



Ons Buukske

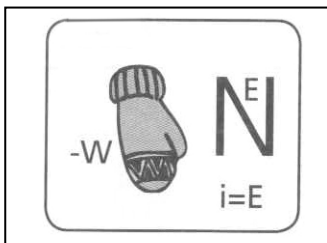
Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Juni - Juli 2015

Inhoud:

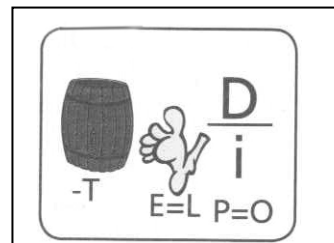
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteitenplanning 2015	3
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 /5
Yoga-avond woensdag 15 april	5/6
Herinneringsmail	6
Petanque	6
Artikel Nefarma Magazine	7/8
Bob Marley in de Jungle.....	9 t/m 11
Aan het werk blijven nu onderdeel Reumabehandeling.....	11/12
Wandeling Haps en Plasmolen	12/13
Nieuw ontdekt Molecuul mogelijk oorzaak artrose.....	13 t/m 15
Jaarlijkse fietstocht.....	15
Cursus reuma uitgedaagd! Van start in Oktober.....	15/16
Nieuwsbericht	16/17
Geachte relatie.....	17/18
Hartelijk gefeliciteerd.....	19
Oplossing Plaatjes puzzel	19
Niet weggooien	20
Van de Redactie	20

PLAATJES PUZZEL

1



2



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 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: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely

Telefoon: 0485-215182

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven

Telefoon: 0485-385756

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

De Heer P. (Peter) van Heeswijk

Telefoon: 0485-322363

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.

Tel: 0485- 451840





VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Dank zij de inzet van vele collectanten heeft de collecte voor het Reumafonds weer veel geld opgebracht. Geld dat wordt ingezet voor onderzoek naar de oorzaak en behandelmethode van reuma, een ziekte waar vele mensen, in welke vorm dan ook, mee te maken hebben. Ook in onze regio hebben vele collectanten en coördinatoren vanuit onze vereniging aan deze collecte actief deelgenomen. Hierdoor is het ook mogelijk subsidie bij Reumafonds aan te vragen voor de door onze vereniging te organiseren activiteiten. Daarom hartelijk dank aan allen die aan de collecte hebben meegewerkt. Ook dank aan de niet leden van onze vereniging die zich toch als collectant beschikbaar gesteld hebben.

In dit voorjaar en zomer staan weer diverse activiteiten op het programma. Het bestuur hoopt op een goede deelname hieraan, onder hopelijk goede weersomstandigheden. Vooral de fietstocht op 14 juni, door een mooi gebied, is naast het bewegen in de buitenlucht, een mooie gelegenheid om er een gezellige dag van te maken. Voor de andere activiteiten kijk op onze site of raadpleeg ons Infoblad. Nogmaals, het bestuur en vooral de activiteitencommissie, hoopt en rekt op een ruime deelname. Dat geeft voldoening voor de hierin gestoken arbeid en inspiratie voor de toekomst.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2015

Op verzoek van leden zijn er ook enkele middagactiviteiten opgenomen in dit programma, niet iedereen heeft in de avonduren nog de energie om naar een activiteit te gaan vandaar!

Verdere uitleg van activiteiten kunt u vinden verderop in ons infoblad of op de site.

Zo 31 mei Wandelen vanaf de kerk in centrum van Gennepe. 10.30 uur

Zo 14 jun Fietsdag, vertrek rond 11.00 uur.

Za 20 jun Wandelen vanaf de kerk in Beers. 10.30 uur

De jaarlijkse busreis staat dit jaar gepland op woensdag 2 september.

De planning voor de 2^{de} helft van 2015 komt in maart in ons infoblad, sommige dingen zijn niet zo vroeg vooruit te plannen vandaar deze keuze om het in 2 stappen te presenteren.

