



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4/5
Bericht van de Penningmeester	5
Nieuws over het zwemmen in Mill	5
Sint Maartenskliniek & UMC St.Radboud onderzoeken	6
Wandeling Haps	7
Sportdag St. Maartenskliniek	7 t/m 9
Weer of geen weer	10/11
Fietstocht zondag 30 juni	11/12
Het Leven.....	12
Injecteerbare pleister helpt kraakbeen herstellen	12/13
St. Maartenskliniek opent nieuw gebouw	14/15
De Internist-infectioloog vertelt	15/16
Reumafonds panel	17
Puzzel Sudoku	18
Puzzel plaatje	18
Van de Redactie.....	19

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



Nu de blaadjes weer aan de bomen staan willen we, als het weer het mogelijk maakt weer naar buiten en genieten van de lente. Ook de zomer en de vakantie komt naderbij. Hopelijk voor allen een goede en leuke tijd met veel ontspanning, liefst buiten in de natuur. Voor die tijd staan er toch nog een aantal activiteiten (zie hiervoor de activiteitenkalender) op het programma. We nodigen u dan ook uit om hieraan zoveel mogelijk deel te nemen. De gezelligheid en de persoonlijke contacten staan voorop maar ook de activiteiten, het samen doen, is van belang. Door een grotere deelname stimuleren en waarderen we de inspanningen die de organisatie (ook allemaal vrijwilligers die het voor jullie doen) voor ons allen verricht. We zien ook uit naar het 25 jarig jubileum van onze vereniging. De voorbereidingen zijn in volle gang. Nadere informatie volgt spoedig. Zoals je ziet, voldoende dingen om naar uit te zien. Ik wens jullie dan ook een goede tijd, met goed weer, veel plezier en een spoedig weerzien bij enkele van de geplande activiteiten.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2013

- 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/activiet 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 Kempen.

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Creatieve avond

Op woensdag 10 april hebben we met 10 personen een leuke avond gehad, met glas beschilderen en kaarten maken. Zie verder verslag van Liny.

Wandelen in Haps

Op zo.14 april hebben we met tien personen gewandeld in Haps. Zie verslag van Marcel

Wandelen in Gassel

Zaterdag 4 mei hebben we met 8 personen genoten van alle mooie natuur van Gassel . Guus had een mooie route uit gezet en wist van alles te vertellen over de mooie omgeving. Na een uurtje wandelen hebben we genoten van een lekker bakje koffie bij Guus en Annie Stegers. Daarna gingen we met een voldaan gevoel weer naar huis. Heb je zin ga dan gerust eens een keer mee

Thermaal bad Arcen

Woensdag 15 mei hebben we met 20 personen genoten van een avondje zwemmen

In Arcen. Heb je een keer zin om mee te gaan de volgende data zijn
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. kan bij mvanerkeleens@home.nl of via 0485470287

BERICHT VAN DE PENNINGMEESTER

Wanneer U geld overmaakt naar de RPV gebruik dan a.u.b. de naam het lid, nu wordt er soms geld overgemaakt door een familielid met een andere naam, met 300 leden is het onmogelijk om dit uit te zoeken. Het geld voor de hydrotherapie wordt in de eerste week van juli van U geïncasseerd! De rekening van het eerste half jaar krijgt U van de contactpersoon van Uw groep in de maand juli/augustus. Afhankelijk van Uw zorg verzekeraar kunt u deze indienen om een vergoeding. Leden die geen automatische incasso hebben het geld voor de hydrotherapie vóór 1 juli overmaken op rekeningnummer NL17RABO0180508407. LET OP NIEUW NUMMER IBAN!!!!



NIEUWS OVER HET ZWEMMEN IN MILL

Tijdens ons kwartaalgesprek met Sandra Vloet en Stef v/d Besselaar van Fitland en Monique van Erkelens en José Kempen van onze RPV is de afspraak gemaakt dat als je een keer niet kunt zwemmen je gewoon een keer kunt gaan zwemmen tijdens het Vrij zwemmen. Het rooster voor het Vrij zwemmen is verkrijgbaar bij de receptie van Fitland. Bij de receptie is ook bekend dat een gemiste les dus ingehaald kan worden tijdens het Vrij zwemmen.

