



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda	3 /4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4/5
Wandeling Beers	5/6
Even voorstellen	6
Wandeling Mill.....	6
Dit is mijn dag	7 t/m 9
Columv van dokter Harry E. Lieveeld	9 t/m 11
Reisje RPV 2014.....	11
Onderzoek bruikbaarheid van zelfonderzoek	12/13
Plaatjes Puzzel	13
Kleine verzuchting van een bejaarde digibeet	14
Aankondiging voorlichtingsbijeenkomst.....	15
Niet weggooien	16
Van de Redactie	16

Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859
IBAN nummer NL17RABO0180508407
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, vice voorzitter

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, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie, hydrotherapie

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

Aspirant bestuurslid

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely
Telefoon: 0485-215182
E-mail: jolandavanwely@home.nl

Aspirant bestuurslid, ontspanningscommissie

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven
Telefoon: 0485-385756
E-mail: francine.verhoeven@gmail.com

Aspirant bestuurslid

De Heer P. (Peter) van Heeswijk
Telefoon: 0485-322363
E-mail: peter.vanheeswijk@online.nl

Café zaal het Heike,

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







VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Veel verenigingen en/of instellingen zijn in de zomerperiode, vooral rond de vakanties, moeilijk te bereiken of brengen hun activiteiten naar een laag niveau. Dit is natuurlijk ook voor onze vereniging het geval, maar toch enkele zaken gewoon door. Het bewegen in warm water kent geen vakantiestop. Ook de activiteitencommissie is druk met datgene wat er na de vakantie en in het najaar op de agenda staat. Het bestuur heeft nog steeds aandacht voor de verzekeringsperikelen rond de vergoeding voor het bewegen in warm water. Hiervoor zijn contacten met een bevriende (sport)relatie die onze problemen ter harte heeft genomen en druk uitoefent op de verzekering, met name C.Z. Ook Reumafonds is in gesprek met Zorginstituut Nederland die via minister Edith Schippers adviseert om fysiotherapie weer in het basispakket van de zorginstellingen onder te brengen. Zie hiervoor ook de informatie op onze site: www.rpvlandvancuijk.nl (onder tabblad Informatie) en op de site van Reumafonds: www.reumafonds.nl. We houden u op de hoogte van de ontwikkelingen. In afwachting van deze ontwikkelingen lijkt het lijkt het nuttig om de verzekeringsvoorwaarden van de diverse zorgaanbieders eens te bekijken. Overstappen naar een andere zorgverzekering is mogelijk en kan voordelig zijn doch kijk goed naar de voorwaarden en declaratiemogelijkheden. Vergelijk deze zaken goed. Kies bewust en weeg af wat voor jou de meest gunstige verzekering is. Denk hierbij ook aan de medeverzekerden en gezinssamenstelling. Nu is er nog tijd om een wel overwogen beslissing te nemen. Tot slot wens ik u allen, namens alle bestuursleden en activiteitencommissie, een zeer prettige vakantie toe en hoop jullie terug te zien bij onze bijeenkomsten of activiteiten.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2014

Zo	10 aug	Nordic Walking in St. Hubert hotel Erica 10.30 uur	
Ma	11 aug	Zwemmen in Arcen	
Zo	24 aug	Wandelen in St.Anthonis	
Wo	10 sep	avondje Sanadome	
Za	13 sep	Wandelen in Sambeek	
Wo	17 sep	Sieraden maken	
Zo	28 sep	Fietsdag	
Wo	8 okt	Schilderen bij Dubbelbont	
Zo	12 sep	Congres dag in Nijmegen (World Artitis Day)	
Wo	15 okt	Schilderen bij Dubbelbont	
Za	18 okt	Wandelen in Cuijk	

- Wo 12 nov Lezing verzorgt door Toon van Helmond (Psycholoog) van St.Maartenskliniek over het omgaan met Reuma
- Zo 16 nov Wandelen in Langenboom
- Wo 19 nov Zwemmen in Arcen
- Wo 26 nov Sinterklaas taart bakken in Oeffelt
- Wo 10 dec Kerst workshop
- Zo 14 dec Wandelen in Gassel

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zwemmen Arcen

Woensdag 21 mei hebben we met 12 personen genoten van een avondje zwemmen in Arcen.

