



Inhoud:

Colofon RPV Land van Cuijk	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteiten agenda 2013.....	3
Nieuws van de ontspanningscommissie	4
Zelf een Poncho maken	5 t/m 7
Notule Algemene Ledenvergadering RPV L van Cuijk.....	8 t/m 11
Column van Dokter Harry E. Lieveld	12/13
Bronnen voor Acupunctuur en Fibromyalgie	13/14
Jaarverslag RPV Land van Cuijk 2013	14/15
Info avond Ergotherapie.....	16
Laatste wandeling 2013	16
Nieuwjaarsontbijt.....	17
Thermaal bad Arcen	17
Fitland	18
Puzzel Sudoku	18
Uitnodiging ALV RPV Land van Cuijk.....	19
De fysiotherapeut.....	20
Geneesmiddelen	21 t/m 23
Oplossing Puzzel en Mopje	23
Van de Redactie	24

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





Zoals elk jaar zullen velen van ons rond de jaarwisseling weer goede voornemens gemaakt hebben. Uit ervaring en verhalen achteraf blijkt toch vaak dat het volhouden hiervan een moeilijke zaak is. Te vaak zijn er omstandigheden waardoor we ze niet waar kunnen of willen waarmaken. Misschien is het daarom beter om door te gaan zoals we altijd al deden doch ook eens aan een ander te denken. Velen van ons hebben hulp nodig maar bijna allemaal zijn we in staat om toch iets voor een ander te doen of te betekenen. Vooral nu de overheid steeds meer van de maatschappij, maar ook van ons vraagt hebben we elkaar nodig. Samen kunnen we ook van 2014 een jaar maken waarop we met trots kunnen terugkijken.

Het bestuur wenst alle leden, met hun familie, vrienden en kennissen een goed, vooral een gezond 2014 toe maar ook de kracht om tegenspoed te overwinnen. Dat we elkaar nog vaak kunnen ontmoeten bij of tijdens de vele activiteiten die voor dit jaar gepland staan.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITEN AGENDA 2014

- | | | | |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Wo | 19 feb | Zwemmen in Arcen om 13.30 uur |  |
| Za | 22 feb | Nordic walking vanaf de markt in Boxmeer om 10.30 uur | |
| Wo | 26 febr | Lezing ergotherapie van de Maartenskliniek om 19.30 uur bij het Heike in Mill. | |
| Zo | 09 mrt | Nordic walking vanaf Sint Walrick om 10.30 uur |  |
| Wo | 19 mrt | Algemene ledenvergadering 19.30 uur bij het Heike in Mill. | |
| Wo | 09 apr | Bloemschikken voor Pasen om 19.30 uur bij het Heike in Mill. | |
| Zo | 27 apr | Nordic walking vanaf de kerk in Haps. 10.30 uur |  |
| Za | 17 mei | Nordic walking vanaf de grote parkeerplaats in Plasmolen om 10.30 uur. | |
| Wo | 21 mei | Zwemmen in Arcen .Van 18.30 tot 21 uur
Opgeven bij Monique . | |
| Za | 28 mei? | Jaarlijkse reisje | |

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Op 11 december Bloemschikken voor Kerst.

Er waren 27 personen afgekomen op het bloemschikken voor Kerst. Er was gezorgd voor heel veel verschillende takken en ook voor mos. Ook was er genoeg voor de aankleding , zoals : oases, kaarsen, kerstballetjes, lintjes, strikjes en ijzerdraad. Ook was er gezorgd voor lekkers bij de koffie. Iedereen toog opgewekt aan het werk en liep af en toe eens rond , om te zien hoe anderen het deden. Als je hulp nodig had , was er altijd wel iemand die je wilde helpen, zodat er erg veel heel verschillende en leuke stukjes ontstonden. Enkeligen hebben zelfs 2 stukjes gemaakt. We hebben ze allemaal bijelkaar gezet voor een overzichtsfoto. Het was een heel gezellige leuke avond met erg mooie kerststukjes.

19 Maart Algemene jaarvergadering 19.30 uur 't Heike in Mill.




U wordt allemaal uitgenodigd om op 19 Maart naar onze jaarvergadering te komen in het Heike in Mill ,waar alle bestuurs zaken aan bod komen. Na het officiële gedeelte worden de foto's die bij allerlei reuma activiteiten zijn gemaakt op een groot scherm vertoont. Misschien ziet u zichzelf dan ook nog terug.

9 april bloemschikken.

9 April gaan we weer bloemschikken en dat is deze keer voor Pasen en het voorjaar. We beginnen om 19.30 uur in het Heike in Mill. Breng zelf een bakje of schaalje mee , en heb je groen of leuke takken , breng dat ook gerust mee. Wij zullen voor oases , paasversieringen en eieren zorgen , om er weer iets leuks van te maken. De kosten voor deze avond zijn 2.50 euro. Opgeven kan tot 1 April bij Monique tel:0485 470287 of per mail:mvanerkelens@home.nl de activiteiten commissie: Ton, Monique en Liny.