Zoals al eerder is aangegeven is het niet mogelijk gemiste lessen in andere lessen in te halen, wij hopen zo in elk geval toch een tegemoetkoming te hebben gevonden voor de gemiste les.

Verder willen we nogmaals benadrukken dat voor klachten over Fitland altijd een klachtenformulier moet worden ingevuld wat verkrijgbaar is bij de receptie van Fitland, de klacht hierna ook graag melden bij onze zwemcoördinator José Kempen te bereiken via kempenloonen@home.nl of via 0618353157.

SINT MAARTENSKLINIEK & UMC ST RABBOUD ONDERZOEKEN SAMENWERKING REUMATOLOGIE

Frank van den Hoogen ook afdelingshoofd reumatologie UMC St Radboud

Het UMC St Radboud en de Sint Maartenskliniek gaan onderzoeken of en hoe de samenwerking van beide organisaties op het gebied van reumatologische zorg, onderzoek, onderwijs en opleiding verder vorm kan krijgen. Dr. Frank van den Hoogen, directeur van het Reumacentrum van de Sint Maartenskliniek, heeft van de besturen van beide instellingen de opdracht gekregen om te onderzoeken hoe gekomen kan worden tot een Nijmeegs Kenniscentrum voor Reumatologie. Met ingang van 15 mei aanstaande zal Dr. Frank van den Hoogen met deze opdracht aan het werk gaan en als hoofd afdeling Reumatologie zijn tijd gelijkelijk verdelen tussen beide instellingen. Zijn inzet moet resulteren in een concreet plan van aanpak dat in oktober van dit jaar gereed moet zijn. Dit plan zal leiden tot verdere besluitvorming over de samenwerking.

Over UMC St. Radboud

Patiënten kunnen op de afdeling reumatologie van het UMC St Radboud terecht voor diagnostiek en behandeling in de volle breedte van de reumatologie. De afdeling verzorgt onderwijs voor studenten. Samen met collega's in de regio leidt zij reumatologen op. Het wetenschappelijk onderzoek van de afdeling krijgt internationaal veel erkenning. Onderdeel van de afdeling is een laboratorium voor experimentele reumatologie waar de mechanismen van artritis en artrose bestudeerd worden. Het patiëntgebonden onderzoek richt zich vooral op de verschillende vormen van artritis en de systemische auto-immuunziekten.

Over de Sint Maartenskliniek

De Sint Maartenskliniek is volledig gespecialiseerd in houding en beweging. De kliniek biedt haar behandelingen en zorg aan in Nijmegen, Woerden, Boxmeer en Tiel. De vestiging in Nijmegen heeft een Orthopediecentrum, Reumacentrum en een Revalidatiecentrum. Patiënten kunnen in Woerden terecht voor orthopedische en reumatologisch zorg. Op de locatie Boxmeer, in het Maasziekenhuis Pantein, kan men terecht voor orthopedische zorg en poliklinische behandelingen op het gebied van reumatologie en revalidatie. In Tiel biedt de Sint Maartenskliniek poliklinische revalidatie in het ziekenhuis Rivierenland.



WANDELING HAPS



Op zondag 14 april was er de wandeling vanaf het kerkplein in Haps. Daar aan gekomen zagen we het plein en straten volstaan met auto's, we dachten nou deze keer hebben we een groot aantal deelnemers maar helaas zaten die mensen allemaal in de kerk voor het bijwonen van de eerste heilige communie. Om half elf werd er aangelopen met tien personen 3 mannen en 7 vrouwen, er werd een klein uurtje gelopen door de wijk en langs de visvijver en via de oude spoordijk en het strohotel Aalsterhof terug naar het centrum van Haps. En na wat gekletst te hebben onder het genot van een heerlijk kop cappuccino bij IJs en Spijs, ging iedereen voldaan naar huis en kunnen we terugkijken op een geslaagde wandeling. En kunnen we ons weer voorbereiden op de volgende tocht op 4mei in Gassel



Groetjes Marcel

SPORTDAG ST. MAARTENSKLINIEK.

13 april, tja.. een sportdag, wat moet ik me daarbij voorstellen? Omdat ik alleen nog maar gezwommen gefietst en gewandeld had, om toch enigszins in beweging te blijven, had ik me voor diverse sporten aangemeld.

Eerst kwam Annemarie Thomas de warming-up doen, dat hebben wij gedeeltelijk op een groot scherm mogen aanschouwen, omdat het overvol was konden we daar niet meer binnen!