Jeu de boules

Dinsdag 17 juni hebben we met 13 personen een leuke avond gehad bij de jeu de boules Club in Vianen



Zwemmen Arcen en Sanadome

Maandag 11 aug. Gaan we zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15

Wo 10 september gaan we zwemmen in Sanadome in Nijmegen

Voor beide keren opgeven bij mvanerkelens@home.nl of Telefoonnummer 0485-470287. Verzamelen om 18.30uur bij de Ingang van Sanadome. Kosten 10,00 p.p. Zorg dat u op tijd aanwezig bent

Workshop sieraden maken:

Op woensdag 17 september hebben we wederom een leuke activiteit gepland, in

de vorm van een sieraden workshop. Deze wordt gegeven door Sandra Cremers van De Passand uit Beugen.

Waar: In Café zaal't Heike, Leeuwerikstraat 68 Mill Tel: 0485-451840

Tijd: 19.30 uur.

Meld je aan voor 11 augustus bij francine.verhoeven@gmail.com.

Tel: 0485-385756

Kosten zijn €12,50, voor leden €7,50 Om deel te kunnen nemen aan de workshop moeten de kosten voor 15 augustus op Rabobank-rekening nr. 18.05.08.407 o.v.v. sieradenworkshop zijn overgeboekt.

Namens de activiteitencommissie een leuke kleurrijke avond gewenst!

FIETSTOCHT zondag 28 september

De fietstocht start dit jaar bij Oele Tons gasterij dorpsstraat 2 Ledeacker/Sint Anthonis, We verzamelen om 14.00 uur en worden ontvangen met koffie en gebak

Om 14.30 uur wordt er begonnen met vertrek voor een route in de omgeving van Sint Anthonis. De route is ongeveer 20 km. Bij terug komst kunnen we genieten van een warm en koud buffet. De onkosten zijn €20,00 over te maken op rekeningnr.van de rpv lvc. Aanmelden kan tot 21 september bij Monique van Erkelens 04851470287 of mvanerkelens@home.nl

Creatieve avond:

Op woensdag 8 of 15 oktober 2014 hebben we een leuke activiteit gepland voor jong en oud! Dit is een avond om eens lekker te ontspannen en je uit te leven op een canvasdoek door middel van het gooien, spatten, knoeien en mikken van verf daarop. En zo ontstaat er een mooie creatie helemaal van jezelf. Je hoeft hiervoor niet creatief of een kunstenaar te zijn! Het is een heerlijke ontspanning!

Dit kan dus bij DubbelBont in Ledeacker, zie www.dubbelbont.nl.

Kleding advies: zorg dat je oude kleding en schoeisel bij je hebt want de verf die wordt gebruikt gaat niet uit de kleding of van het schoeisel.

Daar krijg je nog een overal en extra hoesjes voor over je schoenen.

Meld je aan voor 25 augustus bij francine.verhoeven@gmail.com.

Tel: 0485-385756

Maximaal 20 personen per avond, dus meld je op tijd aan want vol is vol!

Kosten zijn €25,00, voor leden €15,00.

Om deel te kunnen nemen aan de workshop moeten de kosten voor 1 september op Rabobank-rekening nr. 18.05.08.407 o.v.v. workshop Dubbelbont zijn overgeboekt.

Namens de ontspanningscommissie een kleurrijke avond gewenst!

WANDELING BEERS

Op zaterdag 21 juni was er een wandeling vanuit Beers, om half elf werd er gestart vanaf de kerk. Met 8 man sterk waarvan 5 dames ging het door het buiten gebied van Beers richting Vianen . We genoten van de mooie omgeving, die

Beers rijk is. Voor we de grote weg over konden steken kwamen we langs de grote en mooie hallen van boomkwekerij Ebben.

Nadat we overgestoken waren ging het richting van de Valk, waar we op het terras genoten van de koffie en het mooie weer, na wat gebabbel werd er aanstalten gemaakt voor de terug weg, dit ging parallel langs de grote weg halver wegen hebben we nog gedacht om langs de nieuwe brug te lopen maar dat werd misschien te ver, maar dat houden we te goed voor een volgende keer.