Zijn er op of aanmerkingen of heeft u een goed idee voor een activiteit dan horen we dit graag.

Namens de ontspanningscommissie.

NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Nordic walking Fitland Mill

Zaterdag 4 april hebben we met 6 personen een mooie route gelopen door de groespeel in Mill.



Heb je een keer zin om mee te lopen ga dan gerust een keer mee met of zonder stokken of met je scootmobiel. Je bent altijd welkom.

Jeu de boules

Zomaar een paar leuke foto`s



JAARLIJKSE BUS REIS

Ons programma voor deze reis is als volgt, datum woensdag 16 september

09.00 uur vertrek vanuit Cuijk en via een leuke route naar Groesbeek.

10.00 uur Verwachte aankomst bij het bevrijdingsmuseum in Groesbeek.

Hier worden we ontvangen met een kopje koffie met een bevrijdingsgebakje. Vervolgens hebt u de gelegenheid om het museum te bezoeken. Een museum wat zeker dit jaar natuurlijk zeer in de picture staat in verband met de 70 jarige bevrijding. De mensen kunnen op eigen

gelegenheid dit museum bezoeken waarbij er onder andere een filmvertoning zal zijn.

We sluiten het bezoek af met een proeverij van Zweeds witte brood.

12.30 uur Nadat een ieder rustig dit prachtige en zeer interessant museum heeft kunnen bekijken is het weer tijd om de touringcar in te stappen en verder te reizen naar Millingen aan de Rijn.

13.00 uur Verwachte aankomst in Millingen aan de Rijn bij restaurant Millings centrum. Hier gebruiken we een koffietafel met kroket.

14.15 uur Na de koffietafel gaan we op weg voor een mooie rondrit door de Millingerwaard, de Ooijpolder en een deel van het rijk van Nijmegen.

15.45 uur We besluiten de rondrit in het Duitse stadje Kleve. Hier heeft men ruim een uur de tijd om rond te kijken, wat te winkelen of gewoon lekker op een terras te gaan zitten.

17.00 uur Vertrek vanuit Kleve, via een leuke route, naar Zeeland.

18.00 uur Verwachte aankomst in Zeeland bij restaurant het Witte Huis. Hier gebruiken we een heerlijk afscheidsdiner en wel het jaarmenu met schnitzel.

19.45 uur Vertrek vanuit Zeeland naar Cuijk

20.15 uur Verwachte aankomst in Cuijk

Heb je zin om mee te gaan geef je dan voor 23 augustus op bij Monique van Erkelens via mail of 0485470287 geef ook

rpvontspanning@gmail.com even door als je een dieet hebt

De kosten voor de leden bedraagt € 30,-- niet leden € 45,--

Dit kun je overmaken op NL17RABO0180508407 onder vermelding van reis r.p.v. 2015

**Denk eraan: eerst opgeven bij Monique en dan het geld overmaken!!
Alleen wanneer de opgave en betaling klopt dan bent U verzekerd van een plekje in de bus!!**

YOGA-AVOND WOENSDAG 15 APRIL

Op een warme zonnige avond waren er ongeveer 20 mensen die naar 't Heike kwamen voor de interactieve avond over yoga. Carmen Tijssen is begonnen met een korte PowerPoint-presentatie over wat yoga is en wat voor effect yoga voor reumapatiënten kan hebben. Na de lezing zijn we begonnen met oefeningen op een stoel. Hier kon iedereen op zijn eigen niveau aan meedoen. Carmen heeft goed laten zien dat je op allerlei manieren de oefeningen kan doen: op de stoel, staand of liggend. Het was een mooie interessante avond. Bedankt iedereen die ondanks het mooie weer toch is gekomen.

