



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 6
Wandeling Oeffelt	6
Reumafonds zoekt vrijwilligers voor Collecte	7
Brief aan Ministerie van Volksgezondheid.....	8/9
Collecte	10
Bericht van Penningmeester	10
60 min activiteit	10/11
Beste Mensen	10/11
Column van Dokter Harry E. Lieveld	11/12
Maandbrief	13/14
Oplossing Puzzel Oktober November	15
Puzzel Sudoku	15
Van de Redactie.....	16



**Wij wensen u allen hele fijne feestdagen
en een voorspoedig 2014**



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

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, hydrotherapie

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

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.
Tel: 0485- 451840



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Elk jaargetijde heeft wel wat. Vele van ons zien graag de lente, gevolgd door de zomer als de prettigste tijd van het jaar. Helaas staat nu de winter voor de deur, gepaard gaand met lange winteravonden en slecht weer, soms met onbegaanbare wegen als gevolg. De T.V. maakt vooral in deze periode overuren. Toch ook voor velen een tijd van gezellige bijeenkomsten met het gezin, familie en/of vrienden tijdens Sinterklaas, Kerstmis en de jaarwisseling. Een tijd van het uitwisselen van geschenkjes en goede wensen maar ook van weinig bewegen en soms (te) veel eten of snoepen. Ik hoop dat het weer toelaat om het vele zitten af te kunnen wisselen met een wandeling of een andere manier van bewegen. De herfstkleuren zijn dan wel verdwenen maar de buitenlucht geeft weer een andere kleur aan ons leven. Geniet van de gezelligheid binnen, maar maak ook gebruik van de mogelijkheden voldoende buitenlucht op te snuiven. Natuurlijk wens ik u, namens het gehele bestuur, prettige feestdagen, een goede jaarwisseling en vooral een voorspoedig 2014.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2013

- 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

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zaterdag 5 oktober hebben we met 12 personen genoten van een creatieve middag bij kunstschilder Bert Verweijen in Mill. Na een creatieve middag gingen we allemaal met een leuk eigen gemaakt schilder stuk naar huis.



WANDELEN VAN DER VALK CUIJK

Zaterdag 19 oktober hebben we met 4 personen genoten van een zonnige wandeling door de mooie natuur van Cuijk en linden.

ZWEMMEN ARCEN

Woensdag 6 november hebben we met 16 personen, ondanks het wat kille weer genoten van een middagje zwemmen in Arcen. De volgende keer dat we gaan zwemmen is 19-02-2014.

WANDELEN BIJ DE KUILEN

Zondag 10 november hebben we met 4 personen genoten van een leuke herfst wandeling langs de kuilen in Langenboom.



MUSEUMBEZOEK

Op 5 oktober zijn we met 10 personen naar het museum voor nostalgie en techniek geweest van Wim van Schaik in Langenboom. We werden ontvangen door Wim en zijn vrouw met koffie en thee. Er waren nog meer groepen en daarom kwamen er nog enkele vrijwilligers bij. Er werden groepjes gevormd en nadat Wim al heel veel had verteld over "zijn" museum gingen wij met Wim mee en

heeft hij ons rondgeleid door zijn museum. Je kijkt je ogen uit bij erg veel nostalgie en mooie verhalen. Na 2 uur rondkijken nog wat napraten onder het genot van een drankje en weer was er 'n leuke middag voorbij gevlogen. De tijd was eigenlijk te kort om alles te zien.

LEZING REUMAVERPLEEGKUNDIGEN

Op 13 november was er een interessante lezing van Els Kuipers en Mara Buneë, 2 reumaverpleegkundigen/reumaconsulenten van de Maartenskliniek. Beide werken ook in het Maasziekenhuis. Zij hebben veel uitgelegd hoe behandelingen meestal gegeven worden; waarom ze beginnen met een heel hoge dosis medicijnen en deze dan langzaam afbouwen. Dat paracetamol prima kan helpen als je soms 'n paar dagen wat meer pijn hebt. Mocht je er behoefte aan hebben om over Uw vorm van reuma nog van alles te vragen en de arts van de Maartenskliniek heeft je niet doorgestuurd, dan kun je altijd zelf een afspraak maken.

De reumaverpleegkundigen / reumaconsulenten, zoals ze ook genoemd worden, maken graag tijd voor je.