Rond half een waren we weer bij het begin punt en kijken we terug op weer een geslaagde wandeling, en bedanken Jose voor de mooie route in en rond Beers, en maken we ons op voor de volgende wandeling

Groetjes, Een van de Acht



EVEN VOORSTELLEN

Hallo leden van RPV Land van Cuijk,

Mij werd gevraagd om me voor te stellen in Ons Buukske als aspirant bestuurslid.

Ik ben Francine Verhoeven en al enkele jaren lid van de vereniging.

Ik was actief als vrijwilliger bij de VVV in Sint Anthonis maar die is jammer genoeg gesloten. Daarom had ik wat tijd over en dacht misschien kan ik me ook nuttig maken bij de vereniging. Toen ik bij de jaarvergadering hoorde dat er twee bestuursleden gingen stoppen heb ik me aangemeld.

Ik zou het jammer vinden als z'n mooie vereniging die al jaren lang erg actief is in het organiseren van allerlei activiteiten teniet zou gaan. Ik hoop dat ik mijn inspiratie en ideeën kwijt kan en ik sta ook open voor de ideeën van de leden.

Groetjes Francine

WANDELING MILL

Op zondag 6 juli was er de wandeling vanaf landgoed Tongenlaar. Om precies half elf werd door het indrukken van een knop en getoeter vanuit de Raam, het sein van vertrek gegeven. De route ging eerst langs de Raam richting het Defensiekanaal. Iedereen genoot van de stilte en het ruisen van de wind, vanaf de samenkomst van Raam en Defensie kanaal ging het richting van de Maurik, om zo weer terug richting de Paulweg bij ff pauze waar we onze koffie stop hadden gepland, Na de koffie trakteerde we ons eigen op een lekkere coupe boerenijs. en gingen daarna weer vlug op pad om de aangekomen pondjes er weer vanaf te krijgen. We kijken terug op weer een mooie en geslaagde wandeling in de mooie omgeving van Mill en in het Land van Cuijk.

Groet, Marcel van Erkelens



DIT IS MIJN DAG



Het was die dag warm. Na weken regen, regen en regen, piepte er die ochtend een zonnetje door het gordijn. De honden keken mij hoopvol aan. Misschien dat er eindelijk weer eens een fatsoenlijke wandelbeurt in zat. Die mini-tripjes naar het weiland achter het huis werden wel heel eentonig. Weken lagen ze nu al naast mijn bed of voor de

houtkachel. De spaarzame keren dat ze buiten kwamen, regende het en dat ontnam ze alle zin om lekker te spelen en te rennen. Het was zomer maar van zomerweer was geen sprake. Noodgedwongen versleet ik mijn dagen op de bank, bed en relaxstoel. De regen speelde mijn compagnon in slechte tijden. De ontstekingen in dat armoedige lijf van mij leken een triomftocht te houden. Ik had allang de strijdbijl begraven en noemde de reuma niet meer mijn vijand. Maar vriend, nee dat ging te ver. Ik bleef verdrietig omdat ik niet meer kon hardlopen en omdat ik altijd pijn had. Daarbij was ik ook nog eens mijn baan kwijtgeraakt. En ondanks alle medicatie ging mijn gezondheidstoestand niet vooruit. Door de prednison was mijn lichaam inmiddels totaal opgezwollen: als een walvis op het droge. Een vriend van mij noemde mijn hoofd doodleuk 'een volle maan gezicht'. 'Ja, echt waar, ik lieg niet, zo noemen artsen mensen met een predinisonhoofd', kwaakte hij als Mark-Marie Huijbregts.

