorbeeld een fysio- of ergotherapeut met reuma-aantekening – worden aangeboden.

Er dient dus professionele begeleiding aanwezig te zijn.

7V: Is er nog een vakantiepotje voor mensen met reuma die naar Groot Stokkert willen maar het niet kunnen betalen?

A: Ja, dat bestaat nog steeds. Het verzoek om een financiële bijdrage wordt rechtstreeks door een commissie van Groot Stokkert beoordeeld en afgehandeld (Dr. Jan van Breemenlaan 2, 8191 LA Wapenveld, E: info@grootstokkert.nl, T: 088 328 00 50).

Deze zogeheten vakantiekortingsregeling geldt ook voor reizen van ECT Zorgvakanties (Postbus 10, 3998 ZR Schalkwijk, E: info@ect-zorgvakanties.nl, T: 088 328 00 00).

Projecten Reumapatiëntenbond

8V: Welke projecten van de Reumapatiëntenbond worden overgenomen door het Reumafonds?

A: Het Reumafonds neemt geen projecten direct over van de Bond. De bond sluit zelf alle projecten formeel af. Het laatste project daarvan is EUMUSC, een Europees samenwerkingsproject over aandoeningen aan het beweegapparaat dat per 31 december afloopt.

Een aantal projecten gaat zelfstandig door: youth-R-well, Patient Partners en Partners in Onderzoek. Chronisch Ziek en Werk zal in een andere vorm worden voortgezet. Daarover wordt door de uitvoerenden verder nagedacht. Reuma Uitgedaagd!

gaat door met financiering van het Reumafonds en wordt volledig begeleid door het UMC Utrecht. De Bechterewpas is overgenomen door de Stichting Bechterew in Beweging.

De Reumalijn blijft bestaan. Alle voorlichting, ook de sociaal-maatschappelijke, wordt nu vanuit Amsterdam gegeven.

Ook de vrijwilligers en de gastlessen worden vanuit Amsterdam aangestuurd. De projecten Kies uw Reumazorg en Kwaliteit in Zicht worden niet gecontinueerd.

9V: Wat gebeurt er met het blad In Beweging?

A: In Beweging blijft bestaan in 2013. Uitgever Koninklijke BDU heeft de titel overgenomen van de Reumapatiëntenbond.

10V: De Reumapatiëntenbond had een aantal ervaringsdeskundigen. Worden deze ook door het Reumafonds ingezet?

A: Alle gastsprekers en één ervaringsdeskundige van de Reumalijn hebben bij het fonds aangegeven te willen doorgaan. Het Reumafonds blijft graag gebruikmaken van deze ervaringsdeskundigen. Samenwerkingsvormen

11V: Wat kunnen reumapatiëntenverenigingen en het Reumafonds samen doen?

A: Het Reumafonds wil graag platforms (financieel/ inhoudelijk) faciliteren. Dat zijn bijeenkomsten die op initiatief van een lokale reumapatiëntenvereniging worden georganiseerd en waarbij andere reumapatiëntenverenigingen ook van harte welkom zijn. Dat kan regionaal zijn maar ook in breder verband. Daarnaast wil het Reumafonds zelf een à twee keer per jaar een dag organiseren voor de bestuursleden van de patiëntenverenigingen.

12V: Wat is de invloed van reumapatiëntenverenigingen op de besluitvorming en het beleid van het Reumafonds op het gebied van de collectieve patiëntenbelangen?

A: Patiëntenverenigingen hebben geen directe invloed op de besluitvorming bij het fonds. Wel wordt door middel van panels en bijeenkomsten de mening van de patiëntenverenigingen op beleid en onderwerpen die patiënten aangaan gepeild.

13 V: Hoe wordt de informatie over platforms en panels gecommuniceerd naar reumapatiëntenverenigingen?

A: Via nieuwsbrieven, directe uitnodigingen en presentaties.

14 V: Blijft het Regio Overleg bestaan en valt dit onder platforms?

A: Regionale overleggen kunnen uiteraard blijven bestaan. Het fonds zal deze echter niet financieren. Door het fonds ondersteunde regionale platformoverleggen kunnen misschien wel de huidige regio-overleggen aanvullen of (deels) vervangen.

Verzekeringen

15V: Gaat het Reumafonds ook iets doen op het gebied van collectieve verzekeringen?

