



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013.....	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 7
Eerste wandeleing van 2013	7 /8
Nieuws van de Jubileumcommissie	8
Hulp en aanpassingen.....	9/10
Column van Dokter Harry E. Lieveld	10 t/m 12
Handig om te weten: Het Pom-Handenteam.....	12 t/m 14
Cabaretavond de Peelhazen.....	14
Ik ben nog fit van lijf en leden.....	15/16
Nieuw onderzoek biedt hoop op aanpak SLE	16 /17
Slaap voor middernacht telt dubbel.....	17/19
De Physician Assistant in de Reumatologie	19 t/m 20
Zooparc Overloon.....	20/21
Training Reuma Uitgedaagd	21
Puzzel Sudoku	22
Puzzel plaatje.....	22
Van de Redactie.....	23

Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
Rabobank 18.05.08.407
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, 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

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



Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie
Mevrouw M. (Monique) van Erkelens
Telefoon: 0485-470287
E-mail: mvanerkelens@home.nl



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Tijdens de druk bezochte Algemene Leden Vergadering, gehouden op 20 maart j.l. werd nadrukkelijk stilgestaan bij de gebeurtenissen van het afgelopen jaar en een vooruitblik gegeven voor het komende jaar. Het afgelopen jaar was voor onze vereniging een goed jaar. De deelname van leden aan de vele georganiseerde activiteiten was voldoende doch kan altijd beter. Het stoppen van de activiteiten van de Reumabond heeft tot gevolg dat de Statuten en het Huishoudelijk Reglement van onze vereniging enige aanpassingen noodzakelijk maken, wat reeds door het bestuur is opgepakt. Vooruitkijkend kreeg vooral het a.s. 25 jarig bestaan van onze vereniging de aandacht. Aan de voorbereidingen hiervoor wordt hard gewerkt en binnenkort kunt u verdere informatie en de uitnodiging tegemoet zien. Goed is het dan ook dat twee nieuwe bestuursleden, die reeds enige tijd als aspirant bestuurslid hebben meegewerkt, zijn benoemd en het bestuur gaan versterken. Naast hun inbreng betreffende bestuurlijke zaken is de vooral de activiteitencommissie blij met deze extra ondersteuning. Met dank aan allen die het afgelopen jaar hun steentje hebben bijgedragen en de toegezegde steun voor het lopende jaar zien we de toekomst van onze vereniging met vertrouwen tegemoet.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2013

- Ma 25 mrt Bloemschikken voor Pasen 'T Heike in Mill 19.30 uur
- Wo 10 apr Creative avond 'T Heike in Mill 19.300 uur
- Zo 14 apr Wandelen vanaf de Kerk in Haps 10.30 uur
- Za 4 mei Wandelen vanaf de Kerk in Gassel 10.30 uur
- Wo 15 mei Zwemmen in Arcen 18.30 uur tot 21.00 uur
- Zo 26 mei Wandelen vanaf de grote parkeerplaats midden in Plasmolen 10.30 uur
- Ma 3 juni Jeu de Boules in Vianen 19.00 uur
- Za 15 jun Wandelen vanaf Kerk in Beers 10.30 uur
- Zo 30 jun Fietsdag vanuit Cuijk nader bericht volgt
- Zo 7 jul Wandelen vanaf Kasteel Tongelaar in Mill 10.30 uur
- Za 27 jul Wandelen van de Kerk in Beugen 10.30 uur



- Zo 18 aug Wandelen vanaf De Heksenboom in
St. Anthonis 10.30 uur
- Wo 4 sep Zwemmen in Arcen van 18.30 uur tot 21.00 uur
- Za 7 sep Wandelen vanaf De Sluis in Sambeek 10.30 uur
- Za 21 sep 25 jarig Jubileum RPV bij De Witte Brug in Boxmeer
Van 14.00 uur tot 18.30 uur.
- Zo 29 sep Wandelen vanaf D'n Buurman in Oeffelt 10.30 uur
- Za 12 okt 60- en een 60+ activiteit nader bericht volgt later
- Za 19 okt Wandelen vanaf De Valk in Cuijk 10.30 uur
- Wo 6 nov Zwemmen in Arcen van 13.45 uur tot 16.15 uur
- Zo 10 nov Wandelen bij de Kuilen in Langenboom
- Wo 13 nov Lezing/activiteit ivm week Chronisch zieken
'T Heike in Mill
19.30 uur Nader bericht volgt later
- Wo 27 nov Sinterklaasavond bij 'T Heike in Mill 19.30 uur
- Za 30 nov Wandelen vanaf grote parkeerplaats midden in
Plasmolen 10.30 uur
- Wo 11 dec Bloemschikken voor Kerstmis
'T Heike in Mill 19.30 uur
- Zo 15 dec Wandelen vanaf Fitland in Mill 10.30 uur

Dit is vooralsnog de jaarplanning er kunnen altijd nog extra data worden ingepland zoals jeu de Boules of lezingen.

Op dit moment weten we nog niet of een busreis er in zit voor aankomend jaar, dat heeft er mee te maken dat we in september ons 25 jarig jubileum hopen te vieren.

Met vriendelijke groet namens de activiteitencommissie: Ton Onincx, Liny Vogelzang, Monique van Erkelens en José Kempens.

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Thermaal bad Arcen

6 febr. Zouden we met 10 personen gaan zwemmen. Maar door het slechte weer hebben we besloten om niet te gaan zwemmen. De volgende datums zijn.