Maar die ochtend negeerde ik de extra kilo's op mijn derrière en wrong mezelf in een jurkje uit betere tijden. Dat de naden op knappen stonden, de rits nauwelijks dicht ging, negeerde ik. Want de zon scheen! Het was me zelfs gelukt eigenhandig mijn haar te wassen en ik was niet ontevreden toen ik in de spiegel keek. De make-up verbloemde de dikke wallen onder mijn ogen en de lipstick op mijn lippen deed wonderen voor dat dikke hoofd. Wat oorbellen en een ketting en ik zou misschien wel 'gewoon' lijken. Gewoon als ieder ander. Geen stempel op mijn voorhoofd maar gewoon Liel die genoot van de eerste zomerse dag. Het is toch van de ratten dat ik niet eens meer kan winkelen, bedacht ik mij. Ik gooide er wat extra pijnstillers in en was vast besloten om er eens een mooie dag van te maken. En om er als een echt normaal wezen uit te zien, liet ik mijn reumaringen, mijn polsbracen, thuis. Geen mens die nog iets zou zien van de Lillianne van afgelopen weken. En met een beetje geluk zou het mij ook lukken om boodschappen te doen en voor mijn lief een dinertje voor twee te maken. Ik zou die lieverd eens lekker verwennen. Biefstukje, kaarsjes, cognacje. Dat zou hem vast doen vergeten hoe er ik de afgelopen weken

als een vaatdoek bij had gelegen. Bij de gedachte aan zijn blije gezicht maakte mijn hart een sprongetje. Vanavond zag hij een vrolijk, mooi aangeklede vrouw. De zon scheen en het zou me verdomme gaan lukken naar het dorp te gaan!

Ik zweefde door de winkelstraten in mijn te strakke jurk en knipoogde naar de plantsoendienstmannen -wat een lef! - De kaasboer kreeg een fooi en in supermarkt weigerde ik elke hulp van de mijn altijd zo behulpzame medewerker. Het lukte me om mijn pijnlijke schouder en mijn dikke voeten in de belachelijk hoge hakken te vergeten want er was weer licht aan de horizon!

Wat een naïeveling, hoor ik u denken? Wat bezielt die vrouw? Hoe dom kun je zijn? Inderdaad. Dom, naïef, misschien overmoedig.

Bij het afrekenen bij de kassa ging het mis. Achter mij een oude bekende, Justine. Het type van huisje-boompje-beestje-en-ik-ben-de beste-lekkerpuh. Intuïtief wist ik dat het keihard zou worden maar dat haar opmerkingen zo snoeihard zouden aankomen? Nee, dat had ik niet verwacht. Het was de opeenstapeling die mij nekte.

'Goh, jij hier? Lekker alle tijd zeker? Jij werkt toch niet meer? Nee, haha, en wij maar hard werken. Goh, nou je ziet er wel heel erg goed uit, je zou niet zeggen dat jij iets mankeert.' En ze gebaart naar mijn uitgedijde lijf. - Ondertussen, kwekt ze door over haar eigen leven. Ik krijg de helft nog maar mee. Ik zit in een cocon en val volledig stil. Ze ratelt door.

Blablablabla, bla, mijn kinderen doen het zo goed, mijn man heeft promotie, ik heb andere baan, blablablabla. - Dat ik de afgelopen maanden door een hel gegaan ben en dat ik mijn dagen noodgedwongen in huis slijt en dat ik mijn werk zo mis en dat ik zo graag weer zou sporten en dat ik verga van de pijn; nee, dat vertel ik niet. Ik val stil en knik haar goedendag. Snel naar huis en terug in mijn hol. Ver van de boze buitenwereld vandaan.

Bij mijn auto staat een oude man. Als ik de boodschappen inlaad, hinkt hij met een wandelstok naar mij toe en kijkt hij mij argwanend aan. *'Kan ik u ergens mee helpen'*, probeer ik beleefd. Hij gooit demonstratief zijn sjekkie voor mijn voeten en bits mij toe; *'En da moet ik geluven, zeker?'* *'Wat bedoelt u?'*, vraag ik. *'Nou, wat denkte zelf, dien gehandicaptenparkeerkaart van jou? Da mot ik geloven, zeker?'* Hij wijst naar de gehandicaptenparkeerkaart op mijn dashboard. *'Denkte nou echt da ik da geloof? Ik moet op die plek staan'*. Hij wijst naar zijn parkeerkaart in de auto naast die van mij. Een milliseconde val ik stil. En dan voel ik het opkomen, een woede die ik misschien een of twee keer in de tien jaar heb. Een niet te stuiten boosheid die mijn bloed doet stollen. Al de ellende van de afgelopen maanden gooi ik eruit. De pijn, de eenzaamheid, alles. En als de tranen over mijn wangen lopen, is het boerenheertje nog steeds