A: Nee, dat is niet mogelijk. Het Reumafonds heeft Stichting Reumaland bereid gevonden om op te treden als coördinator van bijvoorbeeld bestuursaansprakelijkheidsverzekeringen en collectieve ziektekostenverzekeringen voor de leden van een reumapatiëntenvereniging

Belangenbehartiging

16V: Hoe kunnen jullie verenigingen ondersteunen bij belangenbehartiging op lokaal niveau?

A: Wij kunnen met onze kennis en met menskracht de verenigingen ondersteunen bij de belangenbehartiging op lokaal niveau.

17V: Heeft het Reumafonds contact met de Chronisch zieken en Gehandicapten Raad (CGRaad)?

A: Ja. In een reeds verzonden brief aan de besturen van alle reumapatiëntenverenigingen wordt nadere informatie gegeven over hoe het Reumafonds kan optreden bij de CG-Raad.

18 V: Er wordt gestreden voor de vergoeding van fysiotherapie in de basisverzekering. Kan het Reumafonds dit ook doen voor hydrotherapie? De ene verzekering noemt deze vorm van therapie namelijk anders dan de andere verzekering, waardoor vergoedingen verschillen.

A: Dit kan op de agenda gezet worden van het overleg met zorgverzekeraars.

19 V: Het Reumafonds presenteert zich wat solitair op het gebied van belangenbehartiging. Is er een manier om toch samen te werken met andere organisaties om meer te kunnen bereiken?

A: Het Reumafonds werkt juist veel samen met andere organisaties. Enkele voorbeelden zijn de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de CG-Raad, de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR), het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Ook is het fonds lid van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen in Nederland (SGF). Binnen Europa werken we samen met PARE (Patients with Arthritis/ Rheumatism) en de EULAR (European League Against Rheumatism).

Communicatie

20V: Zijn verenigingsbladen, brochures of andere uitingen van reumapatiëntenverenigingen gebonden aan een bepaalde huisstijl?

A: Verenigingen bepalen zelf hun huisstijl. Het is natuurlijk prachtig als de uitingen zo veel mogelijk in lijn zijn met die van het Reumafonds. Dit geeft een eenduidige

uitstraling naar buiten. Het is alleen geen must en er staat ook geen vergoeding tegenover.

21 V: Worden er materialen ontwikkeld die reumapatiëntenverenigingen kunnen gebruiken voor eigen promotie?

A: Verenigingen kunnen de standaard Reumafondsmaterialen aanvragen bij het Reumafonds. Dit gaat via bestelservice@reumafonds.nl. Overigens kunnen verenigingen ook kopij overnemen van het Reumafonds met bronvermelding.

22 V: Hoe komen we aan de RondReuma?

A: De besturen van reumapatiëntenverenigingen krijgen met ingang van oktober standaard twee exemplaren van ons kwartaalmagazine RondReuma toegestuurd. RondReuma wordt daarnaast toegestuurd aan donateurs die jaarlijks minimaal 10 euro aan het Reumafonds overmaken. Leden van verenigingen kunnen het blad dus ook rechtstreeks vier keer per jaar ontvangen.

23 V: Is het mogelijk een USBstick te krijgen met daarop de video's die tijdens de voorlichtingsbijeenkomsten zijn getoond?

A: Ja, u kunt hiervoor een mail sturen naar bestelservice@reumafonds.nl. De video over 85 jaar Reumafonds is ook te vinden op de site van het Reumafonds: <http://www.reumafonds.nl/actueel/nieuwsoverzicht/2011/85-jaar-reumafonds-in-beeld-en-geluid>

Individuele verenigingsperikelen

24V: Kan het Reumafonds reumapatiëntenverenigingen helpen om leden te werven?

A: Dat is de verantwoordelijkheid van de verenigingen zelf. Het aantal leden is overigens niet altijd zaligmakend, wél de activiteiten die geboden worden. Als een vereniging goede activiteiten met een duidelijke meerwaarde biedt, is de kans groot dat het ledenaantal stijgt. Duidelijk is wel dat de jongere generatie reumapatiënten andere behoeften heeft dan de patiënten van vroeger. Dit komt onder andere door internet, maar ook dankzij betere medicatie is de levensstijl anders. Het aanbod aan activiteiten zal dus ook anders moeten zijn om jongere leden te werven.

25 V: Het is een groot probleem om bestuursleden te vinden. Hier loop je vooral tegenaan bij het invullen van de subsidieformulieren. In hoeverre kan het Reumafonds hierin ondersteunen?