Tijdens deze avond is gebleken dat er interesse is om een yoga-groep voor reumapatiënten op te gaan starten. Nu willen we gaan kijken of dit gaat lukken. Mocht je ook interesse hebben stuur dan een mail naar rpvontspanning@gmail.com We gaan eerst kijken of er genoeg aanmeldingen zijn en dan kijken we waar, op welke dag en welk tijdstip dit gehouden zou gaan worden.

HERINNERINGSMAIL

Op de ledenvergadering is gevraagd of er een herinneringsmail voor activiteiten gestuurd kan worden. Nu is er al een mail gestuurd voor een reis naar de breifabriek en de yoga-avond. Er is gebleken dat verschillende mailadressen niet meer juist zijn. Heeft u geen mail ontvangen en wilt u dit in de toekomst wel, stuur dan een mail naar rpvontspanning@gmail.com

PETANQUE

Velen van ons zullen zich afvragen wat is dat nu weer "petanque", en toch hebben een aantal leden van onze vereniging dit spel, want dat is het, op 6 mei gespeeld. In de volksmond noemen wij dit spel "jeu de boules" wat betekent "spel met ballen" en dit is wel heel algemeen. In de middag op genoemde datum hebben onder winderige omstandigheden helaas maar 7 leden van onze vereniging, er waren enkele afmeldingen, dus petanque gespeeld in Vianen. Vanaf het begin was er volop strijd en probeerde men elkaar met allerlei trucs uit de concentratie te halen, de leiding had er de handen vol aan maar uiteindelijk belanden de ballen toch in de goede banen. In de pauze werd onder het genot van koffie en gebak besproken wat de beste tactiek zou zijn en dit resulteerde in een zeer spannende strijd. Dat het een nek aan nek race was bleek wel, want twee personen moesten loten voor de eerste prijs. Iedereen heeft genoten van een gezellige en sportieve middag en ging toch wel moe maar voldaan, na nog een drankje gedronken te hebben naar huis.

Voor iedereen die graag aan een activiteit deel wil nemen geldt; geef je op. De activiteiten commissie hoort vaak nadat er een activiteit geweest is "och, ik ben vergeten mij op te geven". Dus hou ons infoblad in de gaten en vergeet je niet op te geven voor de diverse activiteiten.

Groet, Peter van Heeswijk

Reumapatiënten, maak je geen zorgen

Krijgt elke reumapatiënt de juiste medicijnen? En de beste reumazorg? Of kun je dat eigenlijk helemaal niet weten?

Het Reumafonds maakt zich zorgen. De patiëntenorganisatie vreest dat financiële overwegingen de verhand kunnen krijgen boven medische afwegingen bij de inzet van dure geneesmiddelen. Ook is de organisatie bang dat er meer verschillen ontstaan tussen het ene en het andere ziekenhuis. Verschillen waarvan patiënten geen weet hebben. De reumatologen verwachten dat het zo'n jaar niet loopt. Zij zien in elk geval geen aanleiding voor grote zorgen.

Grillig

Nederland telt ongeveer 2 miljoen mensen met reuma. De meesten hebben last van pijn en stijfheid in gewrichten of spieren en van vermoeidheid, wat bewegen moeilijk maakt. Reuma is een *grillige* aandoening. Soms zijn de klachten er, soms blijven ze een tijdje weg. En er zijn ook nog eens meer dan honderd verschillende 'soorten' reuma, verdeeld over drie categorieën: ontstekingsreuma (waarbij ontstekingen bijvoorbeeld gewrichten beschadigen), artrose (waarbij het kraakbeen in de gewrichten verslechtert) en fibromyalgie of wekdelenreuma (aan spieren, banden, pezen en het kapsel van gewrichten).