niet “impressed”. Hij grinnikt en houdt voet bij stuk: *‘en toch geluuf ik nie dat gij iets mankeert.’* Als ik hem bijna wil aangevallen en mijn nagels in zijn strotje wil zetten, kom ik op het lumineuze idee. Ik geef hem een koekje van eigen deeg. *‘En, u dan? Nou? Ik niks mankeren? Je bent zelf een vuile aansteller! Beetje de zielige bejaarde uithangen! Ik geloof er niks van!’*, roep ik stoer. *‘Moet ik dat geloven?’* Ik wijs op zijn hinkbeen. En net als ik wil roepen, ‘smerige aansteller’, haalt de man zijn broekspijp omhoog. Een oeroud, echt houten been glimlacht mij toe. Een houten been met een smoezelige grijze sok en bruine schoen! Hoe bestaat het? Met stomheid geslagen kijk ik het stink mannetje aan. Zijn tandeloze mond lacht gemeen. *‘Geluufde nou’,* vraagt hij? En weer val ik stil. De cocon waar ik eerder in zat, is terug. Ik denk aan de boze man, Justine die mij zelftrouwen als een pakje boter indeukte. Maar dan ik herinner mij ook het zonnestraaltje van vanochtend.

Wat een dag! Ik sta hier te schreeuwen tegen een oude man met een houten been. Waar ben ik in godsnaam mee bezig? Dit is mijn dag., dit blijft mijn dag. Niemand die daar verandering in brengt. Ik glimlach. Ik kijk naar de oude man. Ik proest het uit en begin onbedaarlijk te lachen. Met lange uithalen lach mijn tranen weg. *‘Ja, ik geloof u, ik geloof u,* weet ik uit te brengen en omhels de verbaasde man.

Vol schaamte verhaal ik ’s avonds bij mijn dinertje voor twee mijn actie. Hoe snel oordelen wij over elkaar, hoe pijnlijk kan dat zijn en hoe fijn is het om soms weer even met beide benen op de grond te worden gezet!

Lilianne Nuijten van den Broek



COLUMN van dokter Harry E. Lieveeld

Veel patiënten gebruiken meer dan de dagelijks toegestane hoeveelheid van vrij verkrijgbare pijnstillers, de zogenaamde NSAID's, zoals diclofenac, ibuprofen, naproxen. Zij lopen zo een verhoogd risico op maagbloedingen of schade aan de nieren. Bovendien worden deze pijnstillers vaak gebruikt door mensen met een verhoogde kans op ernstige complicaties. Dat blijkt uit een wetenschappelijke studie in vier huisartspraktijken van Aafke Koffeman e.a (Erasmus MC), gepubliceerd in de British Journal of General Practice.

Bijna één op de drie mensen gebruikt een of meerdere soorten pijnstillers (NSAID's) zonder recept. Bijna één op de tien van hen neemt meer in dan de dagelijks aanbevolen maximumdosering. Omgerekend naar de gehele Nederlandse bevolking gaat het om ongeveer 333.000 mensen, aldus de

onderzoekers. Men slikt de pillen voornamelijk tegen spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn en menstruatiepijn. NSAID's worden ook gebruikt door mensen die een groot risico lopen op ernstige complicaties. Zo'n 13 procent van hen gebruikt ze, soms in meer dan de maximaal aanbevolen dosis.

Volgens de onderzoekers kunnen de huisartsen een belangrijke rol spelen bij het bevorderen van veilig gebruik van pijnstilling. Bijvoorbeeld door na een nieuwe diagnose of gewijzigde medicatie de patiënt te wijzen op zijn gewijzigde risicoprofiel, en daarmee op de gevaren van NSAID's.

Uit veel wetenschappelijk onderzoek is inmiddels ook gebleken dat acupunctuur vaak een goede pijnstillert en ontstekingsremmer is. Uit verschillende studies naar reumatische aandoeningen blijkt zelfs dat acupunctuur vaak effectiever is dan reguliere behandelingen. Ook blijkt acupunctuur geen nare bijwerkingen te geven.