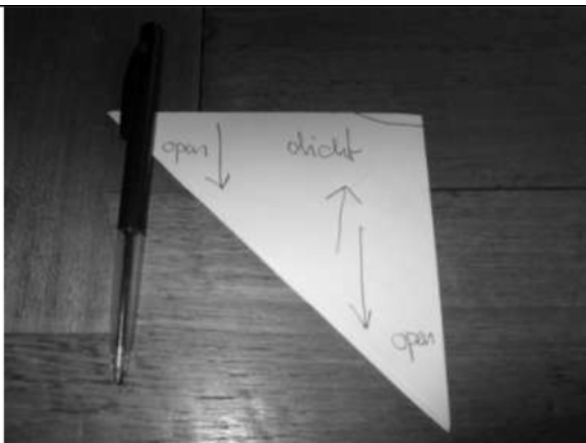
ZELF EEN PONCHO MAKEN

Marja van der Heijden heeft een leuk idee bedacht om van een fleecedeken (goedkoop) een poncho te maken. Vooral in deze koude winterdagen is dit een warm kledingstuk vooral voor reumapatiënten in huis. Marja van de Heijden en Heleen van den Boogaard hebben het uitgewerkt in een beschrijving met foto's.

<p>Poncho Simpel te maken van een fleecedeken</p> <p>Wat heb je nodig?</p> <ul style="list-style-type: none">- Naaimachine- Fleece deken (verkrijgbaar Wibra, Zeeman, Kruidvat (à € 3,-)- Garen- Knopspelden- Schaar- Rijggaren- Eventueel knoop of broche	
<p>Je maakt de poncho in 7 stappen</p>	
<p>Stap 1 Leg het fleecedeken uit op een vlakke oppervlakte.</p>	
<p>Stap 2 en 3 Vouw het deken diagonaal en knip de overgebleven reep stof van het deken.</p>	

Stap 4

Vouw de driehoek nogmaals diagonaal in een driehoek. Je houdt over een open zijde (lange kant) en twee dichte zijden (korte kanten) over om de halslijn te kunnen knippen en je hebt vier lagen stof.



Stap 5

Knip de halslijn uit bij de punt waar de stof de korte kanten elkaar raken: diep 2 cm, lang 20 cm. Je hebt dus als je de lap stof openvouwt en gat van 80 cm.



Stap 6

Knip van de overgebleven reep stof een col: Voor een dichte col -> 80 (+ 2 cm voor de naad) x breedte van de overgebleven stof. Voor een open col -> 80 (+ 4 cm voor de naad) x breedte van de overgebleven stof.

Attentie: je hoeft fleecestof niet af te werken met een zagzagsteek.



Stap 7

Voor een poncho met een dichte col:

Vouw de stof in de breedte dubbel en naai de korte zijde op elkaar. Vouw daarna de col dubbel met de naad aan de binnenkant en leg de col in het gat van de poncho. Rijk de col zodanig dat het evenredig over het gat is verdeeld. Naai de col in het gat van de poncho (naad van de col aan de achterzijde).

De gevorderde naaisters kunnen een poncho met open col naar eigen inzicht maken, eventueel versiert met knoop of broche.



Veel plezier en warmte van de poncho tijdens de koude winterdagen.
Marja van der Heijden en Heleen van den Boogaard

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING RPV LAND VAN CUIJK

D.D. 20-03-2013

Aanwezig: 59 leden

Afgemeld: 10 leden

1. Opening vergadering

Henk Kuppen, de voorzitter heet eenieder welkom en opent 19.30 uur de Algemene Ledenvergadering. De voorzitter doet wat korte mededelingen:

- Mevr. van Driel heeft zich afgemeld door omstandigheden
- Uitleg m.b.t. het Jubileum
- Bedankt alle collectanten
- Reuma bond is met dit jaar gestopt / reumafonds heeft alle taken overgenomen
- Aanpassing van agenda ALV
- HH mededeling m.b.t. consumptie

2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2012

Er zijn geen opmerkingen verslag is hierbij vastgesteld met dank aan de toenmalig secretaris (Mariëtte).

3. Mededelingen en ingekomen stukken

- Aanpassen agenda.

De agenda voor deze vergadering is aangepast. Dit om de voorgestelde wijzigingen in het H.R. dan ook voor deze vergadering van toepassing zijn. Alle agendapunten komen wel aan de orde, doch in een andere volgorde.

- Rolstoelbus.

We hebben het verzoek gedaan om aan te geven of onze leden rolstoelbehoefstig zijn. Dit omdat we, indien we een rolstoelbus of auto nodig hebben om onze leden bij activiteiten van of naar de bestemming te brengen, we mogelijk subsidie kunnen krijgen voor deze bijzondere vervoermiddelen. Tijdens de ALV worden twee leden hier voor aangemeld, na de vergadering kan dit altijd nog worden aangegeven.

- Betaalbewijzen “zwemmen”.