Belangrijk om te weten is verder dat reuma nog niet of nauwelijks te genezen is. Wel zijn er middelen om de symptomen aan te pakken en het reumatisch proces te vertragen, zowel synthetisch geproduceerde als biologische middelen (biologics) en – om het nog wat ingewikkelder te maken – de komende tijd ook steeds meer biosimilars. Dat zijn producten die sterk lijken op de oorspronkelijke biologics, maar niet identiek zijn. Bij veel vormen van reuma is het belangrijk dat een patiënt snel het geneesmiddel krijgt dat hem of haar werkelijk helpt, want ontstekingsreuma en artrose kunnen onherstelbare schade veroorzaken. Maar, elke patiënt is anders, dat weten reumatologen maar al te goed; *trial and error* is een bekende werkwijze. Het eerste geneesmiddel dat bij reuma wordt voorgeschreven, blijkt in slechts 40 procent van de gevallen het gewenste effect te geven.

In volle vrijheid

Het standpunt van farmaceutische bedrijven is betrekkelijk eenvoudig: artsen moeten in volle vrijheid kunnen voorschrijven wat ze willen. "En dat moet per individuele patiënt kunnen verschillen", zegt Manon Winter, medical manager bij Pfizer, producent van een biologisch geneesmiddel om onder andere reumatoïde artritis te behandelen, en met een aantal mogelijk nieuwe reumamiddelen in de pijplijn. Ze waarschuwt ervoor dat patiënten die baat hebben bij een biologisch beter niet kunnen overstappen op een biosimilar, ook niet als wordt verondersteld dat dit een vergelijkbare werking heeft. Want vergelijkbaar is nooit gelijk. "Een switch van het ene geneesmiddel naar het andere hoort alleen op basis van medische argumenten gemotiveerd te worden. Financiële overwegingen mogen nooit bepalend zijn. Bij nieuwe patiënten hebben biosimilars een plek in het voorschrijfbereik van artsen. Reumatologen hebben echter duidelijke behandelrichtlijnen; ik kan me niet voorstellen dat ze daar gemakkelijk van afwijken."



Reuma is nog niet te genezen. Wel zijn er middelen om de symptomen aan te pakken, maar elke patiënt reageert daar anders op.

Reumafonds:
'We zijn bang dat de reumatoloog zich moet beperken tot enkele middelen'

Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen van het Reumafonds bevestigt dit. "Bestaande patiënten die goed ingeregeld zijn, moeten niet switchen om financiële redenen. We zijn daarom blij met de duidelijke richtlijnen van de reumatologen." Wel ziet de organisatie enkele trends. "We horen van zorgverleners en patiënten dat ze eerder zijn aangewezen op geneesmiddelen nu fysiotherapie niet meer uit het basispakket wordt vergoed." Deze geneesmiddelen worden in negen van de tien gevallen betaald uit het ziekenhuisbudget. Vorig jaar zijn de kosten voor dure geneesmiddelen (plus 10

tot 15 procent) volgens minister Schippers echter veel te hoog opgelopen. Dat kan in 2015 niet langer. Met andere woorden: budgettaire druk.

De gevolgen verschillen per ziekenhuis, zegt De Jong. "Reumatologen zullen binnen het ziekenhuis moeten opkomen voor hun belang, maar daar zijn ook andere specialismen en het budget is beperkt. Wat wij vrezen, is dat – afhankelijk van de kosten – per ziekenhuis andere keuzes gemaakt worden. En dat per ziekenhuis ook andere afspraken met zorgverzekeraars tot stand komen. We zijn bang dat de reumatoloog zich moet beperken tot bijvoorbeeld drie producten of dat in de loop van het jaar blijkt dat het budget op is, waardoor patiënten een bepaald geneesmiddel simpelweg niet meer kunnen krijgen en dat hun behandeling dus een paar maanden moet worden gestaakt. De patiënt moet de juiste medicijnen kunnen krijgen en de reumatoloog kan hem of haar daar het beste bij helpen, niet de zorgverzekeraar."

Ook off-label voorschrijven bij kinderen met reuma of een product inzetten dat eigenlijk niet voor reuma geregistreerd is, moet moge-

lijk zijn, vindt het Reumafonds. Zo hebben veel reumapatiënten nog altijd baat bij een geneesmiddel dat ontwikkeld is om malaria te voorkomen.