A: Er is geen enkel bezwaar tegen dat de organisator van een activiteit het formulier invult, zolang het maar door een bestuurslid wordt ondertekend. Dat betekent dat het bestuur het eens moet zijn met de inhoud van de activiteit. Er is zeker geen verplichting dat het invullen van de subsidieformulieren alleen maar door bestuursleden mag worden gedaan. Indien het erg lastig is om zelf de aanvragen in te vullen, kan het

Reumafonds daarbij helpen.

26 V: Wat zijn de consequenties als verenigingen hun statuten niet aanpassen omdat de Reumapatiëntenbond is opgeheven?

A: Die zijn er niet. Op het moment dat in de statuten verwezen wordt naar een vereniging die niet meer bestaat, zal dit artikel in de statuten vanzelf vervallen. Het is dus helemaal niet erg om met de statutenwijziging te wachten tot er nog meer moet worden aangepast.

27 V: Het is heel moeilijk om bestuursleden te vinden.

Heeft dit statutair gezien juridische consequenties?

A: Het is moeilijk hier in het algemeen wat over te zeggen. Het hangt af van wat er in de statuten van elke vereniging staat over het benodigde aantal bestuurders.

Organisatorische

vragen

28V: Wie is het eerste aanspreekpunt voor besturen van reumapatiëntenverenigingen bij het Reumafonds?

A: In eerste instantie is de afdeling Patientenbelangen het aanspreekpunt. Contactpersoon is Yvon Kat (020 589 64 64).

29V: Waar kun je terecht als je je wilt aanmelden als ervaringsdeskundige?

A: Mensen die zich als ervaringsdeskundigen willen inzetten, kunnen contact opnemen met de Reumalijn en vragen naar Nique Lopuhaä (0900 20 30 300 3 cent p.m.).

Fondsenwerving/collecte

30V: Is het mogelijk om de collecteweek een maand op te schuiven, wanneer het iets langer licht is?

A: In Nederland zijn er 26 collecterende fondsen.

Deze vallen onder de Stichting Collecteplan (SCP). Jaarlijks wordt het collecterooster vastgesteld, rekening houdend met de vakanties en collectevrije periodes. Van oudsher collecteert het Reumafonds in de tweede week van maart. Deze week is inmiddels algemeen bekend en het is dan ook verstandig hieraan vast te houden. Voor het Reumafonds is deze week bovendien erg gunstig, aangezien er in de weken ervoor maar één fonds heeft gecollecteerd en er daarvoor twee collectevrije weken zijn. Daardoor zijn de mensen niet 'overstelp't met nationale collectes. Bovendien is het erg lastig om met een ander collectefonds te ruilen.

31 V: Collectanten laten nooit iets achter als mensen niet thuis zijn, een ansichtkaart bijvoorbeeld. Als mensen niet thuis zijn, kunnen ze dan iets overmaken via iDeal?

A: Collectanten krijgen de zogenoemde 'niet-thuisfolder' mee en laten deze achter in de brievenbus als er niet opengedaan wordt. Via deze folder kunnen mensen

alsnog een donatie doen aan het Reumafonds. Het kan natuurlijk altijd voorkomen dat een collectant dit vergeet, maar dit is wel de werkwijze. Tevens zal er bij de collecte van 2013 voor het eerst gebruik gemaakt gaan worden van de eenmalige giftkaart. Deze is voor mensen die geen geld in huis hebben, maar wel willen doneren in de collectebus. Dit formulier vullen ze ter plekke in en kan dan in de collectebus gedaan worden. Het geld wordt vervolgens eenmalig automatisch geïncasseerd.

32V: Hoeveel van de totale inkomsten wordt besteed aan patiëntenbelangen?

A: Ongeveer 1,8 miljoen euro

33 V: Tijdens de presentatie werd verteld dat het Reumafonds jaarlijks miljoenen ophaalt.

Wat zegt de Belastingdienst hiervan?

A: Het Reumafonds is vrijgesteld van het betalen van belasting over de inkomsten.

Onderzoek/medisch

34V: Is er op het gebied van onderzoek ook samenwerking met het buitenland?

A: Ja, die samenwerking is er zeker. Onderzoeksgroepen die wij ondersteunen, werken vaak al jarenlang samen met (meestal vaste) buitenlandse partners. Zij wisselen bijvoorbeeld onderzoekers uit, om van elkaar te leren. Ook worden resultaten gepresenteerd op grote internationale congressen en gepubliceerd in wereldwijd gelezen wetenschappelijke tijdschriften. Onderzoekers zijn dus over het algemeen prima op de hoogte van elkaars werk en zoeken elkaar ook in toenemende mate op als zij op hetzelfde of een aanverwant gebied bezig zijn. Dit om te voorkomen dat dingen dubbel gedaan worden. Tot nu toe zijn de fondsen in die samenwerking een beetje achtergebleven, maar wij gaan nu ook samenwerken met buitenlandse 'Reumafondsen' om te zorgen dat de beschikbare budgetten nog beter worden besteed.