Er kwamen ook verschillende vragen uit de zaal, die allemaal ook beantwoord werden. Het was een leerzame avond die goed bezocht is door onze leden.

KERSTSTUKJES MAKEN

Op 12 december gaan we weer kerststukjes maken bij 't Heike in Mill. U mag zelf een schaalpje of bakje meebrengen. Een schaar of mesje kan ook handig zijn.

Als u nog materiaal heeft waarvan u denkt, dat kan ik ook gebruiken, dan breng dat ook maar mee. Uw kerststukje kost u dan 2.50 euro.

Maakt u meerdere kerststukjes dan moet u dus ook meer betalen.

Opgeven kan nog tot 1 december bij Ton Onincx tel:0485-325919 of tononicx@hetnet.nl

WORKSHOP HANDVERZORGING

Op 22 januari kunt u uw handen eens lekker (laten) verwennen.

Desiree Teunissen komt dan met allerlei Mylene producten en geeft dan een workshop handverzorging bij het Heike in Mill om 19.30 uur. Dit kost u niets, maar er is maar plaats voor 20 personen. Dus

als u hier zin in heeft geef u dan snel op. Mochten er veel meer mensen zich opgeven, dan komt er misschien nog 'n avond maar dat is nog niet zeker.

Opgeven kan tot 5 januari bij Liny Vogelzangs. 0485-512396

NIEUWJAARSONTBIJT 2014

Om het Nieuwjaar goed te beginnen hebben wij een NIEUWJAARS ONTBIJT

georganiseerd bij De Witte Brug in Boxmeer.

Datum: 12 januari, Tijd: 09.30uur-12.30uur

En zoals we gewend zijn van De Witte Brug zal het weer goed van eten en drinken zijn. De kosten voor dit ontbijt zijn €10,00 voor leden en €20,00 euro voor niet leden.

U kunt zich opgeven bij Ton Onincx **tot 5 januari 2014**

tel: 0485-325919 of email: tononincx@hetnet.nl.

U kunt het geld overmaken op NL17Rabo 018.05.08.407 t.n.v. RPV land van Cuijk o.v.v. Nieuwjaarsontbijt.

Tot ziens op 12 januari 2014

De activiteiten commissie.

Liny, Monique, Ton.

WANDELING OEFFELT

Op zondag 29 september was er de wandeling in Oeffelt, dit keer waren we met 6 personen. Er werd gelopen door de omgeving van de Maasheggen. Na een klein half uur waren we al bij het veerhuis, het was nog vroeg voor de koffie. Maar na overleg gingen we toch een pauze in lassen omdat we niet wisten of de Buurman open was. Hierna hebben we maar een langere route gevolgd namelijk het nieuwe wandelknooppuntroute, en hebben er van genoten en nog een afgraving bekeken waar ze mee bezig waren. We kunnen terug kijken op weer een geslaagde wandeling met mooi maar wat fris weer

Gr een van de lopers

Het Reumafonds zoekt vrijwilligers voor collecte 10 t/m 15 maart 2014



Voor bijna
2 miljoen
mensen met
reuma

 **Reumafonds**

Organisator Wordt u organisator, dan zorgt u binnen uw eigen stadsdeel of dorp voor een goed verloop van de collecte. U staat wijkhoofden (en collectanten) met raad en daad bij en zorgt voor de afdracht van het opgehaalde bedrag.

Wijkhoofd Als wijkhoofd zorgt u voor de collecte en de begeleiding van de collectanten in uw wijk.

Collectant Collecteren kunt u vrijwel altijd in uw eigen buurt of omgeving doen. Dit kost u twee uurtjes van uw tijd.

Kent u iemand in uw omgeving die mee wil helpen met de collecte? Of wilt u zelf meehelpen? Aanmelden kan via vrijwilligers@reumafonds.nl of 020 586 6471.

www.reumafonds.nl



dr. Jan van Breemenstraat 4
1056 AB Amsterdam
Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

T 020 • 589 64 64
F 020 • 589 64 44

info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

KvK 40408531

Aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Mw. drs. E.I. Schippers
Parnassusplein 5
Postbus 20350
2500 EJ DEN HAAG