Woensdag 15 mei van 18.30 uur tot 21.00

Woensdag 4 september van 18.30 uur tot 21.00 uur

Woensdag 6 november van 13.45 uur tot 16.15 uur.

Zoals u kunt zien gaan we in de zomeravonden begin van de avond, en in de wintermaanden na de middag. De onkosten zijn €10.00 inclusief 1 consumptie. Aanmelden kan bij mvanerkelens@home.nl of via 0485470287

Wandelen in Boxmeer

Zaterdag 9 februari hebben we met 7 personen een mooie wandeling gemaakt in Boxmeer. Zie verslag elders.

Wandeling in Overasselt

Zondag 3 maart hebben we met 7 personen een wandeling gemaakt in Overasselt. Zie verslag van Marcel.

Zo. 14 april wandelen vanaf de kerk in Happen vertrek 10.30

Za. 4 mei wandelen vanaf de kerk in Gasstel vertrek 10.30

Creatieve avond 10 april

Deze avond kunt u kiezen uit Kaarten maken, glas beschilderen en breien. Er is een demonstratie van hout bewerken en een van boekbinden. U kunt zich opgeven tot en met 3 april en geef dan ook door voor welke van de 3 hobby's u interesse hebt. De kosten voor deze avond zijn €5,00 te betalen op de avond zelf. Op geven bij mvanerkelens@home.nl of via 0485470287 **Jeu de Boules**

Op maandag 3 juni hebben we weer een jeu de boulesavond georganiseerd in Vianen.

Aanvang 19.00 uur bij tennis en jeu de boulesvereniging Fair Play aan de Koebaksestraat 35d, 5434LC in Vianen.

Kosten €5,00 voor leden en €7,50 voor niet leden. Bij aanmelden bedrag graag overmaken op rekeningnummer 180508407 onder vermelding van jeu de boules.

Aanmelden kan tot uiterlijk 20 mei bij Monique via 0485 470287 of via mvanerkelens@home.nl

Fietsdag

Om organisatorische redenen is deze verplaatst van zondag 23 juni naar **zondag 30 juni**, wilt u dit op uw kalender veranderen s.v.p.? Info hierover in ons volgende Buukske.

Lezing osteopaat

Op 20 februari we een lezing van Noortje Simons osteopaat bij Initium, praktijk voor osteopathie, Steenstraat 164 in Boxmeer.

We waren met ruim 30 leden aanwezig voor deze duidelijke lezing over osteopathie. Een osteopaat is een fysiotherapeut of arts die nog vele jaren heeft doorgeleerd voor osteopaat.

Klachten waarbij een osteopathie een goede oplossing kan bieden zijn:

- nek-schouderklachten diverse soorten hoofdpijn (lage) rugklachten
bekkeninstabiliteit klachten van het bewegingsapparaat (golf-tennisarm, carpaal-tunnelsyndroom, RSI-klachten, heup-knie-voetklachten)
- vermoeidheidsverschijnselen hormonale problemen sportblessures
- buikklachten (maag-darmklachten)
- problemen na operaties door verklevingen
- keel-neus-oorproblemen
- medisch onverklaarbare klachten (“het zit tussen de oren” of “daar moet u meer leren leven”)
- baby's (voorkeurshouding, spugen, darmkrampjes, vacuümpomp, tangverlossing, afgeplat schedeltje, overmatig huilen, slaapproblemen)
- kinderen (gedrag en leerproblemen, motorische klachten, keel-neus-oorklachten, huidklachten, bedplassen)

Het was echt een heel interessante lezing en Mario Daanen was de proefpersoon op de behandeltafel waarbij Noortje liet zien hoe zij het onderzoek doen. Er werden veel vragen gesteld en we hebben wel gehoord dat er aan veel klachten toch iets te doen is waar je vaak geen weet van hebt.

Voor meer informatie kijkt u op www.initium-osteo.nl en voor het maken van een afspraak belt u naar 0485 523752

Belangrijk om te weten is dat veel ziekenfondsen een deel of de gehele behandeling vergoeden en dat je vaak in 3 tot 6 behandelingen van je klachten verlost bent. In sommige gevallen komen de mensen zelfs 3 tot 4 keer per jaar als een soort onderhoudsbehandeling.

Zwemmen

De afgelopen periode is 2 keer oogluikend toegestaan dat mensen hun gemiste les in hebben gehaald in een andere groep.

Binnen het bestuur is nu toch afgesproken dat dit niet meer mogelijk is omdat alle zwemgroepen gewoon te groot zijn en de kans bestaat dat leden te pas en te onpas maar in een andere groep erbij komen wanneer het hen uitkomt. Die afspraak hadden we eigenlijk al, maar

soms proberen leden toch om er tussen te komen en dat schept gewoon onduidelijkheid.

Als je een keertje niet kunt zwemmen heb je dus gewoon pech, inhalen van de gemiste les is dus niet mogelijk!

Verder hebben Monique en José op 26 maart weer een kwartaalevaluatie over het zwembeuren. Wij hopen dat u klachten schriftelijk doorgeeft bij Fitland, maar deze ook aan José door geeft zodat zij weet wat er speelt.

Inmiddels werken de bubbels eindelijk, hangt er een verkeersspiegel als u onder het gebouw van Sanavisie door moet rijden om beter te kunnen zien of er een auto uit de parkeergarage komt, en is de douche op de invalidendouche weer beter afgesteld zodat tijdens het douchen je niet constant het knopje in moet houden wat een tijdje wel het geval was.