De WHO, de World Health Organisation van de VN, adviseert acupunctuur dan ook bij meer dan 100 aandoeningen, waaronder veel pijn- en ontstekingsklachten. Ook bij reuma beveelt de WHO acupunctuur aan.

U vraagt zich waarschijnlijk af hoe acupunctuur werkt. De westerse wetenschappelijke verklaring van acupunctuur is dat acupunctuur ons lichaam stimuleert om lichaamseigen pijnstillende en ontstekingsremmende stoffen aan te maken. De Oosterse verklaring is, dat acupunctuur blokkades in ons lichaam opheft. Hierdoor kan de energie weer vrijelijk stromen door ons lichaam. Zo worden klachten en ziekten opgeheven.

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

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



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

REISJE RPV 2014

Op woensdag 28 mei was het zover, het jaarlijks uitstapje van de RPV, en wel naar Antwerpen. Rond half negen arriveerde de Oad bus vanuit Cuijk in Mill. Hierna werd er snel vertrokken naar Baarle –Nassau. De grote bus werd achter- volgd door een klein busje van Beelen uit Mill, dat werd bestuurd door onze Guus. Af en toe moest het gaspedaal in geduwd te worden om de grote bus niet uit het oog te verliezen! Het begin van de reis was zeer regenachtig maar dat mocht de pret niet drukken. Voordat we voorbij Tilburg waren was het al weer droog. In Baarle-Nassau stond het appelgebak al voor ons klaar met koffie of thee, en na de plaspauze ging het richting Antwerpen. In Antwerpen aangekomen was het voor Guus zoeken voor een goede parkeerplaats, maar met de buschauffeur is dat nog gelukt. Toen iedereen weer bij elkaar was kon het treintje vertrekken voor een rondrit door de stad met uitleg van een gids, hierna kon er op eigen gelegenheid de mooie en oude binnenstad bezocht worden.

Eerst werd er een hapje gegeten de meeste hadden zin in een puntzak friet en sommige genoten ook nog van een curryworst (frikandel) Rond half vijf was iedereen weer bij de bus met of zonder de beroemde bonbons uit België. Toen iedereen weer op zijn plaats zat kon de terugreis beginnen, maar dat mocht niet vlotten voordat we Antwerpen uit waren stonden we in een file. Na twee files kwamen rond half zeven in Casteren aan voor een heerlijk diner, hierna ging het snel richting Land van Cuijk want de buschauffeur moest weer op tijd terug zijn om het rijtijdenbesluit. Het laatste half uurtje was het weer raak met de regen. Desondanks kunnen we terug kijken op een zeer geslaagde en droge dag. Namens iedereen dank ik de organisatie voor de mooie dag, en Guus bedankt voor het besturen van het busje

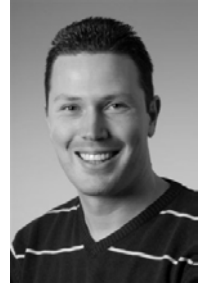
Gr Marcel van Erkelens

ONDERZOEK NAAR DE BRUIKBAARHEID VAN ZELFONDERZOEK DOOR PATIËNTEN MET REUMATOÏDE ARTRITIS

Door: Jos Hendriks en Marieke de Jonge, onderzoekers bij het Radboudumc



Achtergrond van het onderzoek
Bij Reumatoïde Artritis (RA) is het belangrijk om de ziekteactiviteit goed te volgen. Om het ziektebeloop van reumatoïde artritis in kaart te brengen wordt deze regelmatig gemeten door een reumatoloog of reumaverpleegkundige. Dit zal sommigen van u misschien bekend