De volgende stap was tai chi, erg leuk, zumba ook valpreventie en yoga/pilates/judo echt alles hadden ze uit de kast gehaald, Verder waren er nog workshops informatie standjes, alles even leuk en leerzaam.

De lunch, gezellig lekker en heel goed verzorgd.

Sommige mensen hadden hun programma voor de lunch al afgewerkt, andere gingen na de lunch weer verder met een nieuw onderdeel. Kortom het was een drukke, gezellige dag, en zeker voor herhaling vatbaar!!

Maartenskliniek, bedankt het was super!!

Mechtild.Schrijen-Basten, Cuijk.

Even een klein berichtje over voor mij geslaagde dag in Nijmegen .
Het begin was een beetje rommelig maar er waren ook 300 mensen op deze dag afgekomen heel wat .
In ieder geval was er volop koffie en thee ,persoonlijk heb ik meegedaan aan yoga wat ik erg goed vond en over voeding ,
Valpreventie ik wist niet dat daar zoveel voor komt kijken in ieder geval veel geleerd en gedaan deze dag. ook voor de inwendige mens werd uitstekend gezorgd ook lof voor al die jonge mensen die hun zaterdag voor ons klaarstonden. helaas moest ik wat eerder naar huis dus de afsluiting heb ik niet mee gemaakt .

verder veel groetjes Angela

Deelname aan de Reumabeweegdag Sint Maartenskliniek.

13 april bood de Sint Maartenskliniek de mogelijkheid om kennis te maken met verschillende sporten. Zodoende kon je bekijken of er een sport bij was die je wel leuk vond om vaker te doen. Ikzelf heb meegedaan aan tai-chi en bewegen met materialen. Dat laatste was zeer fijn en er werd ook goed op iedereen gelet. Er was iemand bij die zo bezig was dat hij bijna vergat adem te halen en helemaal rood aanliep. Daar werd meteen op gewezen om goed door te ademen onder het sporten. Tai-chi was ook fijn om te doen. Graag had ik nog nordic-walking gedaan en valpreventie en zumba. Maar de tijd ontbrak daarvoor. Verder waren er lezingen over reuma & voeding en reuma & bewegen. Er werd ingegaan op het belang van beweging, niet alleen voor reuma maar ook voor andere ziekten. Bij de voeding kwam naar voren dat er nog geen aanwijzingen zijn dat bepaalde voeding invloed heeft op reuma.

Verder was er een informatiemarkt, waar veel gebruik van werd gemaakt. Ook stonden er diëtisten die je attent maakten op eventueel overgewicht en wat eraan te doen is.

Het was een leuke dag en voor herhaling vatbaar. Alleen dan met meer leden van RPV land van Cuijk.

Groetjes Mientje

Op zaterdag 13 april was ook ik aanwezig bij de Beweegdag.

Als eerste onderdeel had ik de presentatie reuma en bewegen.

Reumatoloog Marcel Flendrie gaf samen met Joris de Wildt fysiotherapeut van het sportmedisch centrum een duidelijke presentatie.

Duidelijk is dat sporten en bewegen leidt tot verbeteren van belastbaarheid, maar let op voor overbelasting.

Tips tegen overbelasting :

- Maak afspraken met jezelf
- Bouw langzaam en gestructureerd op
- Ga sporten onder begeleiding van gespecialiseerd fysiotherapeut

Welke vormen:

- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- Fitness
- RAPIT (Reumatoïde Artritis Patiënten in training)
- Alles mag! Maar.....Doe vooral wat je leuk vindt is hun motto



Bewegen kan:

- Gecontroleerd eventueel met tijdelijke begeleiding fysiotherapeut

Bewegen moet:

- Om gezondheid te behouden/verbeteren en veroudering te remmen

Na de prima verzorgde lunch deed ik mee aan een workshop YinYoga. YinYoga houdingen (zittend of liggend) worden op een passieve, licht en intensieve manier beoefend en een aantal minuten aangehouden. Hierbij blijven de spieren ontspannen en wordt rek en lichte druk uitgeoefend op gewrichten en bindweefsel.

YinYoga is absoluut niet prestatiegericht, het was een zeer prettige manier van bewegen en je voelde je daarna echt ontspannen.