Dus u kunt zien dat er met de klachten iets word gedaan zowel door ons als door Fitland.

EERSTE WANDELING 2013

Zondag 20 januari 2013, stond de eerste wandeling weer op de agenda, dit keer vanaf Fitland in Mill. Om 10.30u vertrokken we met 10 personen (grote opkomst), onder winterse omstandigheden richting Langenboom om via de Uilweg waar het behoorlijk glad was, aan te komen bij de Valkhoeve voor een lekker bakje koffie na dat we opgewarmd waren en een sanitaire stop, gingen we weer op pad om rond kwart over twaalf weer bij Fitland te arriveren. Het was wel wat koud toen we de wind van voren hadden, en na wat lichte sneeuw op het einde van de tocht en wat gladde weg delen, kunnen we terug zien op een geslaagde wandeling.



Wandeling Boxmeer en Overasselt

Op carnavals zaterdag 9 februari waren we weer in Boxmeer voor een wandeling. Klokslag half elf werd er vertrokken vanaf de parkeerplaats, bij het cultureel centrum de Weijer, de route was richting het oude Maasziekenhuis, en daarna werd de route vervolgd naar de Maas om zo in Sambeek uit te komen, en zo weer richting Boxmeer waar we terecht kwamen in een woonwijk waar we op moesten passen waar we wandelden wegens de honden hoopjes.

Desondanks hebben we kunnen genieten van een mooie route met een winters tintje en een heerlijke kop koffie. Jammer dat er enkelen te laat waren en dus de wandeling hebben gemist, misschien een idee om te zorgen 10 minuten voor aanvang aanwezig te zijn. Maar op Zondag 3 maart was er niemand te laat zover we weten, toen stond de wandeling op de agenda in Overasselt en wel bij st Walrick ,Hier werd gekozen voor de rode route langs de mooie vennen en heidevelden we konden genieten van de natuur overal zag je mensen lopen en fietsen het is een echte de moeite waard om er ook eens te gaan wandelen(,en de rode route kan men in een uur lopen) Na de wandeling hadden we nog net een tafeltje voor 7 personen om een kop koffie te drinken want het restaurant zat vol met mensen die ook gewandeld of gefietst hadden Na nog wat bijgepraat te hebben gingen we huiswaarts en kunnen we terug kijken op een zeer geslaagde wandeling wat mij betreft mag deze wandeling op de agenda blijven staan.

Groet, Marcel van Erkelens

NIEUWS VAN DE JUBILEUMCOMMISSIE

Zoals in ons vorige infoblad te lezen was hadden we er gezien de kosten in eerste instantie voor gekozen het jubileum alleen voor de leden te organiseren. Na een opmerking van een van de leden dat je een feestje graag samen met je wederhelft wilt vieren en dat je reuma niet alleen hebt hebben we als bestuur toch besloten om ook 1 introduc  toe te laten, met name omdat de financi n dit momenteel ook toelaten. Voor de leden zijn er geen kosten verbonden aan het feest, voor de introduc  zal  25,00 moeten worden betaald. Als er persoonlijke redenen zijn om nog een extra persoon mee te nemen zal deze de kostprijs van dit feest van  37,50 moeten betalen.

De jubileumcommissie heeft alles op de rit, er is al een eerste ontwerp gemaakt voor de uitnodiging die net zoals het programma van die dag bij ons volgende infoblad zal zitten.

Heeft u er aan gedacht om leuke foto's of anekdotes door te geven aan Monique van Erkelens te bereiken via 0485 470287 of via mvanerkelens@home.nl

HULP EN AANPASSINGEN

Waarom en wanneer zijn ze nodig?

Hulpmiddelen beschermen uw gewrichten. Ook kunnen ze u (tijdelijk) helpen om zelfstandig te blijven. Bedenk goed waarvoor u een hulpmiddel nodig heeft. Vraag ook om advies, bijvoorbeeld aan een ergotherapeut.

Waarom?

Hulpmiddelen kunnen nuttig zijn om de volgende redenen:

- Om uw gewrichten te beschermen/ontlasten
- Om te voorkomen dat uw klachten verergeren
- Ze bieden u tijdelijk uitkomst, bijvoorbeeld na een operatie
- U kunt langer zelfstandig blijven

Mensen hebben soms moeite om de stap naar een hulpmiddel te nemen. Zij zien het gebruik van hulpmiddelen als een verlies. Maar bedenk dat het juist prettig is om uw zelfstandigheid te kunnen behouden.

Let bij de keuze van een hulpmiddel op het volgende:

- Waarvoor wilt u een hulpmiddel gebruiken?
- Welk hulpmiddel past het beste bij uw probleem?
- Is het eenvoudig te gebruiken?
- Zijn de kosten acceptabel?

Wanneer nodig?

Wanneer een hulpmiddel nodig is, is bij iedereen verschillend. Wel kunnen hulpmiddelen een leven met reuma een stuk eenvoudiger maken. Wacht dus niet tot het niet anders meer kan.

Hulpmiddelen zijn natuurlijk geen doel op zich. U kunt uw dagelijks leven op verschillende manieren eenvoudiger maken, zonder dat u hulpmiddelen hoeft te kopen. U kunt ook veel dingen zelf maken of anders organiseren.