Met ingang van dit jaar krijgen de deelnemers aan het “zwemmen” elk half jaar het betalingsbewijs bij afloop van het halfjaar. Dit omdat vele verzekeringen slechts vergoeden nadat de periode waarover de

vergoeding wordt aangevraagd, pas betalen. Nu krijgen we vaak de vraag om opnieuw een betalingsbewijs uit te schrijven.

- Wisselen tussen zwemgroepen.

Het wisselen tussen zwemgroepen is, zonder toestemming van de zwemcoördinator, José Kempen, niet toegestaan. Dit om te voorkomen “dat men maar gaat als men wil” en de bezetting van de groepen onbeheersbaar wordt. Ook de afspraken met Fitland komen we niet na wat consequenties kan hebben voor de betalingen bij Fitland.

- Klachten Fitland.

Indien er reden tot klagen is bij Fitland is er de mogelijkheid gebruik te maken van een klachtenformulier wat via de balie bij Fitland te verkrijgen is. Maak hiervan gepast gebruik en geef de ingediende klacht ook door aan de coördinator voor het zwemmen. In het overleg met Fitland kunnen we de (niet opgeloste) klachten bespreken.

4. Vaststelling Statuten en Huishoudelijk Reglement RPV LvC

I.v.m. het wegvallen van Reumabond zijn de Statuten en het HH Reglement hierop aangepast. Beide documenten zijn naar de huidige stand van zaken geactualiseerd.

Beiden worden door de ALV ongewijzigd vastgesteld. In de eerste bestuursvergadering na de ALV zal de afronding plaatsvinden.

5. Bestuurssamenstelling

a. Aftredend: geen

b. Voorstellen nieuwe bestuursleden:

- Monique van Erkelens

M.n. actief binnen de activiteitencommissie, heeft zich uitgebreid voorgesteld in ‘Ons Buukske’ wordt door de ALV aangenomen en is hiermee als bestuurslid benoemd.

- Liny Vogelzangs

M.n. actief binnen de activiteitencommissie, heeft zich uitgebreid voorgesteld in ‘Ons Buukske’ wordt door de ALV aangenomen en is hiermee als bestuurslid benoemd.

c. Nieuwe verdeling bestuurstaken

Functies: voorzitter, secretaris en penningmeester blijven ongewijzigd.

José stopt met de activiteitencommissie blijft het zwemmen coördineren.

De organisatie m.b.t. de activiteitencommissie worden overgenomen door Liny, Monique en Ton.

d. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers
Rooster van aftreden wordt na de ALV vastgesteld, over 1 jaar komen er vacatures vrij. Aan de ALV wordt gevraagd naar eventuele leden die interesse hebben om als aspirant bestuurslid toe te treden. Er kan buiten de vergadering altijd contact met het bestuur worden opgenomen.

PAUZE

6. Jaarverslag RPV LvC 2012 (toelichting VZ Henk Kuppen)

Henk Kuppen presenteert het jaarverslag van RPV. Vanuit de vergadering zijn er geen vragen of opmerkingen. Verslag is hierbij vastgesteld.

7. Financieel jaarverslag 2012 en begroting 2013

Het financieel verslag wordt gepresenteerd door de penningmeester (Mariëtte).

- M.b.t. de kosten: deze lopen niet parallel met het kalenderjaar vandaar het verschil.
- Extra posten zijn vervoerskosten en kosten voor de website.
- Er is een flink bedrag gereserveerd voor het jubileum, het bestuur wil de bijdrage zo laag mogelijk houden. Voor partners wordt een bijdrage gevraagd.
- Adverteren loopt terug voor eventuele ideeën is iedereen welkom.
- Het bestuur is strenger geworden in de betaling de penningmeester geeft hierover uitleg.

De ALV heeft geen opmerking m.b.t. het financiële jaarverslag en de begroting. Wordt hierbij vastgesteld.

8. Verslag kascommissie 2012

Janny Janssen en Dorethé Vervoort hebben de kasboeken gecontroleerd en goed bevonden, en geven de penningmeester een groot compliment. De kascommissie geeft decharge aan het bestuur.

9. Verkiezing kascommissie 2013

Dorethé Vervoort, Jacqueline van Kouwenhoven vormen voor 2013 de kascommissie, reserve Sophia Oninks het bestuur dankt deze leden voor de aanmelding.

10. Toelichting Activiteitencommissie 2012 en korte toelichting programma 2013

José Kempen blikt terug op de activiteiten van 2012, zij heeft het voorzitterschap van de commissie 9 jaar gedaan en stopt na dit jaar. José geeft een korte uiteenzetting van de activiteiten voor 2013. Daarnaast vraagt de commissie de leden om te ondersteunen bij alle activiteiten.

Alle activiteiten worden in 'Ons Buukse' gemeld en tevens wordt er via de mail een reminder gestuurd.

Aan alle leden wordt gevraagd om foto's te sturen naar Monique Erkelens van activiteiten uit het verleden om hier tijdens het jubileum wat mee te kunnen doen.

11. Rondvraag

* Karolien Schrijer:

1. vraagt naar de reis naar Wapenveld, er zijn 8 aanmeldingen waarmee de reis wordt gemaakt en dus doorgaat.