Datum: 11 november 2013
Oms kenmerk: WK13756
Onderwerp: Fysiotherapie

Contactpersoon: Gertie Korevaar
E-mail: g.korevaar@reumafonds.nl

Excellentie,

De afgelopen week hebben veel patiënten met ernstige vormen van reuma zich tot het Reumafonds gewend met zorgen over zorgverzekeringspakketten voor 2014 van verschillende zorgverzekeraars en met name over de beperking van vergoedingen voor fysiotherapie in aanvullende verzekeringen. Dit heeft grote gevolgen voor een groep mensen met ernstige gewrichtsschade en functiebeperkingen door reuma die veelal 1 à 2 keer per week fysiotherapie nodig hebben vanwege ernstig vergroeide gewrichten. Zij dreigen in problemen te komen, omdat onvoldoende fysiotherapie voor hen functieverlies betekent. Wij richten ons daarom tot u omdat wij ons zorgen maken over de toegang tot fysiotherapie voor deze groep patiënten en de beperking van hun keuzemogelijkheden voor het afsluiten van aanvullende verzekeringen voor 2014.

Toegang tot fysiotherapie wordt verder beperkt

Op dit moment zijn alle zorgverzekeraars bezig met het aanpassen van hun zorgpolissen voor 2014 en maken deze binnenkort bekend. Uit een eerste analyse van zorgpakketten door vergelijkingssites en berichten in de media lijkt het erop dat veel zorgverzekeraars zullen snijden in hun aanvullende verzekeringen en dat onbeperkte vergoeding van fysiotherapie wordt geschrapt. Zo heeft Menzis al bekend gemaakt dat zij vanaf 1 januari 2014 via hun aanvullende verzekeringen maximaal 40 fysiotherapiebehandelingen per jaar zullen vergoeden en Agis (Achmea) maximaal 32 behandelingen. Reumapatiënten die zich, vanwege de noodzaak van deze behandelingen voor functiebehoud, verzekerd hebben voor onbeperkte fysiotherapie komen nu in de knel.

'Lijst Borst'

De toegang tot fysiotherapeutische reumazorg is de laatste jaren al sterk beperkt. Bij de totstandkoming van het huidige zorgverzekeringsstelsel in 2006, stonden zes reumatische aandoeningen¹ op de chronische lijst (de zogenaamde 'lijst Borst'). Hierdoor betaalden mensen met deze reumatische aandoeningen alleen de eerste negen fysiotherapiebehandelingen zelf of via hun aanvullende verzekering. In 2011 werden dit twaalf behandelingen. Per 1 januari 2012 werd reuma echter van deze 'lijst Borst' gehaald, waardoor fysiotherapie voor deze groepen reumapatiënten niet

¹ Dit waren: wervelfractuur door osteoporose, reumatoïde artritis of chronische reuma, chronische artriden, spondylitis ankylopoetica (morbus Bechterew), reactieve artritis en juveniele (idiopatische) chronische artritis.

meer vanuit de basisverzekering vergoed wordt. Met het toen voor handen zijnde aanbod aan aanvullende verzekeringen zou de toegang tot fysiotherapie gewaarborgd zijn, zo betoogde het College voor zorgverzekeringen (CVZ). Als antwoord op Kamervragen heeft u in januari 2012 aangegeven dat er voldoende keuzemogelijkheden zijn voor degenen die een aanvullende verzekering willen afsluiten.

Het Reumafonds betreurt deze beslissing nog steeds om diverse redenen. Uit de uitkomsten van het door ons ingestelde Meldpunt Fysiotherapie in 2012 bleek dat beperking van fysiotherapie grote gevolgen heeft voor mensen met reuma en voor de maatschappij als geheel. De beperkte toegang leidt namelijk niet alleen tot meer klachten en daardoor tot hogere zorgvraag elders. Verlies aan functie leidt ook tot een lagere arbeidsproductiviteit (meer ziekteverzuim en meer arbeidsongeschiktheid) en tot een grotere behoefte aan hulpmiddelen en woningaanpassingen. Ten slotte zijn de vaak al hoge zorgkosten nog verder gestegen voor mensen met reuma.

Fysiotherapie wordt onverzekerbaar

Ons Meldpunt Fysiotherapie toonde aan dat mensen met reuma gingen bezuinigen op hun zorgkosten en fysiotherapiebehandelingen na de veranderingen in 2012, met alle gevolgen van dien. Mensen met ernstige gewrichtsschade en functiebeperkingen die onbeperkte fysiotherapie nodig hadden én de financiële middelen hadden, waren bereid ervoor te betalen. Ofwel door een hoge premie te betalen voor een aanvullend pakket, ofwel door de fysiotherapiebehandelingen zelf te betalen. Van de 4506 deelnemers aan het Meldpunt Fysiotherapie was 22 procent onbeperkt aanvullend verzekerd en kon daarmee zorg krijgen die nodig is.