Hulpmiddelen beschermen uw gewrichten. Het gebruik van een hulpmiddel mag er niet toe leiden dat u minder krachtig of minder beweeglijk wordt. Bescherming en beweging moeten in evenwicht zijn.

Een goed advies is daarom belangrijk, zowel over de keuze als over het gebruik van het hulpmiddel.

Wie adviseert?

Het is zinvol om een lijstje te maken met de belangrijkste eisen

waaraan het hulpmiddel moet voldoen. U kunt zich laten adviseren door een **ergotherapeut**, maar ook door een reumaverpleegkundige of **oefen- of fysiotherapeut**.

Leveranciers van hulpmiddelen adviseren ook. Toch raden wij aan om u te laten adviseren door een van de hiervoor genoemde hulpverleners. Zij geven onafhankelijk advies.

Ervaringen van anderen

Wilt u graag ervaringen met hulpmiddelen uitwisselen met andere mensen met reuma ? U komt in contact met deze mensen via de Reumalijn of via een patiëntenvereniging. U kunt ook onze facebookpagina bezoeken op www.facebook.com/reumafonds.



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

Spierreuma en mevrouw Bode

Mevrouw Hanneke Bode (gefingerde naam) is nu 42 jaar en hoofdverpleegkundige. Ze heeft een man en twee kinderen van 15 en 17 jaar.

Bij Hanneke Bode werd vijf jaar geleden spierreuma geconstateerd. De officiële, medische naam voor spierreuma is polymyalgia rheumatica. We noemen het kortweg ook wel PMR. De letterlijke vertaling van polymyalgia is: “veel spierpijn”. Rheumatica betekent “ontstekingen van gewrichten, bindweefsels en spieren”.

Spierreuma is dus een aandoening van de spieren. Je hebt dan last van vaak heel pijnlijke ontstekingen, vooral in de spieren van de schouders, de bovenarmen, het bekken en de bovenbenen. Als spierreuma goed behandeld wordt, is het een nare, pijnlijke ziekte, maar gelukkig is hij van tijdelijke aard. Dit in tegenstelling tot de meeste andere typen reumatische aandoeningen. Bij een goede behandeling is spierreuma vaak na twee of drie jaar onder controle. Bij Hanneke Bode begon de spierreuma vrij plotseling, zoals bij de meeste patiënten. Toen ze een vier jaar geleden voor het eerst op mijn spreekuur kwam, wist ze nog precies wanneer ze voor het eerst

last kreeg. Op een avond in november, toen ze thuis kwam van haar werk, voelde ze ineens een hevige pijn en stijfheid in haar nek, schouders en heupen.

Later herinnerde ze zich echter dat ze zich eigenlijk al langer niet helemaal fit en heel moe voelde. Maar ja, ze had gedacht: "Wat wil je met een heftige baan en een druk gezin?"

Om de spierreuma te behandelen kreeg Hanneke het medicijn prednison. Dat is de normale gang van zaken en in veel gevallen verdwijnen de klachten dan snel. Helaas hebben nogal wat mensen die het medicijn prednison gebruiken, last van bijwerkingen, zoals hoge bloeddruk, botontkalking en dikker worden.

Hanneke reageerde erg slecht op de prednison. Ze sliep nog slechter dan eerder, ze kwam enorm aan en ontwikkelde hoge bloeddruk.

Ten einde raad wendde ze zich tot mij met de vraag of ik iets voor haar kon doen. Ik vertelde haar dat wetenschappelijk aangetoond is dat acupunctuur pijnstillend en ontstekingsremmend werkt. Als bepaalde acupunctuurpunten zachtjes gestimuleerd worden, gaat ons lichaam pijnstillende en ontstekingsremmende stoffen aanmaken. Stoffen zoals endorfinen die lichaamseigen zijn.

In samenspraak met haar huisarts bouwde Hanneke de dosering prednison langzaam af en de acupunctuurbehandelingen gingen de prednison vervangen. Ik behandelde haar vooral voor de pijn en de ontstekingen. Na een behandeling of zes, waren de pijnen en de ontstekingen al flink verminderd.

Verder behandelde ik haar tegen slapeloosheid. Want met acupunctuur kun je ook heel goed lichaamseigen stoffen stimuleren die slaapbevorderend zijn. Na de tweede behandeling sliep Hanneke voor het eerst in tijden weer enkele uren achter elkaar door.

Net als de prednison, behandelt acupunctuur dus de gevolgen van de ziekte: de pijnen, de ontstekingen en eventueel het gebrek aan nachtrust. Acupunctuur laat zich overigens uitstekend combineren

met reguliere therapieën. Het komt dan ook veel voor dat patiënten zich met acupunctuur laten behandelen en daarnaast medicijnen gebruiken.

Na twaalf behandelingen was Hanneke weer de oude. Wel had ze nog enige tijd om de drie tot vier weken een “onderhoudsbehandeling” nodig.



Harry E. Lieveld is een gewone, westerse arts én 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 Lieveld acupressuur en ortho-manuele technieken bij rug-, nek- en - schouderklachten. Meer info? 040-2837612 of: www.acupunctuur-lieveld.nl

HANDIG OM TE WETEN: HET POM-HANDENTEAM

Bij de Pom in Ubbergen (locatie St. Maartenskliniek) is een speciaal team aanwezig dat zich alleen bezighoudt met het zoeken naar oplossingen voor klachten aan hand, arm en schouder.

Dit team bestaat uit een orthopedisch technicus, een fysiotherapeut, en een ergotherapeut. De ergo- en fysiotherapeut hebben de opleiding tot handtherapeut gevolgd.