35V: Hoe kan het dat reuma niet als chronische ziekte wordt gezien?

A: Reuma wordt natuurlijk wel als een chronische ziekte gezien, zeker door artsen. De overheid heeft alleen uit bezuinigingsoogpunt reuma van de lijst chronische ziekten gehaald waardoor bijvoorbeeld fysiotherapie niet langer wordt vergoed uit het basispakket. Reuma is daardoor niet opeens een ziekte die niet chronisch meer zou zijn.

36 V: In de presentatie werd aangegeven dat de focus van het Reumafonds ligt op wetenschappelijk onderzoek. Doet het Reumafonds ook iets met de problemen waar mensen op maatschappelijk vlak tegenaan lopen (moeheid, onbegrip van de directe omgeving etcetera)?

A: Zeker doet het Reumafonds daar ook iets mee. Maximaal 75% van het geld wordt aan fundamenteel onderzoek besteed. Dat betekent ook dat er minimaal

25% aan patiëntgebonden onderzoek wordt besteed. Daaronder valt ook onderzoek naar de maatschappelijke en psychosociale factoren die een rol spelen bij reuma. In de praktijk is de verhouding overigens dat twee derde van de onderzoeksgelden naar fundamenteel onderzoek gaan en een derde naar patiëntgebonden onderzoek. Dit betekent dat jaarlijks rond de twee miljoen euro naar patiëntgebonden onderzoek gaat. Het budget voor patiëntgebonden onderzoek staat los van het budget voor patiëntenbelangen uit vraag 32.

FIETSTOCHT 2012

Op zondag 16 september werd onder ideale weersomstandigheden de jaarlijkse fietstocht verreden.

Dit jaar werd er gefietst vanuit Oeffelt, Geertje Strik had een mooie route uitgezet.

Om 13.00u werd iedereen verwacht bij de Buurman in Oeffelt, aangekomen in Oeffelt was er uitleg over elektrische fietsen met eventueel

een proefrit dit werd aangeboden door Thijs Hendriks uit Wanroij.

Hierna was er koffie met gebak en werd er wat uitleg gegeven over de route, daarna gingen we in 3 groepjes op pad richting Beugen.

Hier werd richting Maasheggen gebied gefietst, waar we van de prachtige natuur konden genieten, via het oude Maasziekenhuis kwamen we bij het sluisen complex in Sambeek .

Bij de Maalstoel werd er even gerust onder het genot van een lekker bakkie koffie een heerlijke ijs of wat fris, via Sambeek, Boxmeer weer richting Beugen en via de Vilt kwamen we weer terug in Oeffelt. Jammer dat Guus lek reed maar dat werd onder weg weer snel geplakt en kon dus de weg weer fietsend vervolgen

Als afsluiting was er een bbq bij de buurman dat zeer goed verzorgd was men kon kiezen tussen verschillende soorten vlees en voor de liefhebbers was er een visspies en lekkere koude schotel en salade

Rond 19.00u ging ieder voldaan naar huis en kunnen we spreken van een zeer geslaagde dag

Jammer dat we maar met ongeveer 20 personen mee fietsen van ruim 250 leden.

Hopend dat er volgend jaar een grotere opkomst is.

De organisatie en de Route uitzetster bedankt voor de fijne dag

Marcel van Erkelens



SOMS HEEL EVEN.

Soms heel even ----- bekruipt mij het gevoel
dat mensen niet snappen hoe ik me voel
Voor de buitenwereld iemand , die altijd loopt te stralen
maar niemand ziet , dat ik lijk te verdwalen.
Verdwalen in emoties , gevoelens van vreugde en verdriet
De vreugde laat ik zien , het verdriet niet.
Dus oordeel niet te snel , over iemands vreugde of verdriet
Soms is de waarheid anders , dan dat je aan de buitenkant ziet.

Liny.



VRAGEN....

In de spreekkamer van de verpleegkundig reumaconsulent is het vragen geregeld onderwerp van gesprek. De patiënten vertellen dat het vragen om hulp als gevolg van de reuma vaak niet fijn is. Het gevoel van afhankelijk zijn is een vervelende ervaring.