Nu blijkt dat zelfs in aanvullende verzekeringen de vergoedingen sterk beperkt worden, maakt het Reumafonds zich ernstig zorgen. Wie garandeert nog een adequate behandeling van reumazorg voor deze groep patiënten?

Daar komt bij dat overstappen voor veel mensen met ernstige vormen van reuma moeilijk is door een medische acceptatie die een aantal zorgverzekeraars toepast op uitgebreide aanvullende verzekeringspakketten. De keuzemogelijkheden voor het afsluiten van een aanvullende verzekering worden hiermee verder voor hen beperkt.

Fysiotherapie is noodzakelijke zorg

Wij gaan ervan uit dat u er alles aan doet om mensen met reuma ook in de toekomst de zorg te bieden die zij nodig hebben. Na het schrappen van de zes reumatische aandoeningen van de 'lijst Borst', komt nu de toegang tot fysiotherapeutische reumazorg voor mensen met reuma in gevaar door het snijden in de aanvullende verzekeringen. Specifiek voor de groep reumapatiënten met ernstige gewrichtsschade en functiebeperkingen vragen wij u om, samen met de zorgverzekeraars, de toegang tot fysiotherapie in 2014 en in de toekomst te waarborgen. Om deze noodzakelijke zorg voor hen te garanderen, vragen wij u om uw beslissing om de zes reumatische aandoeningen te schrappen van de 'lijst Borst' te heroverwegen. Uiteraard zijn wij graag bereid om mee te denken over de toegankelijkheid van fysiotherapie voor deze groep reumapatiënten.

Met vriendelijke groet,



Drs. H. J. Lodewijk Ridderbos
Algemeen directeur

COLLECTEREN

Wie heeft in 2013 of is van plan om in 2014 te gaan collecteren voor het reumafonds.

Willen degene mij een berichtje sturen liefst via de e-mail en anders even bellen.

Dit ivm de subsidie die elk jaar gegeven wordt.

rpvlandvancuijk@gmail.com

0485-362218

Mariëtte Reijnen - de Groot

Penningmeester RPV Land van Cuijk

BERICHT VAN DE PENNINGMEESTER

Zoals U gewend bent wordt er in de laatste week van december, via de automatische incasso het geld geïnd van de contributie 2014, €15,00 p.p. en voor de hydrotherapie bij Fitland €75,00 per half jaar (tot 1 juli 2013) en bij Maassen €100,00 per half jaar.

De rekening ontvangt U in juni van Uw zwemcoördinator zodat u de rekening eventueel in kunt dienen bij Uw zorgverzekering. Mocht U om wat voor reden ook eerder een rekening nodig hebben kunt U mailen rpvlandvancuijk@gmail.com of bellen met de penningmeester 06-18 22 71 51.

Voor de leden zonder automatische incasso graag Uw bijdrage voor de contributie en hydrotherapie vóór 1 januari 2014.

Wanneer U Uw lidmaatschap op wilt zeggen graag vóór 1 december (zie huishoudelijk reglement)

60 MIN ACTIVITEIT

Op zaterdag 5 oktober was voor de 60 min een workshop schilderen, bij Bert Verweijen in Mill. Om 14.00 u werden om ontvangen met een kop koffie of thee en werd er uitgelegd wat de bedoeling was van deze middag. De 9 dames en de 2 mannen gingen eerst de kunstwerken van Bert bewonderen voordat ze zelf aan de slag konden. Nadat ieder een voorbeeld uitgezocht had kon

men aan het kunstwerk beginnen .Eerst werd er getekend op een A4 zodat, we konden oefenen voordat we met het op de plaat konden schilderen. Op een gegeven moment was het misstil omdat iedereen zijn volle aandacht had voor schilderen. Op het einde werd er nog een groepsfoto gemaakt en kon ieder met zijn uniek werk huiswaarts, en kon het thuisfront de kunstwerken keuren. We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde middag en dank aan de organisatie,het is voor herhaling vatbaar. En hopelijk is er op 5 oktober een Nieuwe Rembrandt, van Goch of zelfs een Kees Bastiaans opgestaan.