Mede door de samenwerking met onder andere de afdeling reumatologie van de St. Maartenskliniek passeren veel uitdagende problemen de revue. Het handenteam heeft veel ervaring en kennis met de gevolgen van reumatische aandoeningen.

Wat er aan de hand kan zijn:

Problemen aan de schouder, arm en/of hand kunnen een grote impact hebben op het dagelijkse leven. Het aantrekken van sokken, het wassen van het haar, het snijden van het brood, de fiets pakken



naar je werk, allemaal dingen die doorgaans vanzelfsprekend zijn. Door reuma kunnen deze handelingen heel veel moeite kosten of zelfs onmogelijk zijn. Reuma kent vele verschijningsvormen en de klachten bij reuma kunnen verschillend zijn.

Het komt vaak voor, dat een of meerdere gewrichten ontsteken. Tijdens de ontstekingsfase is er zwelling, veel pijn, roodheid en warmte. Het dragen van een spalk/ orthese overdag kan de pijn verminderen en de schade door de ontsteking beperken.

Als je wakker ligt van de pijn, kan het dragen van een nachtspalk ook een uitkomst zijn. Een (bijkomend) effect is dat de vergroeiingen vertraagd kunnen worden, door een juiste positionering van de hand.

Het kan voorkomen dat een vinger in de gebogen of gestrekte stand blijft staan en dat het lastig is om de beweging te maken die je wilt. Hier kan een zilveren spalkje een helpen, door te voorkomen dat het de vinger op slot schiet.

Soms kun je opzien tegen een feestje omdat er veel handen geschud moeten worden, wat een crime kan zijn als je pijn hebt aan je hand. Het dragen van een spalkje kan hierbij helpen. De ander ziet dat er iets aan de hand is; de kans is groter dat er rekening met je wordt gehouden zonder dat je er om hoeft te vragen. Ook ben je beter beschermd tegen onverhoedse bewegingen en stoten.

Tintelingen, een doof gevoel, een slapende hand, kunnen ontstaan door druk op een zenuw bij een ontsteking. Door bijvoorbeeld de pols in een goede stand te houden met een orthese kan deze klacht verminderen of verdwijnen.

Handig om te doen

Hebt u een of meerdere klachten aan schouder, arm en of hand en wilt u er wat aan doen, dan kunt u hiervoor terecht bij het handenteam van de Pom. Samen met u wordt er gekeken of er een

passende oplossing gevonden kan worden voor uw probleem. Het kan zijn dat u geholpen bent met een confectieartikel. Dit kunt u meteen meenemen. Indien het nodig is, kunnen er ook producten op maat gemaakt worden. De gebruikte materialen zijn van leer, diverse soorten kunststoffen en zilver. Een enkele keer kan het voorkomen dat een spalk/orthese niet de gewenste oplossing is. U krijgt dan advies over wat mogelijk wel een oplossing voor u kan zijn en waar u daarvoor terecht kunt.

Bij reuma wordt een spalk bijna altijd vergoed door de zorgverzekeraar.

Wilt u voor vergoeding in aanmerking komen, dan heeft u daarvoor een aanvraag tot machtiging van de specialist voor nodig, als u voor de eerste keer een spalkje gaat dragen. Bij een herhaling van hetzelfde of een vergelijkbaar product is een aanvraag van de huisarts toereikend.

Er zijn uitzonderingen op deze regel. Het handenteam zal altijd binnen de mogelijkheden, die de zorgverzekeraar biedt, zoeken naar de beste oplossing.



CABARETAVOND DE PEELHAZEN 24 JANUARI 2013

Wat hebben we genoten van de voorstelling van de Peelhazen met Ans uit onze vrijdaggroep. De twee oudjes, de zeeman met zijn liedje aan het strand stil en verlaten, de twee die op vakantie wilden maar toch maar niet gingen, de mooie liedjes die ze met z'n allen zongen, het is teveel om op te noemen.

Steeds weer anders verkleed en met een ander stukje verrasten de Peelhazen het publiek. Er was een mooie opkomst deze avond, zelfs Herma onze zwemdocente was gekomen. Ook zij sprak er vol lof over en ze is toch van een heel andere generatie! Wat mij betreft en ik denk met mij vele anderen, mogen ze zeker nog een keer terugkomen voor een optreden. Dank je wel voor een prachtige avond van vermaak.

Petra van der Straaten

IK BEN NOG FIT VAN LIJF EN LEDEN

(Annie M.G.Schmidt)

Wel wat artrose in mijn heup en knie.
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog.
maar ik ben nog fantastisch goed...zo op 't oog

Met de steunzolen die ik heb gekregen,
loop ik weer langs' Heeren wegen,
kom ik in de winkels en ook weer op het plein.
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen en over vroeger te
kunnen dromen.

Mijn geheugen is ook niet meer zoals het was
en ik ben weer vergeten wat ik gisteren nog las.
Ook heb ik wat last met mijn ogen
en mijn rug raakt meer en meer gebogen.
De adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch...zo op 't oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij,
als ik kijk naar de foto's, over vroeger van mij.
Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik een jas, dan moest ik heel lang sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen,
en ik kende geen moeheid, zo het scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
en ik loop heel langzaam, vanwege mijn hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
U bent nog fantastisch...zo op 't oog

De ouderdom is goud, ja begrijp me wel.
Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel.
Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
en of dat beeld van goud niet een beetje raar is.
Mijn tanden liggen in een glas,
mijn bril op tafel, gehoorapparaat in mijn tas
Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.