Kosten drukken

Ziekenhuizen mogen verschillen, maar valt er voor patiënten dan niets te kiezen? Buiten het jaarlijks afwegen van de zorgverzekering valt dat tegen, zegt De Jong. "Bovendien, welke patiënt weet precies welke behandelopties er zijn en welke in een specifiek ziekenhuis mogelijk zijn? We weet wat het budget van een ziekenhuis voor een bepaald jaar nog toelaat? Dat is op dit moment volstrekt niet duidelijk." Het Reumafonds heeft hierover nog geen klachten van patiënten binnengekregen. "We verwachten dat het dit jaar pas echt gaat spelen."

De reumatologen zijn onderduits minder ongerust, blijkt uit het commentaar van Alfons den Broeder, reumatoloog in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen en commissaris Kwaliteit van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie. Hij hoort relatief weinig klachten van patiënten en al helemaal niet

van reumatologen die vinden dat ze door ziekenhuizen en/of zorgverzekers in hun professionele vrijheid beperkt worden. "Helemaal niet."

Den Broeder vindt het prima dat ziekenhuizen en zorgverzekers proberen de kosten van geneesmiddelen te drukken met een preferentiebeleid. Dat kan, aldus de reumatoloog, omdat veel geneesmiddelen tegen reuma volstrekt vergelijkbaar zijn. Het maakt dan niet uit welk middel een nieuwe reumapatiënt als eerste krijgt voorgeschreven. "Het is volkomen legitiem om de volgorde te laten bepalen door de kosten van een middel. Begin met het goedkoopste middel en ga pas naar een duurder product als het niet aanslaat. De kosten van dit soort middelen zijn over het algemeen veel te hoog. Met een goed preferentiebeleid ontneem je fabrikanten ook de neiging om te veel geld te stoppen in marketing." Er zijn wel enkele voorbeelden. Ten eerste moeten reumatologen uiteindelijk alle ge-



**Reumatoloog:
'Volkomen legitiem
als kosten bepalen
wat je een nieuwe
patiënt voorschrijft'**

neesmiddelen kunnen voorschrijven die ze willen voorschrijven. Verder moet niet 100 procent van de patiënten onder het preferentiebeleid vallen ("je moet daarvan om goede redenen en in individuele gevallen kunnen afwijken") en ten slotte moeten patiënten die goed reageren op een geneesmiddel om financiële redenen niet verplicht worden te switchen. Daarover hebben de reumatologen, de specialisten in het algemeen en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen duidelijke standpunten geformuleerd, in de praktijk worden die nageleefd, aldus Den Broeder.

Samenvattend: het Reumafonds is bezorgd – "we moeten afwachten wat 2015 brengt" –, terwijl de reumatologen denken dat er weinig aan de hand is – "er zit veel emotie in, het is allemaal een beetje voorbijg". En de patiënt? Die moet van goede huize komen om het te kunnen volgen...



Debat over biosimilars

Het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik en Nefarma houden op 28 mei in Utrecht een Lagerhuisdebat over het gebruik van biosimilars. De meningen over het gebruik van deze middelen (die zijn afgeleid van originele biologische geneesmiddelen waarvan het octrooi is verlopen) zijn verdeeld. Sommigen menen dat terughoudend moet worden omgegaan met het breed inzetten van biosimilars, in het bijzonder bij patiënten die de originele producten naar tevredenheid gebruiken. Anderen menen dat uit het oogpunt van doelmatigheid de voorkeur juist uitgaat naar ruime toepassing ervan. Tijdens het debat moet duidelijk worden wat de visie is van vertegenwoordigers van patiënten, artsen, geneesmiddelenfabrikanten en zorgverzekers en waarop die mening is gebaseerd. Voor meer informatie: info@nefarma.nl

MINISERIE



Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel van start 'We willen de patiënt beter beslagen ten ijs brengen'

Veel chronisch zieken worstelen met medicijngebruik. Ze ontberen kennis over geneesmiddelen en zijn vaak te weinig assertief. Het Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel wil de patiënt gelijkwaardiger maken aan de zorgverleners. Dit komt hun welzijn ten goede.