Het omgekeerde van vragen is geven. Als iemand iets aan je vraagt kun je iets geven. Geven is iets doen voor de ander. Dit wordt als prettig en fijn ervaren, iets voor iemand kunnen betekenen. Ik hoor regelmatig dat mensen graag geven, maar vragen... nee dat is veel moeilijker. Eigenlijk is het de vraag of je als je iemand iets vraagt niet iets geeft aan de ander, namelijk de mogelijkheid iets te geven. En daar een fijn gevoel aan overhouden! De non-verbale boodschappen die de gever en de ontvanger bij elkaar zien maken het een ingewikkeld proces en soms moet dat uit elkaar gerafeld worden om elkaar te begrijpen.

Laatst was er een echtpaar bij mij in het spreekuur. De man heeft reuma en is erg zoekende in het proces van hulp vragen. Zijn vrouw is zoekende in de gevende kant. Als ze spontaan iets voor haar man doet wordt hij kribbig en reageert met, dat hij dat zelf had willen doen. Als hij aan haar iets vraagt trekt ze volgens hem een gezicht als een konijn. Als hij dit ziet dan hoeft het van hem al niet meer.

Zo samen inventariseren we het proces van vragen. Een erg complex en ingewikkeld proces. We komen er samen achter dat er vele factoren bij betrokken zijn. Factoren als persoonlijkheid, omgeving, situatie, toewijding, volharding. Het echtpaar vertelde dat het over en weer aanspreken vaak spanning geeft. Beide weten wel dat door de reuma het proces van vragen

moeilijk is en dat als je met iets bezig bent en de ander dan iets vraagt deze vraag niet altijd gelegen komt. Elkaar geregeld in de haren zitten en over en weer de verwijten maken vinden ze vervelend. Het maakt ze niet gelukkiger, maar het anders doen is moeilijk. Gaandeweg in het gesprek kwamen wij op het gebruik van humor. Zou humor in onaangename situaties kunnen helpen. Maar hoe? Hoe kan je humor toepassen? Een manier waar we samen op uitkwamen, een time-out nemen als er zo'n situatie ontstaat. Op dat moment niet doorgaan met waar je mee bezig bent maar even stoppen en stilstaan bij het moment. Dan bijvoorbeeld besluiten samen een kopje koffie te drinken.

In het vervolg gesprek vertelde mevrouw over een situatie dat toen haar man aan het koken was en er situatie ontstond zoals we in het eerdere gesprek besproken hadden. Het gebeurde weer, ze keken elkaar aan dachten alle twee aan ons gesprek terug, een twee zielen één gedachten moment. Op dat moment moesten ze er beide hartelijk om lachen. Terwijl ze zei "O, ja nu kijk ik als een konijn" was er gelijk een ontlading van de spanning die was ontstaan. Ze vertelde dat ze een handvat had gekregen in omgaan met het door de reuma veroorzaakt over grenzen gaan of kribbig worden.

Het benoemen van de irritatie is niet altijd de beste oplossing omdat er dan snel een situatie van verwijten ontstaat. Iets wat niet fijn is. Het gevoel van onmacht van haar zijde om samen met haar man met de reuma om te gaan wordt door gebruik van humor minder. Met de humor hebben ze een hulpmiddel gevonden.

Hij vertelde dat ze nu vaker kopjes koffie drinken meer plezier hebben en hij haar wel een lief konijngezichtje vindt hebben!

VRC Lieneke Colijn

De swingende feelgood show van omstreken Grave komt er weer aan!

Er zijn nog een aantal kaarten te koop dus wees er snel bij je kan en mag het niet missen!



Voor meer info kijk op www.indeban.nl

PUZZEL

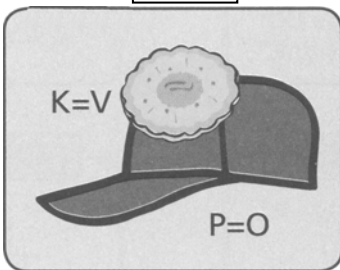
Sudoku

7		1			9			
					3			5
			2	5			9	1
	7				5		6	
		4	7		1	2		
	6		4				3	
8	1			2	7			
3			5					
			6			8		9

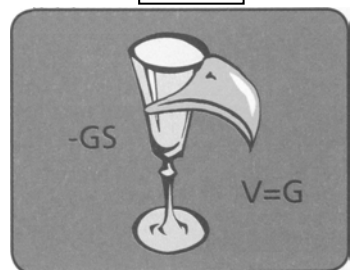
Oplissing in het volgend Buukske

PLAATJES PUZZEL

1



2



Oplissing in het volgend Buukske

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 39 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