U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het laatste nieuws in de krant.
Ik wil toch bijblijven en naderhand
doe ik van alles, eerst geef ik de planten water,
de kamer stoffen doe ik later.
Wel gaat alles wat traag
heb na 't eten wat last van mijn maag.
Maar ik wil niet zeuren, want 't mag,
dat is heel gewoon op je oude dag.
Aanvaard het rustig zei de psycholoog..
U bent nog fantastisch goed...zo op 't oog

NIEUW ONDERZOEK BIEDT HOOP OP AANPAK SLE

Systemische lupus erythematoses (SLE) is een moeilijk te behandelen reumatische aandoening. Prof. dr. Linde Meyaard van het UMC Utrecht heeft met haar onderzoeksteam een lichaamseigen stof gevonden die aanknopingspunten biedt voor een nieuwe behandeling. Met steun van het Reumafonds gaat ze nu onderzoeken of deze stof SLE inderdaad kan helpen stoppen.



Systemische lupus erythematoses (SLE) is een aandoening die niet alleen gewrichten maar ook andere weefsels kan aantasten, bijvoorbeeld de nieren of het hart. In Nederland hebben zo'n 7.500 mensen SLE, de overgrote meerderheid is vrouw. SLE is voor de patiënt én de reumatoloog een grillige ziekte die veel problemen kan veroorzaken. Professor Linde Meyaard, hoogleraar immunoregulatie in Utrecht, hoopt het begin van een oplossing

gevonden te hebben.

Wat heeft u precies gevonden?

'Wij hebben een eiwit gevonden dat het ontspoorde immuunsysteem bij SLE lijkt te kunnen stoppen. Bij SLE ontsporen een bepaald soort cellen die heel belangrijk zijn voor de afweer. Zij spugen hun inhoud uit en vormen daarmee een vangnet. Normaal gesproken is dit een heel mooi proces, want in het net worden bacteriën gevangen die daarna door het afweersysteem worden opgeruimd. Van SLE is nu bekend dat die cellen

maar doorgaan met het aanmaken van die vangnetten en wij denken dat dit eiwit dat proces kan helpen stoppen.'

Waarom zijn die vangnetten schadelijk?

'Als er te veel vangnet ontstaat kunnen overal kleine bloedvaatjes verstopt raken. Die verstoppingen kunnen al voor problemen in het lichaam zorgen. Ook zitten er stoffen in het vangnet die schadelijk kunnen zijn voor het eigen lichaam. Minstens zo belangrijk is de indirecte schade die ontstaat. Doordat er meer vangnetten zijn, maakt het lichaam ook meer antistoffen aan. Antistoffen pakken indringers aan en dat is goed. Maar bij SLE pakken de antistoffen ook de lichaamseigen cellen aan. Daardoor kan op allerlei plekken schade in het lichaam ontstaan.'

Hoe werkt het eiwit dat u heeft gevonden?

'We weten dat dit eiwit kan werken als een schakelaar in het immuunsysteem. Als dit eiwit in het lichaam wordt 'aangezet', betekent het dat de cellen die vangnetten maken, worden 'uitgezet'. Het eiwit dat we hebben gevonden, werkt dus als een rem op het ontspoorde immuunsysteem. Zo kan volgens ons SLE aangepakt kan worden.'

Is SLE daarmee te genezen?

'Als dit werkt, kunnen we de ergste opvlammingen de kop indrukken. De ziekte genezen, is veel lastiger. Ik denk niet dat SLE één ziekte is, omdat de aandoening bij bijna iedereen anders verloopt. Ook de schade die ontstaat in het lichaam verschilt behoorlijk van patiënt tot patiënt. Het is dus mogelijk dat bij verschillende vormen van SLE verschillende dingen misgaan in het afweersysteem. Toch is het heel waarschijnlijk dat de vangnetten een rol spelen bij SLE. Daarom zetten we met steun van het Reumafonds alles op alles om te onderzoeken of dit eiwit de ziekte tegenhoudt.'

SLAAP VOOR MIDDERNACHT TELT DUBBEL

Al vanaf mijn jongste jaren had ik een diepgaand verschil van mening met mijn vader zaliger. Hij was een man die het liefst zoals dat heet 'met de kippen op stok ging', erg vroeg naar bed. Want, zo beweerde hij zijn lange leven steeds maar weer: slaap voor twaalf uur 's nachts telt dubbel. Dat is een genezende slaap. Hij was dus iemand die van zeer vroeg naar bed en zeer vroeg opstaan hield. Ik was al jong een beetje een 'nachtbrakertje', ja in de kleine uurtje had ik het gevoel dat ik echt begon te leven. Al weer vele jaren gelden deed ik in mijn praktijk een onderzoekje naar de