2. geeft aan dat er vanuit de St. Maartenskliniek een beweging dag wordt georganiseerd, leden kunnen zich hier voor aan melden, op de site kan je kijken of aanmelding nog mogelijk is.

* Jeanne Verstappen: geeft aan dat niet iedereen een reminder krijgen. Vanuit het bestuur wordt aangegeven dat het email adres aan Mariëtte kan worden doorgegeven als de reminder niet binnen komt. Mailadres is vermeld in 'Ons Buukske'.

* Christien Weerts: m.b.t. zwemmen, de activiteit is toegenomen in de les, Fitland gaat goed om met klachten worden de laatste tijd goed en snel opgelost, daarnaast een compliment aan het Bestuur hoe hier op wordt gereageerd. Bestuur geeft aan dat leden eventuele opmerkingen aan moeten kunnen geven. Worden periodiek besproken met contactpersoon van Fitland.

12. Sluiting

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter om 21.00 uur de vergadering.

Voor verslag, Hennie Bongers, secretaris RPV LvC.

Na de vergadering wordt er onder het genot van een hapje en een drankje nog even gezellig nagepraat.



COLUMN van dokter Harry E. Lieveld

EFFECTIVITEIT VAN ACUPUNCTUUR BIJ REUMA: O.A. BIJ FIBROMYALGIE

Acupunctuur kan bij veel reumatische aandoeningen effectief zijn als pijnstillers, als ontstekingsremmer en als versterker van het immuunsysteem.

In een van de meest vooraanstaande klinieken in Amerika, de Mayo Clinic, is enige jaren geleden een onderzoek gedaan naar de effectiviteit van acupunctuur bij fibromyalgie. De leidinggevende anesthesioloog van deze studie, David Martin, merkte over de resultaten op: "De resultaten van deze studie overtuigen me dat er meer is dan het placebo-effect bij acupunctuur".

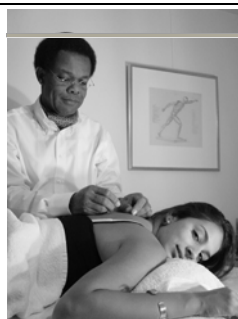
Een placebo is een als geneesmiddel voorgeschreven of aangeprezen middel dat geen werkzame bestanddelen bevat. Het woord placebo wordt ook gebruikt voor het *placebo-effect*. Een placebo slaat in die betekenis op een positief psychisch effect dat optreedt doordat iemand vertrouwen heeft in de heilzame werking van een middel of behandeling. Het middel of de behandeling zelf *geneest* echter niets en het effect ervan is kortstondig. Bij alle geneesmiddelen treedt placebo op door de verwachting die de patiënt heeft. Echte geneesmiddelen dienen daarom het placebo-effect significant te overstijgen om over "medicinale werkzaamheid" te kunnen spreken.

Acupunctuur moet daarom ook beter werken dan placebo- of nepacupunctuur. Dat deed het ook, zo bleek uit deze studie. In 2006 werden de resultaten gepubliceerd. Er deden 50 patiënten mee, die allen voldeden aan de meest stringente definitie voor fibromyalgie: 25 in de echte acupunctuurgroep en 25 in de controle groep, die met placebo- (nep-)acupunctuur behandeld werden.

In totaal werden er aan de mensen in beide groepen zes behandelingen gegeven met electroacupunctuur in een periode van drie weken. In beide groepen werd elektrostimulatie op de naald gegeven.

Na een maand behandelen waren er significante verschillen ten voordele van de echte acupunctuur. Deze effecten konden echter niet meer gevonden worden na 7 maanden. Dat is natuurlijk wel te verwachten bij een korte cyclus met zes behandelingen bij een chronische aandoening als fibromyalgie.

Patiënten behoeven meer dan alleen een korte behandelingscyclus. Wel kan men zo de eerste stap zetten. Adviezen en verdere behandeling zijn bijna altijd noodzakelijk. Mijn ervaring in de praktijk is, dat het voor een reumapatiënt regelmatige “onderhoudsbehandelingen” vaak nodig zijn. Acupunctuur is altijd een onderdeel van een geheel van therapeutische maatregelen en leefregels. Zoals bijvoorbeeld ook frequente lichte sport.



Dokter Harry E. Lieveeld is regulier arts en arts voor acupunctuur, acupressuur en orthomaneuele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als reumatoïde artritis, artrose en fibromyalgie.

Verder onder meer bij pijnklachten, psychische klachten, overgewicht en stoppen met roken.

Voor informatie, advies of een afspraak:

040-2837612 of: www.acupunctuur-lieveeld.nl

BRONNEN VOOR ACUPUNCTUUR EN FIBROMYALGIE

- AskMayoExpert. Acupuncture. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2013.
- Bauer BA (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. March 4, 2013.
- Berman BM Is acupuncture effective in the treatment of fibromyalgia? J Fam Pract 1999;48:213-18
- Goldenberg DL. Treatment of fibromyalgia in adults not responsive to initial therapies. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed March 4, 2013.