voorkomen.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat patiënten ook zelf hun ziekteactiviteit kunnen bepalen door middel van gewrichtsonderzoek en het invullen van enkele vragen over hun gezondheid. Wanneer patiënten zelf hun ziekteactiviteit onderzoeken kan dat ertoe leiden dat patiënten meer betrokken raken bij hun behandeling. Ook kan het tijd vrijmaken tijdens een consult met de reumatoloog of reumaverpleegkundige op de polikliniek. Door meer betrokkenheid van de patiënt en tijdswinst door het zelfonderzoek voorafgaand aan een polikliniekbezoek uit te voeren, ontstaat er ruimte en kennis om zorg beter op individuele patiënten af te stemmen. Een andere mogelijkheid die door zelfonderzoek ontstaat is het flexibeler inrichten van polibezoeken. Als uit de zelfscores van patiënten blijkt dat het goed gaat, dan zouden deze patiënten minder vaak naar de polikliniek hoeven te komen voor controle. Mocht het tijdelijk minder goed gaan, dan kunnen deze patiënten weer sneller worden gezien.

Doel van het onderzoek

Voor het zover is dat patiënten met RA misschien zelfonderzoek naar hun ziekteactiviteit gaan doen, moeten we er nog meer over te weten komen. Zo is het op dit moment nog niet duidelijk in welke mate de metingen van patiënten overeenkomen met de metingen van de reumatoloog of reumaverpleegkundige. Ook is nog niet bekend wat het effect is van het krijgen van feedback op de zelfscore, naast schriftelijke instructies, voor het zelf meten van ziekteactiviteit. Met ons lopende onderzoek naar de bruikbaarheid van zelfonderzoek door patiënten met reumatoïde artritis, willen we deze vragen beantwoorden.

Opzet van het onderzoek

Een groep van 200 patiënten met Reumatoïde Artritis is gevraagd om een aantal keren een zelfonderzoek naar hun ziekteactiviteit te doen. Sommige van de deelnemende patiënten hebben het onderzoek al afgerond, anderen zijn nog bezig met hun deelname. De patiënten komen van drie verschillende ziekenhuizen in Nederland.

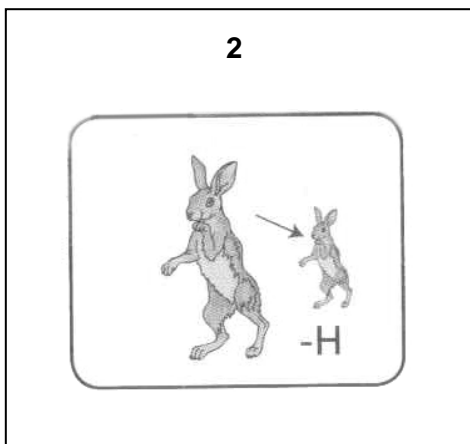
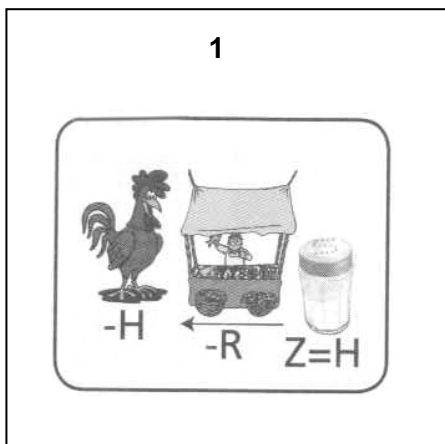
In het kort verloopt het onderzoek als volgt: De helft van de patiënten krijgt een korte schriftelijke instructie in het zelf onderzoeken van ziekteactiviteit, de andere helft van de patiënten krijgt uitgebreide instructie en feedback van een reumaverpleegkundige op de zelfscore. Tijdens vijf reguliere bezoeken aan de polikliniek wordt de ziekteactiviteit die door patiënten bepaald is, vergeleken met de metingen van de reumatoloog of reumaverpleegkundige. Ook kunnen we het effect van de uitgebreide instructie onderzoeken, door de zelfonderzoeken van de groep patiënten die extra instructie heeft gehad met de groep patiënten die de standaard korte instructie heeft gehad te vergelijken.