Als derde onderdeel stond bij mij de Tai ji quan op het programma. Daar ik al eerder een les van dezelfde begeleider had gehad was het voor mij niets nieuws, maar het blijft een bijzondere manier van bewegen.

Alles bij elkaar de complimenten aan de organisatie van deze Beweegdag die voor de eerste keer plaats vond in de Maartenskliniek. Het was een super leuke en sportieve dag.

Groetjes José kempen.

WEER OF GEEN WEER



“Heeft het weer invloed op reuma?
Is het zo dat een warmer klimaat beter is voor reuma?
Is hier wetenschappelijk iets over bekend?
Kan hier ook een oorzaak van reuma liggen?”

Deze vragen krijgen wij regelmatig in onze spreekkamer. Daarachter zit natuurlijk de ervaring van mensen dat de klachten duidelijk verergeren bij vochtig, koud weer en verbeteren zodra de temperatuur weer boven de 18 graden stijgt.

Rond de Middellandse zee komen globaal evenveel reumatoïde artritispatiënten voor als hier. De ontstekingsactiviteit van inflammatoire aandoeningen worden dus niet geactiveerd door het klimaat. Vroeger hoorde je vaak de uitspraak dat reumatiek door een vochtig en koud huis werd veroorzaakt, maar dit is niet waar. Ook in een warme zomerperiode zien de reumatologen voldoende patiënten met opvlamming van de reuma.

Wel is het zo dat warmte een positief effect heeft op pezen en spieren waardoor het bewegen soepeler, prettiger, gemakkelijker gaat. Ook horen we regelmatig dat mensen die de mogelijkheid hebben om een periode in een warm land door te brengen zeggen zich daar vaak beter te voelen dan in het koude, vochtige Nederland. Ongeveer een kwart van de patiënten hebben deze ervaring niet, bij hen verergeren de klachten door het warme klimaat.

Het is dus geen standaard norm dat warmte per definitie goed is voor reuma.

Het blijft een individuele ervaring.

Wat zeker is, is dat het ontstaan van reuma niet gevonden kan worden in warmte of koude.

Ook al is het niet wetenschappelijk bewezen, we krijgen de vraag en opmerking zo vaak dat er zeker een kern van waarheid in lijkt te zitten. Aan de andere kant zijn er ook vele patiënten die aangeven dat het weer van geen enkele invloed is of juist dat vrieskou / droge lucht beter werkt. Wat natuurlijk een rol kan spelen is; wanneer je op vakantie gaat en werk en thuissituatie verlaat, je meestal ook in een ander ritme komt met meer ontspanning wat een positieve invloed kan hebben op je klachten. Zoals ook stressperiodes juist weer een verergering teweeg kunnen brengen. Buiten het gebruik van medicatie kun je ervoor zorgen dat je je prettiger voelt en dat de klachten minder intens en nadrukkelijk aanwezig zijn.

Als warmte goed en prettig voelt kun je ook denken aan een warmtedeken, een infrarooddeken of infraroodcabine, thermo-ondergoed, saunabezoek. Ook een gelijkmatiger temperatuur in huis heeft positief effect op uw welbevinden.

Daarnaast is regelmatig bewegen (fietsen, zwemmen, fitness en hydrotherapie bijvoorbeeld bij de Reuma Patiënten Vereniging van belang voor een goede doorbloeding en conditieopbouw.

Het RAPIT (Reumatoïde Artritis Patiënten In Training) onderzoek heeft aangetoond dat minimaal 2 x per week bewegen ervoor zorgt dat men zich soepeler en prettiger voelt en gemakkelijker beweegt. Hierbij is het wel goed te realiseren dat warmte juist niet goed is bij duidelijk aanwezige ontstekingsactiviteit t.g.v. reumatoïde artritis.. Dan is het juist beter plaatselijk te koelen.

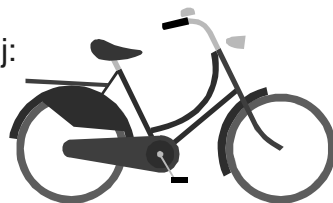
Het positieve effect van bewegen geldt ook voor de andere reumazikten.

Er is geen gouden standaard; weet wat uw lichaam nodig heeft!