- Linde K. Is acupuncture effective in the treatment of fibromyalgia?. FACT-Issue: "Focus Altern Complement Ther 2000;5(1):14-15."
- Matthew E, Ernst E. Acupuncture for fibromyalgia--a systematic review of randomized clinical trials. Rheumatology (Oxford). 2006 Dec 19; [Epub ahead of print]
- Martin DP, Sletten CD, Williams BA, Berger IH. Improvement in fibromyalgia symptoms with acupuncture: results of a randomized controlled trial. Mayo Clin Proc. 2006 Jun;81(6):749-57.
- Sprott H. Pain treatment of fibromyalgia by acupuncture. Rheumatol Int 1998 ;18():35-36

JAARVERSLAG RPV LAND VAN CUIJK 2013

Het jaar 2013 was voor onze vereniging een bijzonder jaar, vooral omdat het 25 jaar geleden was dat onze vereniging werd opgericht. We zijn de pioniers van het eerste uur erg dankbaar voor het leggen van het fundament voor een goed draaiende vereniging. Tijdens de feestelijke bijeenkomst rond het jubileum hebben we deze mensen, samen met enkele leden die ook 25 jaar lid van onze vereniging zijn, gehuldigd en bedankt voor het werk en steun in deze jaren. Ook dank aan de jubileumcommissie die zorg hebben gedragen voor een geslaagde feestdag, en alles wat er omheen gebeurt is.

De activiteitencommissie heeft ook dit jaar weer veel werk verzet. Denk aan het bewegen in warm water (zwemmen), de uitstapjes naar Thermaalbad Arcen en Sanadome Nijmegen, Nordic Walking, de fietsdag en niet te vergeten de lezingen met een informatief onderwerp en creatieve bijeenkomsten. Hierbij soms bijgestaan door vrijwilligers uit onze vereniging, waarvoor ook dank.

Ook aan ons bestuur zijn we dank verschuldigd. Zij hebben vele uren besteed aan onze vereniging. Bestuursvergaderingen, regio-overleg en

overleg met diverse instanties en organisaties zijn regelmatig terugkomende zaken maar vooral de administratieve werkzaamheden vergen veel tijd en accuratesse. We doen ons best om zo veel mogelijk aan de wensen van de leden tegemoet te komen. Bij al dit werk is er zeker wel eens wat mis gegaan of had het beter gekund. Hiervan leren we en trachten waar mogelijk ons te beteren.

In 2013 is ons ledenbestand weer gegroeid. We hopen dat ook de nieuwe leden zich thuis gaan voelen en samen met de andere leden deel gaan nemen aan de diverse activiteiten die we willen en gaan organiseren. De activiteitencommissie doet er alles aan om u weer een goed programma voor te schotelen. Suggesties voor activiteiten zijn altijd welkom bij de commissie of het bestuur.

Financieel zijn we afhankelijk van de contributie en individuele bijdragen voor bijeenkomsten en activiteiten. Gelukkig kunnen we met de subsidie die we van Reumabond ontvangen de contributie en de individuele bijdrage bij activiteiten beperkt houden. We moeten er wel wat voor doen. Alle subsidies moeten we in projectvorm aanvragen. Verder vraagt Reumafonds een actieve inzet van de vereniging bij de jaarlijkse collecte van het Reumafonds. Daarom een dringend verzoek aan onze leden om zich voor slechts enkele uren per jaar in te zetten als collectant. U kunt zich hiervoor aanmelden bij het bestuur.

Rest mij nog allen die op welke manier dan ook een bijdrage hebben geleverd aan of voor onze vereniging te bedanken. We hopen en rekenen ook dit jaar op jullie medewerking om er samen een goed verenigingsjaar 2014 van te maken.

Henk Kuppen

Vrz. RPV

INFOAVOND ERGOTHERAPIE

Waar: Zaal cafe het Heike

Leeuwerikstraat 68

5441 VD Mill

Aanvang 19.30uur

Op woensdag 26 Februari 2014 organiseert de activiteitencommissie een infoavond over ERGOTHERAPIE met als gastsprekers Janneke Opsteegh en Jackie Bos beide therapeut in de St. Maartenskliniek.

We hopen het zelfde aantal mensen te kunnen ontvangen als met de bijeenkomst over fysiotherapie en reumaconsulenten.

Als er nu al vragen zijn dan kunnen die al aan mij door gegeven worden per mail; tononincx@hetnet.nl of telefonisch 0485-325919

De vragen kunnen dan als voorbereiding naar de ergotherapeuten gestuurd worden, dan kunnen zij zich daar op voorbereiden. Ook niet leden zijn van harte welkom op deze avond.

MVG De Activiteitencommissie



LAATSTE WANDELING 2013!