effecten van slaap. Tijdens de slaap gebeurt er fantastisch veel in onze biochemie, in ons lichaam. We liggen dan weliswaar bewusteloos te snurken of te dromen, maar toch... Vandaag wil ik daar iets over uitleggen en ik moet nu, jaren nadien, bekennen dat mijn oude, goede vader toch wel een beetje veel gelijk heeft gehad met zijn visie: met de kippen op stok is erg gezond. Wat is het geval? Gedurende de dag, zeg maar de periode dat we bewust en wakker leven, krijgen we tal van voedingsstoffen binnen, alsook een enorme hoeveelheid psychische indrukken. In ons lichaam wordt dat verwerkt. Er treedt als het ware een verbranding/verwerkingsproces op. En, zoals u dat ook van uw auto kunt weten, verbranding geeft afvalstoffen. Bij de auto is dat uitlaatgas en bij de mens zijn dat de stofwisselings-afvalprodukten. Die moeten uit het lichaam verwijderd worden, want ophoping van die afvalstoffen geeft op den duur, meestal problemen, soms zelfs heel ernstige problemen. Hoe verloopt nu dat verwijderen van de verbrandings-afval-troep in het menselijk lichaam? Dat gebeurt via de functie van o.a. de nieren. Die zuiveren als het ware het bloed waarin de afvalstoffen terecht zijn gekomen. En wanneer werken de nieren, qua afvalreiniging optimaal? Niet overdag, niet heel laat in de nacht na twaalf uur, maar vooral in de uren voor twaalf en kort daarna, mits we echt slapen. Dit alles is door een Engelse arts, dr. Alexander Haich in 1887 reeds bewezen en diepgaand onderzocht en beschreven. Het wonderlijke is, dat de nieren en de stofwisseling van de mens, alsook van dieren en planten, helemaal meeleeft met het 'zonne'ritme. Kijk maar in de dierenwereld. Wanneer gaan de kippen op stok, of wel, wanneer trekken de dieren zich even terug uit het bewuste leven? Een half uur na zonsondergang. En wanneer komen ze weer in de bewuste wereld te voorschijn? Een half uur voor zonsopgang. Dat slaap voor twaalf uur dubbel telt heb ik tal van keren kunnen vaststellen. Ouderwetse boeren stonden vroeger meestal om vier uur 's morgens op. Ze gingen zeker niet later dan 10 uur 's avonds naar bed. Een mens heeft gemiddeld acht uur slaap nodig. Van tien tot vier uur is toch maar zes uur op de klok. Maar als de uren voor twaalf dubbel tellen, dan is slapen van tien uur 's avonds tot vier uur 's morgens wel acht uur, omdat die uren van tien tot twaalf dubbel tellen, qua fysiologische en biologische betekenis. In mijn praktijk heb ik de afgelopen 30 a 40 jaar vele keren mensen op mijn spreekuur gehad met tal van klachten die ik steeds kon relateren aan, ja, pas bij scherpe navraag, het feit dat ze bijvoorbeeld al jaren in ploegendienst werkten, dus zeer regelmatig 's nachts moesten werken. Een keertje zal geen kwaad kunnen, maar jaren achtereen frequent 's nachts werken leidt dikwijls tot bepaalde fysiologische verstoringen en dus lichamelijke klachten. Overdag slapen, ook al is het acht uur, dat geeft niet die 'reiniging' van het lichaam, die gedurende de slaap van bijvoorbeeld 23

uur tot 7 uur wel wordt gerealiseerd.

Advies: als u moe bent, wat stresserig, wat, zoals we dat noemen, 'niet lekker in je vel' zit, begin dan eens een paar maanden heel erg op tijd, dus enige uren voor middernacht te gaan slapen. Want...op tijd en met de kippen op stok gaan, geeft soms gouden eieren.

DE PHYSICIAN ASSISTANT IN DE REUMATOLOGIE

Sinds een aantal jaren worden er nieuwe beroepen ontwikkeld binnen de gezondheidszorg. Naast bijvoorbeeld de Verpleegkundig Specialist worden er ook steeds meer Physician Assistants (PA) opgeleid. Inmiddels werken er meer dan 800 PA's in diverse praktijken in Nederland. Ook binnen het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek zijn PA's werkzaam. Wat is nu precies een PA? Wat zijn zijn/haar taken? Wat zijn de taken van PA binnen de Sint Maartenskliniek?

Het beroep en de bevoegdheden van de PA

Het beroep PA is midden jaren '60 ontstaan in de Verenigde Staten en werd in 2000 voor het eerst in Nederland geïntroduceerd. De PA is een medisch professional op HBO-Master niveau. In een samenwerkingsverband met een medisch specialist onderzoekt, diagnosticeert en behandelt de PA zelfstandig patiënten. De PA is daarbij gebonden aan de richtlijnen en protocollen van het betreffende geneeskundig specialisme. Binnen deze kaders neemt de PA zelfstandig beslissingen over de behandeling van patiënten. De bevoegdheidsgrenzen van de PA worden bepaald door de functionele aanwijzingen van de superviserende specialist, de genoten opleiding en de eigen bekwaamheid van de PA en de wettelijke bepalingen m.b.t. bevoegdheden. Een belangrijk doel is het bijdragen aan de continuïteit en kwaliteit van geneeskundige zorgverlening. Per 1 januari 2012 zijn de bevoegdheden van de PA bij wet geregeld. Dit betekent dat de PA voorbehouden handelingen mag uitvoeren (zoals bijvoorbeeld gewrichtspuncties). Daarnaast mag de PA nu ook medicijnen voorschrijven. Om de kwaliteit van de PA te waarborgen, dient hij/zij aan te tonen voldoende nascholing te hebben gevolgd. Deze is gelijk aan de nascholingseisen die aan artsen zijn gesteld. Dit wordt bijgehouden in het Kwaliteitsregister van de beroepsvereniging NAPA. Dit register is in samenspraak met de

artsenorganisatie KNMG en het ministerie van VWS opgezet. Dit register is openbaar.