Ingrid Geerdink
Gespecialiseerd verpleegkundige reuma/reumaconsulent

FIETSTOCHT ZONDAG 30 JUNI

De fietstocht start dit jaar in Beers en wel bij:
het Gilde van Beers
Vianenstraat 2
Het gebouw heet CROTOS BEERS



We verzamelen om 13.00 uur en worden ontvangen met koffie en gebak

Om 13.30 uur wordt er begonnen met vertrek voor een route die uitgezet wordt

door Geertje Strik en is in de omgeving van Beers.

De route is ongeveer 20 km.

Bij terugkomst bij het gilde in Beers staat de BBQ klaar en kunnen we lekker eten en drinken

voor de All-in Prijs van €22,00 pp en na de B.B.Q. is er de mogelijkheid om kruisboog te schieten.

U kunt u opgeven voor de BBQ Of BBQ en fietsen en wilt u schieten even erbij vermelden
bij Ton Onincx vóór 20 juni tel 0485-325919
of www.tononincx@hetnet.nl



HET LEVEN.

Het leven is een voetbalspel
Soms win je niet, soms win je wel
en denk je: 't is mij om het even
Dan kan men je wellicht gelijk geven.
Maar zucht je tussendoor : och och,
Ik ben er ondanks alles nog
Dan grijp je liefst die strohalm vast
Die het beste bij je past

Liny.



INJECTEERBARE PLEISTER HELPT KRAAKBEEN HERSTELLEN

Aan de Universiteit Twente wordt druk gewerkt aan een nieuwe behandeling voor artrose. Prof. dr. Marcel Karperien is de drijvende kracht achter een injecteerbare pleister die op kapot kraakbeen kan worden geplakt. De pleister beschermt aangetast kraakbeen tegen nieuwe beschadigingen en helpt nieuw kraakbeen aanmaken.



'Wij hebben in Twente bedacht dat je een pleister moet kunnen plakken over kapot kraakbeen, net zoals je een gewone pleister plakt op een kapotte huid', vertelt professor Karperien. 'Een gewone

pleister houdt een wond bij elkaar en beschermt die tegen de invloeden van buitenaf. Hetzelfde willen we bereiken met een pleister op kapot kraakbeen.'

Tweecomponentenlijm

Karperien legt uit dat de pleister op kraakbeen bescherming moet vormen tegen de krachten die in een gewricht loskomen bij bewegen. Aangetast kraakbeen wordt zo niet verder beschadigd. De materialen voor de pleister zijn al gevonden. Karperien: 'De pleister bestaat uit twee lichaamseigen stoffen die, net als in een tweecomponentenlijm, na menging plakken op het aangetaste kraakbeen. Het is een vloeibare pleister die uithardt.'

Sterk genoeg

Het laagje dat ontstaat is sterk genoeg om het kraakbeen te beschermen tegen de krachten in het gewricht. 'De twee stoffen vormen een structuur die vergelijkbaar is met die van kraakbeen', vertelt Karperien. 'We weten door laboratoriumproeven dat de vloeibare pleister niet alleen goed plakt op bestaand kraakbeen maar ook de juiste bescherming biedt. En we weten ook dat de pleister zorgt voor een omgeving waarin kraakbeen zich kan herstellen.'

Met kijkoperatie

Professor Karperien en zijn team zijn op dit moment druk bezig met de techniek waarmee de vloeibare pleister in het gewricht wordt aangebracht. 'Net als een gewone pleister veilig is, willen we dat de vloeibare pleister veilig is. Een orthopedisch chirurg moet de pleister kunnen injecteren tijdens een kijkoperatie. Zo'n operatie is veilig en niet al te belastend voor de patiënt.'

Kraakbeen herstellen

Met geld van het Reumafonds onderzoekt Karperien de mogelijkheden om de injecteerbare pleister zo goed mogelijk het kraakbeen te laten herstellen. 'We voegen cellen aan de pleister toe die voor nieuw kraakbeen zorgen. Dankzij steun van het Reumafonds kan ik onderzoek doen naar de beste manier om kraakbeen te laten aangroeien onder de pleister. Pas als kapot kraakbeen zich kan herstellen, werkt de pleister optimaal. Dan hebben we een mogelijke oplossing voor artrose.'