Op zondag 15 december was de laatste wandeling van 2013. Er werd dit keer gelopen in Mill en wel vanaf Fitland, Rond half elf gingen we met 5 personen van start richting Groespeel en sporen van de oorlog en via de Koestraat naar de omgeving van de kuilen waar een tussenstop werd gemaakt bij de Valkhoeve, waar we van een lekkere kop koffie genoten, na wat bij gepraat te zijn ging het via wat binnenwegen weer verder. Via de Graafse weg en langs het defensiekanaal kwamen we weer bij Fitland aan ,en kunnen terug kijken op weer een geslaagde wandeling die dit keer wat langer was als gewoonlijk want we waren pas tegen een uur weer terug. We kunnen ons nu opmaken voor de nieuwe wandelingen in 2014, en hopen dat we weer vele lopers en loopsters mogen begroeten!

Gr, Marcel van Erkelens

NIEUWJAARSONTBIJT

Op zondag 12 januari was het zover, het nieuwjaar ontbijt dat voor de eerste keer werd georganiseerd door de ontspanningscommissie. Dit ontbijt werd gehouden in restaurant de Witte Brug in Boxmeer. Rond kwart over negen stroomde de eerste mensen binnen die het meeste honger hadden(denk ik).Bij binnenkomst werd de eerste koffie en thee aangeboden en nog de beste wensen voor 2014 uitgewisseld. Rond half tien was het openingswoordje van onze voorzitter Henk Kuppen die ons veel goeds wenste voor het komend jaar. Hierna was het de beurt aan Ton die zorgde dat tafel voor tafel naar het buffet kon, toen iedereen een keer was geweest konden we vaker gaan. Het buffet bestond uit lekker brood in verschillende soorten (o.a. suikerbrood) broodjes ,vers fruit, salades, roerei met ui en champignons, een kroket, warme beenham, rijst, aardappeltjes en kipsaté en niet te vergeten een lekker gekookt eitje en jus d'orange. We kunnen wel zeggen dat het weer goed voor elkaar was daar bij de Witte Brug.(misschien een optie om daar elk jaar terug te komen) Ik denk dat ik namens alle eters de organisatie en de koks kan bedanken voor het lekker ontbijt, rond twaalf uur ging iedereen met een goed gevulde maag huiswaarts en kunnen terug kijken op een goed geslaagde activiteit met veel belangstelling.

Groet, Marcel van Erkelens

ps en nu genieten van de heerlijke bonbons (grapje Ton)

THERMAAL BAD ARCEN

19 februari gaan we weer zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15. Als je mee gaat zorg dan dat je voor 13.45 aanwezig bent. We proberen zoveel mogelijk te carpoolen, dus heeft u plaats over in de auto, of juist geen vervoer geef dit dan meteen door bij het aanmelden dan kunnen we dit proberen te regelen.

Kosten zijn €10,00 inclusief 1 consumptie. Aanmelden kan bij mvanerkelens@home.nl of via 0485470287.

Andere data zijn: Wo 21 - 05 - 2014 van 18.30 - 21.00

Wo 10 - 09 - 2014 van 13.45 - 16.15

Wo 19 - 11 - 2014 van 13.45 - 16.15



FITLAND

Dag leden van de RPV,

Ik zal mezelf eerst even voorstellen.

De meeste van jullie zullen mij wel kennen, ik ben Sandra Vloet, 26 jaar en vestigingsmanager van de sport van Fitland XL Mill.

Daarnaast geef ik zelf lessen, ook in het zwembad en vervang ik af en toen een instructeur die reuma-les geeft.

De laatste tijd zijn er veel vragen over het verwarmde water. Het water bij Fitland XL Mill is altijd tussen de 31,6 en 32,1 graden.

De temperatuur van het water wordt dagelijks gemeten. Continue warmt het water zich zelf weer op dit houdt in dat de temperatuur nooit onder de 31,6 graden zal komen en zo ook niet boven de 32,1 graden.

Jullie merken al erg snel verschil in het water als het 0,3 graden verscheelt, vergeet daarbij niet dat de buitentemperatuur ook mee telt voor jullie lichaam.

Sandra Vloet

SUDOKU

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

Oplossing in de volgende editie van Ons Buukske



UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2014

Hierbij nodigt het bestuur u uit voor de Algemene Ledenvergadering RPV LvC. Deze zal worden gehouden op:

Woensdag 19 maart 2013, aanvang: 19.30 uur.

Plaats: zaal 't Heike – Leeuwerikstraat 68 te Mill.

AGENDA

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2013
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Vaststelling Statuten en Huishoudelijk Reglement RPV LvC
Stand van zaken
5. Bestuurssamenstelling
 - a. Aftredend: Ton Onincx (niet herkiesbaar)
 - b. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers

EVENTUEEL PAUZE

6. Jaarverslag RPV LvC 2013 (toelichting VZ Henk Kuppen)
7. Financieel jaarverslag 2013 en begroting 2014
8. Verslag kascommissie 2013
9. Verkiezing kascommissie 2014
10. Toelichting Actviteitencommissie 2013 en korte toelichting
programma 2014
- Vraag aan de leden om na te denken over eventuele wensen op
het gebied van activiteiten
11. Rondvraag
12. Sluiting

Na de vergadering is er de mogelijkheid tot een gezellig samenzijn onder het genot van een hapje en een drankje.