De taken van de PA

De PA kan uiteenlopende taken uitvoeren. Zo kan een PA een zaalartsfunctie bekleden, bijvoorbeeld binnen de chirurgische specialismen. Het kan ook zijn de PA, bijvoorbeeld binnen de urologie, kleine ingrepen verricht. Het takenpakket hangt vooral af van het specialisme waarin de PA werkzaam is; de beleidskaders van de instelling; de specifieke taken die voor vervanging in aanmerking komen en de gebleken bekwaamheid van de PA (opleiding en werkervaring). Het takenpakket kan dus ook door de tijd heen veranderen.

Op de Sint Maartenskliniek zult u de PA vooral op de polikliniek tegen komen. Hij/zij voert poliklinisch spreekuren uit voor controle patiënten. Het gaat hierbij om patiënten met de volgende aandoeningen: reumatoïde artritis, artritis psoriatica, ziekte van Bechterew, jicht, Polymyalgia Rheumatica en artrose. Er is ervoor gekozen om géén patiënten met systeemziekten op de spreekuren te zien. De PA ziet ook nieuwe patiënten op zijn spreekuur. Hierbij wordt vooraf geen onderscheid gemaakt tussen de (mogelijke) aandoeningen. Binnen de SMK hebben we afgesproken dat de patiënten om en om bij de reumatoloog of de PA komen. Dit geeft de reumatologen ruimte op hun spreekuur om complexe patiënten te zien of om andere taken uit te voeren. Denk daarbij aan onderwijs geven of onderzoek doen.

De verwachting is dat de vraag naar reumatologische zorg de komende jaren zal toenemen en zelfs de capaciteit van de reumatologen zal overstijgen. Het zou dus zo maar kunnen zijn dat het aantal PA's (en mogelijk ook van Verpleegkundig Specialisten) in de toekomst zal toenemen. Eerdere patiënten tevredenheids onderzoeken hebben al laten zien dat patiënten tevreden zijn over de geleverde zorg door de PA.

Bron: RPV Nijmegen

ZOO PARC OVERLOON

Evenals voorgaande jaren kunt u dit jaar ook weer kaarten bestellen bij de RPV Land van Cuijk voor Zoo Parc Overloon en wel voor €8,00 per

persoon. De reguliere prijs is €17,00 per persoon; U bespaart dus meer dan de helft.

Wanneer U kaartjes wilt bestellen kan dat door een mailtje te sturen naar rpvlandvancuijk@gmail.com of telefonisch 0485362218.

U dient het totale bedrag over te maken op rekeningnummer 180508407 t.n.v. RPV Land van Cuijk. De voordeelactie loopt tot 1 mei 2013
Entreekaarten blijven geldig!!

TRAINING REUMA UITGEDAAGD!

De training Reuma Uitgedaagd! helpt mensen met reuma om meer grip te krijgen op hun leven. De cursus wordt niet alleen online (jongeren) of in wekelijkse bijeenkomsten (volwassenen) gegeven, maar ook in als meerdaagse cursus op hotel en aangepast vakantieoord Groot Stokkert in Wapenveld.

Ervaringsdeskundigen

De cursusleiding is in handen van ervaringsdeskundigen die speciaal zijn opgeleid om Reuma Uitgedaagd! te geven. Het aantal deelnemers is minimaal 8 en maximaal 12. De kosten voor een midweek zijn € 395 op basis van volpension in Hotel & Resort Groot Stokkert. Dit is inclusief € 95 cursuskosten, die meestal door uw zorgverzekeraar worden vergoed.

Weekend voor jongeren tot 26

Ben je jonger dan 26 en heb je een vorm van reuma? Wil je samen met anderen die in hetzelfde schuitje zitten leren om reuma een plek te geven in je leven? Dan is de weekendtraining van Reuma Uitgedaagd! misschien iets voor jou. De training begint op vrijdagavond en eindigt op zondagmiddag.

Ieder dagdeel een thema

Samen met 10-15 andere jongeren met reuma en 4 trainers doorloop je de training. Ieder dagdeel wordt een thema behandeld met behulp van concrete oefeningen. De kosten van een weekend zijn € 125. Veruit de meeste zorgverzekeraars vergoeden de training geheel of gedeeltelijk vanuit je aanvullende polis.

Meer informatie?

Op www.reuma-uitgedaagd.nl is alle informatie over Reuma Uitgedaagd! te vinden, voor jongeren en volwassenen. De andere cursusdata en prijzen zijn ook bekend voor 2013. Kijk onder 'Data' voor het volledige overzicht.

PUZZEL

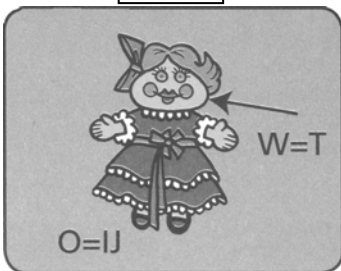
Sudoku

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

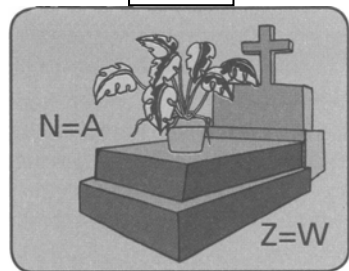
Oplossing in het volgend Buukske

PLAATJES PUZZEL

1



2



Oplossing 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 5/6 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