Resultaten van het onderzoek

Helaas kunnen we nog geen resultaten mededelen, omdat het onderzoek nog loopt. We hopen in ieder geval dat we een bijdrage kunnen leveren aan toekomstige zorg waarbij patiënten meer worden betrokken bij hun behandeling. Wij denken dat meer kennis over het verloop van de ziekte patiënten zal helpen om, samen met hun reumatoloog en reumaverpleegkundige de best passende behandelkeuzes te maken. Zodra we definitieve resultaten hebben zullen we deze uiteraard nog in dit blad mededelen.

Graag willen we ook onze dank aan alle deelnemers van het onderzoek uitspreken. Samen kunnen we door het uitvoeren van dit soort onderzoek zorgdragen voor de beste reuma-zorg, voor nu en in de toekomst!

PLAATJES PUZZEL



KLEINE VERZUCHTING VAN EEN BEJAARDE DIGIBEET

Oud worden in deze tijd.

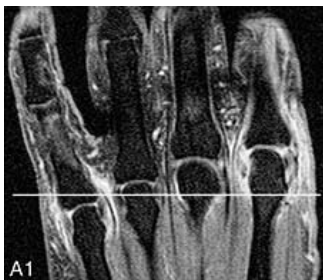
Het is gewoon niet voor te stellen,
Je moet met een mobieltje bellen,
Je kunt er ook een tekst op lezen
Je moet altijd bereikbaar wezen
En dat kan dus niet gewoon
Met een doodgewone telefoon.

Wil je een treinkaartje kopen, nee, niet naar de balie lopen,
Daar is niemand meer te zien, je kaartje komt uit een machien.
Je moet dan overal op drukken in de hoop dat het zal lukken.
Pure zenuwsloperij, achter jou zie een rij
kwaad en tandenknarsend staan,
want de trein komt er al aan.

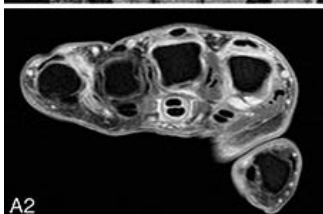
Bij de bank wordt er geen geld, netjes voor je uit geteld.
Want dat is tegen de cultuur, nee je geld komt uit de muur.
Als je maar de code kent, anders krijg je vast geen cent.
Om je nog meer te plezieren, mag je internetbankieren
Allemaal voor jou gemak, heb je alles onder dak.
Niemand die er ooit naar vroeg, blijkbaar is het nooit genoeg.

Man, man, man wat een geploeter, alles moet met een computer.
Anders sta je buiten spel, op www, punt nl.
Vind je alle informatie, wie behoed je voor frustratie.
Als dat ding het dan niet doet, dan word je toch niet goed.
Maar dan roept men dat je boft, je hebt immers microsoft.
Ach, je gaat er onderdoor, je raakt gewoonweg buiten spoor.
Nee het is geen kleinigheid, oud worden in deze tijd.

Voorlichtingsbijeenkomst



A1



A2

REUMA vroeg opsporen en goed voorspellen

Het beginstadium van reumatoïde artritis is mogelijk al op een **MRI-scan** zichtbaar, nog vóórdat er gezwollen gewrichten zijn. De afdeling reumatologie van het LUMC onderzoekt of met MRI al bij de eerste klachten te voorspellen is of iemand reumatoïde artritis krijgt. De Leidse wetenschappers zoeken deelnemers zonder gewrichtsklachten voor dit door het Reumafonds gefinancierde onderzoek.

De Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. organiseert dan ook een voorlichtings-bijeenkomst over dit nieuwe thema op woensdagavond 1 oktober 2014.

Datum: woensdagavond 1 oktober 2014

Tijd: 19.00 (tot ca. 21.00 u)

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3 (1^e verdieping),
Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen

Toegang: openbaar toegankelijk en vrij entree!

Medewerking verlenen:

- Dr. A.H.M. van der Helm – van Mil
internist, reumatoloog, onderzoeker
Leids Universitair Medisch Centrum in Leiden

Wij zien u graag op 1 oktober a.s., dus noteer in uw agenda.

Bovendien kunt u bij deze bijeenkomst **een cadeautje** in ontvangst nemen!

Info:

Gerrit van der Zalm

tel: 0411 – 607 193

e-mail: gvdzalm@kpnplanet.n

website: www.rpv-denbosch.n

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 30/31 2014 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