DE FYSIOTHERAPEUT

Gerard Limbeek: “Het doel is om grip te houden op de achteruitgang”

Mensen met artrose kunnen veel baat hebben bij fysiotherapie. Frequent en op de juiste manier bewegen kan helpen om het voortschrijdende proces van bot- en kraakbeenbeschadiging af te remmen, volgens fysiotherapeut Gerard Limbeek. Ongeveer twee derde van de mensen die hij behandelt, heeft last van klachten die gerelateerd zijn aan artrose.

“Jarenlang hebben we artrose beschouwd als een onvermijdelijke ouderdomskwaal waarmee de patiënt moest leren leven en waaraan we niets konden doen. Die inzichten zijn gelukkig veranderd. Er wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan naar artrose waaruit is gebleken dat we met behulp van gerichte behandeling het proces wel degelijk kunnen remmen”, zegt Gerard Limbeek.

Hij vervolgt: “Het doel is om grip te houden op de achteruitgang. Dat kan door gerichte en functionele oefeningen en duidelijke voorlichting over factoren die de patiënt zelf kan beïnvloeden, zoals overgewicht, leefstijl, het belang van bewegen, het dragen van goed schoeisel, etc. Bij het oefenen is behoud van spierkracht net zo belangrijk als coördinatie en stabiliteit. Het gaat erom dat de patiënt de activiteiten die hij of zij belangrijk vindt, kan blijven uitvoeren.

Naarmate de artrose vordert en de patiënt meer en meer in zijn doen en laten wordt belemmerd, wordt samen met de patiënt bepaald, voor welke behandelingen wordt gekozen. Heeft de patiënt bijvoorbeeld veel last van pijn en ontstekingen, dan kan hij ontstekingsremmende medicatie overwegen. In het stadium van serieuze kraakbeenschade en botveranderingen is bijna altijd medicatie nodig en ligt bij het oefenen het accent vooral op het op de juiste manier uitvoeren van handelingen.”

Gerard Limbeek raadt artrosepatiënten aan om bij het bewegen goed naar het lichaam te luisteren. “Het is beter om twee of driemaal per dag een stukje te wandelen, dan één keer in de week op de sportschool vijftig kilo weg te drukken. Zorg er verder voor dat de beweging is afgestemd op je belastbaarheid. Zwemmen is voor heel veel mensen goed, maar met artrose in de nek is die beweging weer minder geschikt. Een sport als tennis kan voor gewrichten belastend zijn, maar voor iemand die zijn hele leven al op de tennisbaan staat en wiens lichaam aan het spel is gewend, kan het op een recreatief niveau toch heilzaam zijn.”

(Bron: in beweging)

GENEESMIDDELEN

Bart van den Bemt is apotheker van de Maartensapothek, de poliklinische apotheek van de Maartenskliniek in Nijmegen. De Maartensapothek is de enige openbare apotheek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie gespecialiseerd is. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

Hoe veilig zijn ontstekingsremmende pijnstillers, zoals diclofenac?



Bart van den Bemt

In Nederland gebruiken jaarlijks 3,3 miljoen Nederlanders op recept van een arts een ontstekingsremmende pijnstiller zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac. Naar schatting koopt nog eens 3,3 miljoen Nederlanders pijnstillers, met name paracetamol, direct bij de drogist, apotheek of supermarkt.

Veel reumatische aandoeningen gaan gepaard met pijn en ontsteking. Doorgaans is paracetamol bij pijn de eerste keuze, omdat het effectief en zeer veilig is. Maar wanneer er sprake is van een ontsteking, werkt paracetamol niet zo goed. Voor ontstekingspijn worden vaak de NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, ofwel ontstekingsremmende pijnstillers) gebruikt. Deze middelen zijn doorgaans zeer effectief bij ontstekingspijn, maar hebben ook meer bijwerkingen dan paracetamol. De belangrijkste bijwerkingen van ontstekingsremmende pijnstillers zijn maag- en darmklachten. Ook klagen mensen soms over hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid en slapeloosheid. Omdat oudere mensen en mensen met bepaalde andere geneesmiddelen en/of ziekten meer kans hebben op maagbijwerkingen, krijgen deze mensen soms als voorzorgsmaatregel al een maagbeschermer om de maagklachten te verminderen.

Hoog in top 10

Ontstekingsremmende pijnstillers staan (samen met hart- en maagpillen) hoog in de top 10 van de meest voorgeschreven geneesmiddelen. Binnen deze ontstekingsremmende pijnstillers is diclofenac de absolute topper. Ongeveer de helft van alle recepten voor een ontstekingsremmende pijnstiller is voor het middel diclofenac. En juist over dit middel is deze zomer wat onrust ontstaan. De European Medicines Agency (EMA), de organisatie die in Europa de effectiviteit en veiligheid van alle geneesmiddelen bewaakt, heeft een brief gestuurd naar alle artsen en apothekers waarin ze waarschuwen dat diclofenac beter niet kan worden

gegeven aan mensen met hart- vaatziekten. Dat is in feite oud nieuws. Artsen en apothekers hielden daar al rekening mee. Toch is het goed dat deze organisatie alles nog eens goed op een rijtje heeft gezet en dat nu ook de bijsluiters worden aangepast om patiënten hierover duidelijk te informeren.