Groetjes,
Marcel van Erkelens



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld
Artrose en meneer Berends

Meneer Berends kwam een jaar of zeven geleden voor het eerst bij mij. Hij was op dat moment 50 jaar oud en altijd gezond geweest. Totdat hij van een keukentrapje viel. Hij raakte een kast en bezeerde daardoor zijn hoofd.

Toch dacht meneer in eerste instantie dat de schade wel meeviel. Hij had wat blauwe plekken, een stijve nek en wat hoofdpijn. Echter, de weken erna begon meneer Berends steeds meer last te krijgen.

Hij bleef een zeurende, aanhoudende pijn in hoofd en nek voelen, soms afgewisseld door steken. Hij kon niet meer achterom kijken wat vooral bij autorijden erg lastig was. Zijn huisarts liet foto's maken. Daardoor kon deze de diagnose artrose stellen.

Artrose is de een vorm van reuma. Veel mensen weten dat niet. Maar het is zelfs de meest voorkomende vorm van reuma. In Nederland lijden ruim 650.000 mensen aan artrose.

Bij artrose gaat het kraakbeen in een of meer gewrichten steeds meer in kwaliteit achteruit. Het kraakbeen kan op den duur zelfs verdwijnen. Artrose komt bij de meeste mensen voor in de handen, knieën en heupen.

De oorzaken van artrose zijn nog grotendeels onbekend. Verder weten we niet waarom sommige mensen al jong artrose krijgen en anderen niet.

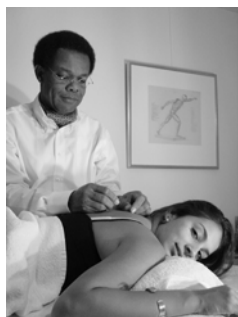
Natuurlijk vroeg meneer Berends zich af hoe die artrose bij hem was ontstaan. Was het een gevolg van die val? Niemand die het met zekerheid kan zeggen, maar dat lijkt onwaarschijnlijk.

Wat men in China al honderden jaren weet, is dat de pijnen bij de meeste reumatische aandoeningen goed te behandelen zijn met acupunctuur. Ook de pijnen en ontstekingen bij artrose kunnen we met acupunctuur vaak tot een minimum beperken.

Hoe dat kan? Welnu, ons lichaam gaat door een acupunctuurbehandeling lichaamseigen pijnstillers en ontstekingsremmers aanmaken. Daardoor regelt het lichaam zijn eigen pijnstilling en remt het zijn ontstekingen.

Meneer Berends kwam bij mij langs met de vraag of acupunctuur hem van zijn artrose af kon helpen. Jammer genoeg moest ik hem teleurstellen: dat kan acupunctuur niet. Helaas kan momenteel nog geen enkele therapie artrose genezen. Wat acupunctuur wél kan, is de pijn en de ontstekingen bestrijden.

Meneer Berends was na de eerste zes acupunctuurbehandelingen dan ook praktisch pijnvrij en zonder ontstekingen. Sindsdien komt meneer Berends enkele malen per jaar langs, voor enkele 'onderhoudsbehandelingen.' Volgens hem lukt het zo om normaal te blijven bewegen: "Fietsen, traplopen en autorijden kan ik pijnvrij blijven doen, dankzij acupunctuur."



Dokter Harry E. Lieveld is regulier arts en arts voor acupunctuur en orthomanele geneeskunde. 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. Voor informatie kunt u bellen naar: 040-2837612. Of u kijkt op: www.acupunctuur-lieveld.nl

MAANDBRIEF



Op de Dagbehandeling ARC (Ambulant Reuma Centrum) van de Sint Maartenskliniek in Nijmegen werken naast andere disciplines ook gespecialiseerd reumaverpleegkundigen.

Op het ARC worden infuustherapieën gegeven (medicatie per infuus), maar ook groepstherapieën en de individuele behandelingen RBB-i. De RBBi is een individueel

multidisciplinaire behandeltraject waar patiënten die thuis op meerdere fronten vastlopen begeleiding krijgen van meerdere disciplines zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werk/psycholoog en een gespecialiseerd reumaverpleegkundige. Ieder verzorgt een deel van de behandeling.

Om u een indruk te geven hoe dat gaat beschrijf ik een stukje over de verpleegkundige begeleiding.