SINT MAARTENSKLINIEK OPENT NIEUW GEBOUW

UBBERGEN – De Sint Maartenskliniek heeft vrijdagmiddag 19 april haar nieuwe gebouw officieel geopend, op de locatie van het ziekenhuis aan de Hengstdal 3 in Ubbergen (bij Nijmegen). Het gaat om een aanbouw aan de voorzijde van het ziekenhuis dat bovenop de parkeergarage is gebouwd.

Door: Wouter van der Meer, Persvoorlichter Sint Maartenskliniek



Het nieuwe gebouw biedt ruimte aan patiënten en medewerkers van met name het Reumacentrum en de Maartensapotheek. Daarnaast vindt men in het gebouw de Acute zorgpoli en het laboratorium. Bovendien heeft de Sint Maartenskliniek met de nieuwbouw ook

een nieuwe hoofdingang gekregen.

De Sint Maartenskliniek heeft jaren gebruik gemaakt van enkele tijdelijke gebouwen. De nieuwbouw vormt dan ook een vervanging van de tijdelijke gebouwen, die binnenkort zullen worden gesloopt. Met het nieuwe gebouw is meer ruimte ontstaan voor patiënten en medewerkers. Daarnaast krijgen patiënten van het reumacentrum ook een betere aansluiting van verschillende onderdelen van onderzoek en behandeling. Een patiënt kan bijvoorbeeld na zijn/haar gesprek met de arts direct bloedonderzoek laten doen en aansluitend de uitslag bespreken; al deze faciliteiten zijn nu ondergebracht in dezelfde vleugel. Het nieuwe gebouw biedt patiënten ook meer privacy. Zo zijn de nieuwe balies van de polikliniek reumatologie en de Maartensapotheek ingedeeld in afgeschermdesecties voor het gesprek tussen patiënt en medewerker.

De bouwwerkzaamheden die leidden tot de opening op 19 april, begonnen in 2007 met de aanleg van een parkeergarage van vijf etages diep. De parkeergarage werd eind 2009 in gebruik genomen.

Vervolgens werd in 2011 begonnen met de aanbouw van de Sint Maartenskliniek, dat op 19 april formeel werd geopend
(Bron:RPV Nijmegen e.o.)

DE INTERNIST-INFECTIOLOOG VERTELT

Over op reis met een reumatische ziekte

Het blijkt dat veel patiënten met een reumatische aandoening niet beseffen dat het verstandig is om met hun specialist te overleggen voordat ze naar warmere streken vertrekken, voor werk of vakantie. Ik wil graag uitleggen wat het belang is van “verstandig op reis “ gaan.



Door: Denise Telgt, internist-infectioloog Sint Maartenskliniek/UMC St Radboud

Voor iedereen geldt dat er gezondheidsrisico's zijn bij het reizen naar verre bestemmingen, met name de tropen en subtropen. Er zijn daar specifieke risico's zoals bijzondere infectieziekten die we in Nederland niet (meer) kennen. Maar men kan natuurlijk ook allerlei beten van insecten en andere dieren oplopen, met soms ook weer bijzondere ziekten tot gevolg. Verder zijn de klimaatomstandigheden en verkeersomstandigheden vaak ook totaal verschillend dan in Nederland waardoor er een hoop ongemak kan ontstaan.

Extra risico's bij mensen met reuma

Bij mensen met een reumatische aandoening komen er extra risico's bij. Door de reumatische ziekte zelf is de afweer al wat verlaagd. Daar komt nog bij dat veel “anti-reumamiddelen” de afweer nog verder verlagen. In een tropische omgeving met allerlei mogelijke infectieziekten kan dit natuurlijk een probleem geven. Gelukkig weten infectiedokters die gespecialiseerd zijn in het geven van advies heel precies welke belangrijke infecties er in een bepaald land zijn. Ook weten ze heel goed hoe de verschillende anti-reumamiddelen de afweer bij de reumapatiënt kan beïnvloeden.