Dit betekent niet dat alle gebruikers van diclofenac onmiddellijk moeten overgaan op een andere pijnstiller. Vaak is dat niet nodig. Omdat diclofenac minder maagbijwerkingen lijkt te geven, kan deze pijnstiller soms beter zijn voor mensen met maagproblemen. Indien er echter sprake is van hart- en vaatziekten, dan is het langdurig gebruik van diclofenac af te raden.

Ontstekingsremmende pijnstillers kunnen dus regelmatig maag- en darmklachten geven. Deze klachten worden soms voorkomen door maagbeschermers te geven. Klachten aan het hart en aan bloedvaten komen veel minder vaak voor. Maar omdat ze ernstiger zijn, is het wel belangrijk om kritisch naar deze bijwerkingen te kijken. Dat doet de European Medicines Agency. De EMA lette er altijd al op, maar is extra oplettend geworden sinds de affaire rondom de ontstekingsremmende pijnstiller Vioxx®. Deze pijnstiller is uit de handel genomen, omdat mensen die Vioxx® gebruikten meer kans op hart- en vaatziekten hadden. De vraag was vervolgens: komt dat nu alleen door Vioxx®, of hebben alle ontstekingsremmende pijnstillers dit mogelijke effect?

Over deze vraag hebben vele onderzoekers het hoofd gebroken, en de literatuur barst ook van de onderzoeken op dit gebied. Onlangs hebben onderzoekers samen met de EMA al die onderzoeken geïnventariseerd. En wat bleek: er lijken verschillen tussen de verschillende ontstekingsremmende pijnstillers te bestaan.

De ene ontstekingsremmende pijnstiller is beter voor de maag, de andere is beter voor het hart. Het lijkt er op dat sommige ontstekingsremmende pijnstillers (zoals diclofenac, celecoxib (Celebrex®), etoricoxib (Arcoxia®)) beter voor de maag zijn dan anderen. Andersom zijn andere ontstekingsremmende pijnstillers (en dan met name naproxen) weer beter voor het hart. De ontstekingsremmende pijnstiller ibuprofen zou hier tussenin zitten.

Omdat de EMA alleen heeft gekeken naar de bijwerkingen op hart en bloedvaten, heeft zij in een brief alle artsen en apothekers gewaarschuwd. Eerder al had de EMA gewaarschuwd voor celecoxib en etoricoxib. Vandaar dat zij nu alleen een aanvullende waarschuwing heeft gedaan

voor diclofenac. In deze waarschuwing schrijft de EMA dat diclofenac bij voorkeur moet worden vermeden bij mensen met hartzwakke (hartfalen), een verminderde doorbloeding van het hart of na een eerder doorgemaakte beroerte. Ook mensen met hoge bloeddruk, te veel cholesterol, suikerziekte en mensen die roken, wordt geadviseerd diclofenac met enige terughoudendheid te gebruiken. Realiseer je wel dat in al die onderzoeken de hart- en vaatbijwerkingen vooral aan het licht kwamen bij langdurig (meer dan zes tot achttien maanden) gebruik.

Wat betekent dat voor jou?

Het gebruik van geneesmiddelen is maatwerk. Het is een voortdurend afwegen van de voordelen van het middel (in dit geval minder pijn) en de nadelen (bijwerkingen). Natuurlijk, wanneer iemand pijn heeft en paracetamol volstaat, dan is paracetamol de meest effectieve en veilige oplossing. Maar wanneer paracetamol onvoldoende helpt, dan dienen de voor- en nadelen van alle ontstekingsremmende pijnstillers te worden afgestemd op de individuele patiënt: heeft iemand een grote kans op maagklachten en nauwelijks kans op hartproblemen? Dan zijn middelen als diclofenac, celecoxib en etoricoxib zeer geschikt. Maar heeft iemand een grotere kans op hart- en vaatziekten, dan is juist naproxen een goede keuze. Natuurlijk dient een zo laag mogelijke dosis gegeven te worden en moet het gebruik zo kort mogelijk zijn. Maar soms kan het simpelweg niet anders, omdat goede pijnstilling belangrijker is. Het gaat om een advies op maat. Ieder mens is uniek en daarmee elke geneesmiddelkeuze ook!

(Dit artikel stond in In Beweging 7, november 2013)

OPLOSSING PUZZEL

Oplossing Sudoku (Okt - Nov)

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

MOPJE

Dominee op bruiloft tegen collega: "Wij zouden er in ons beroep heel wat beter aan toe zijn als de mensen ons net zo veel betaalden om te trouwen als ze aan hun advocaat betalen om te scheiden."

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 4/5 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