Casuïstiek:

Tegenover mij zit een vrouw van 50 jaar oud die aangeeft veel pijnklachten te hebben in haar gewrichten. Ze ervaart zoveel pijn en zoveel belemmeringen door haar aandoening dat ze het leven niet meer ziet zitten. Ze oogt vermoeid en geeft aan dat dit traject haar laatste strohalm is.

Tijdens de RBBi ziet deze mevrouw, een maatschappelijkwerker, een fysiotherapeut, een ergotherapeut en mij, een gespecialiseerd reuma verpleegkundige. Er is een behandel programma gemaakt, met doelen die zij samen met de behandelaars heeft opgesteld.

Mevrouw heeft artrose en weet eigenlijk niet goed te vertellen wat het inhoudt. Tijdens de eerste sessie geef ik hier uitleg over en vertel ik mevrouw dat ze ondanks dat het pijn doet, ze niets kapot kan maken. Artrose is een progressieve aandoening, die momenten van activiteit heeft en momenten van rust. Zelf kan je alleen invloed hebben op de pijnklachten, niet op het verloop van het proces zelf.

Ik ben met mevrouw vooral aan de slag gegaan met het onderwerp "energieverdeling". Zij geeft aan de hele dag bezig te zijn, kan niet stilzitten.

Mevrouw kreeg van mij het advies dat ze een kookwekker kan gebruiken, deze kan zij bijvoorbeeld op een kwartier instellen en als die afgaat even 10-15 minuten rusten. Zij geeft aan dat ze dit niet kan gaan gebruiken ivm een moeizame thuissituatie, haar partner heeft psychische problemen en kan niet goed omgaan met het feit dat mevrouw iets mankeert of uit dat ze klachten heeft.

De week daarop is mevrouw nog niet bij mij geweest, maar is emotioneel naar huis gegaan. Ze voelde zich duizelig en niet goed worden, besloten is om de behandeling 2 weken stil te leggen.

Tijdens het MDO met de andere disciplines merken we op dat mevrouw nog niet veel oppikt uit de behandeling, we vragen ons dan ook af of de vooraf gestelde doelstellingen behaald zullen worden.

Na twee weken zie ik mevrouw weer terug, er zit een totaal andere vrouw tegenover mij. Ze verteld dat het helemaal goed gaat, ze heeft het advies met de kookwekker uitgeprobeerd en dat werkt super voor haar. Ze pakt nu haar rust, maar ze komt ook aan haar werk toe. Ze heeft niet meer de volgende dag zo ontzettende pijn dat ze die dag niets meer kan. Tijdens de volgende sessies zijn we verder gegaan om de energieverdeling meer in haar leven te laten passen.

Aan het einde van de RBBi als ik met mevrouw evalueer zegt ze; "Wat mij vooral heeft geholpen is dat je in de eerste sessie zei dat ik niets kapot kon maken, of het proces kon versnellen. Daarbij de tip van de kookwekker, dat heeft mij echt geholpen".

Ook zelf vind ik dit heel leuk om te horen. Een vrouw die een paar weken geleden het niet meer zag zitten en vermoeid oogde is veranderd in een vrolijke opgewekte vrouw vol leven.

En daar doe ik het voor!

WANDELING DE KUILEN LANGENBOOM

Zondag 10 november was het de buurt aan de Kuilen voor een wandeling. Het zag er niet rooskleurig uit zondagmorgen. We hebben de wandelschoenen toch maar aangetrokken om te gaan wandelen en ja hoor we waren toch nog met drie wandelaars. Om half elf was het nog bewolkt maar gaander weg kwam de zon te voorschijn en hebben toch een zonnige wandeling gehad, door de bossen en de langs de kuilen .op de helft van de route hebben we genoten van een lekker bakje koffie van de club, en hebben we ons zelf getrakteerd op een lekkere punt appeltaart, jammer dat ie te koud was. Na de stop ging het weer richting de Fazantweg waar we begonnen waren ,je kon merken dat het goed wandelweer was want we kwamen veel wandellaars tegen dus mensen schroom niet en loop ook een keertje mee het gaat in je eigen tempo en er wordt regelmatig op elkaar gewacht.
Groetjes , van een van de drie

OPLOSSING SUDOKU PUZZEL

(Oktober-November)

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

PUZZEL

Sudoku

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

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 48/49 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