Medicijnen en vaccinaties

Ter bescherming tegen de bekende tropische infecties, wordt aan reizigers het advies gegeven zich te laten vaccineren. Bij mensen met chronische ziekten, zoals een reumatische aandoening is op het gebied van vaccinatie meestal specialistisch advies nodig. Met name bij patiënten die speciale medicijnen gebruiken zoals prednison, metothrexaat en biologicals, waaronder TNF alfa blokkers, is er heel speciaal advies nodig. Als mensen worden gevaccineerd dan proberen dokters als het ware de afweer 'kennis te laten maken' met een bacterie of virus die men op vakantie in warmere oorden kan tegenkomen. Zo is de afweer voorbereid op die speciale bacterie of dat specifieke virus. Dit wordt meestal gedaan met dode bacteriën of virussen maar in een aantal gevallen gebeurt dit met een verzwakt virus of een verzwakte bacterie. Deze zogenaamde 'levende vaccins' mogen absoluut niet gegeven worden bij mensen die bepaalde anti-reumamiddelen gebruiken. De infectiedokters van de gespecialiseerde travel klinieken weten precies bij welke medicijnen dit verbod geldt. Reumapatiënten die toch heel graag zo'n vaccinatie willen hebben met een 'levend vaccin' kunnen altijd overwegen (natuurlijk in overleg met hun eigen reumatoloog) hun medicatie tijdelijk te stoppen om zo de afweer weer te verbeteren waardoor zo'n levend vaccin toch gegeven kan worden. Hierbij bestaat altijd het risico dat de ziekteactiviteit van de reumatische aandoening opvlamt. Soms wordt er in overleg met de reumatoloog een ander anti-reumamiddel gegeven. Voor sommige bekende tropische ziektes zijn er (nog) geen vaccins ontwikkeld, malaria is hier een goed voorbeeld van. Dokters geven dan, als mogelijk, middelen mee die geslikt moeten worden om zo'n infectie te voorkomen, de zogenaamde profylaxe, in dit geval dus malariaprofylaxe.

Advies

Het moge duidelijk zijn dat voor een patiënt met een reumatische aandoening die ook nog bepaalde medicijnen slikt of spuit, het reizen naar verre landen wel even wat voorbereidingstijd vergt. Hoe eerder men hierover nadenkt, hoe beter. Indien u voornemens bent om een verre reis te ondernemen, breng dit dan ter sprake bij de reumatoloog wanneer u met een antireumamiddel begint en de reumatoloog vaccinatie niet zelf aan de orde stelt. Zo zou men dan voor start van bepaalde reumamiddelen gevaccineerd kunnen worden met de levende vaccins die men in de toekomst denkt nodig te hebben.

Denise Telgt

Internist-infectioloog

Sint Maartenskliniek/UMC St Radboud

Bron: RPV Nijmegen e.o.

REUMAFONDS PANEL

Als Reumafonds willen we u graag bij ons werk betrekken. In het **Reumafonds Panel** kunt u uw stem laten horen over onderwerpen die u belangrijk vindt.

Hoe werkt het?

Als deelnemer aan het **Reumafonds Panel** ontvangt u enkele keren per jaar een e-mail met een uitnodiging om mee te doen aan een onderzoek. Meestal is dit een online enquête, maar kan ook gaan om onderzoek (gesprek) op locatie. Bij elk onderzoek heeft u altijd zelf de keuze of u wilt deelnemen of niet. Na afloop van elk onderzoek informeren wij u over de resultaten.

Uw mening telt!

Wij stellen uw mening zeer op prijs. U kunt ons helpen bij ons werk door deel te nemen aan het **Reumafonds Panel**. Op www.reumafondspanel.nl kunt u zich aanmelden en meer informatie vinden over het **Reumafonds Panel**.

Wij hopen u graag te verwelkomen als deelnemer aan het **Reumafonds Panel**.

Met vriendelijke groet,

Sija de Jong, Manager Patiëntenbelangen

Oplossing Puzzel

Oplossing Sudoku (April Mei)

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

Oplossing Plaatjes Puzzel (april mei)

- 1 = Pijptang
- 2 = Plaatwerk

PUZZEL

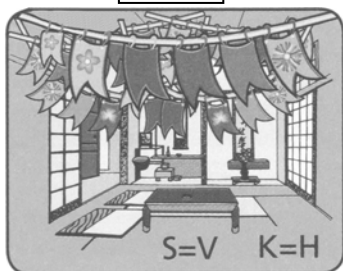
Sudoku

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

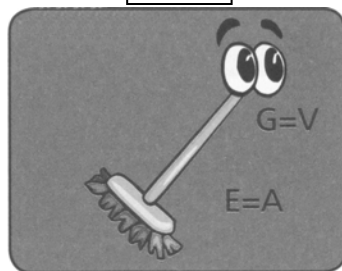
Oplossing in het volgend Buukske

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 21/22 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