Het recept dat de arts uitschrijft in de spreekkamer komt vaak pas op het allerlaatste moment van het consult ter sprake. Heel vreemd, vindt Bart van den Bemt, apotheker en senior onderzoeker bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. "We gebruiken steeds meer en steeds langer medicijnen en bovendien: geneesmiddelen vormen een hightech product waarover enorm veel te zeggen is. Dat is de dialoog tussen arts en patiënt over geneesmiddelen beter kan, is een feit."

Betrokkenheid

"Als zorgverlener en onderzoeker ervaar ik het dagelijks: patiënten die chronisch medicatie gebruiken, worstelen vaak met hun geneesmiddelengebruik. Ze hebben zorgen over bijwerkingen en langetermijneffecten, ze vergeten de pillen in de juiste dosering te slikken, ze begrijpen de voorschriften of bijsluiter niet of zien er simpelweg het nut niet van in. Daarbij zijn ze nogal eens onder de indruk van de kennis van de arts of zorgverlener. Vergeet niet: het gaat vaak om ouderen of *health illiterates*." En dus richtte Van den Bemt – samen met vertegenwoordigers van artsen, patiënten, apothekers, ziekenhuizen, zorgverzekers en de wetenschap – het Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel

(CPG) op. Het CPG is een onafhankelijke stichting die de patiënt en diens kennis van en betrokkenheid bij zijn eigen medicatie centraal stelt.

E-learning

Het CPG wil patiënten beter beslagen ten ijs brengen. Ze moeten gelijkwaardiger worden aan de zorgverlener. Dat bevordert de communicatie en daarmee het welzijn en de gezondheid van de patiënt. Het gaat om diens empowerment. Hoe we dat willen bereiken? Door patiënten opleidingen aan te bieden. E-learningmodules met twee focuspunten: medisch-farmacologische kennis en communicatievaardigheden. Daarnaast willen we ook voor zorgverleners betaalde cursussen op poten zetten. Het geld dat we hiermee verdienen, steken we in patiënttrainingen.

Mensen moeten begeleid worden bij het gebruik van geneesmiddelen, vindt Van den Bemt. "Je laat iemand ook niet zonder rijswijis in een Porsche of Ferrari rijden. Het gaat erom dat de patiënt meegenomen wordt in zijn behandeling. Hij of zij bespreekt de opties met de zorgverlener en vervolgens kiezen beide partijen samen welke geneesmiddelen geschikt zijn. In deze keuze worden mogelijke bijwerkingen besproken, net als de wisselwerking

met andere medicijnen. En heel belangrijk: de patiënt krijgt de juiste skills om de medicijnen goed in te nemen."

**'De dialoog tussen
arts en patiënt over
geneesmiddelen
moet beter'**

Wennen

Voor zorgverleners zal het wennen zijn, zo'n mondige en deskundige patiënt in de spreekkamer. Van den Bemt: "Het lijkt tijd te kosten, maar op termijn bespaart het de arts of apotheker juist tijd. Mensen verschijnen beter voorbereid op het spreekuur. Ook komen ze minder vaak terug met dezelfde vragen of met klachten vanwege onjuist medicijngebruik. En macro-economisch biedt deskundigheidsbevordering van de patiënt ook voordelen. Therapeutisch voorkomt onnodige kosten. Ik denk dat het goed is dat ons centrum deze thematiek nu eens *dedicated* aanpakt."



Michel Dutrée verlaat Nefarma

Na ruim acht jaar legt Michel Dutrée op 1 april zijn functie als directeur van Nefarma neer. In die periode gaf hij leiding aan het bureau van de vereniging en vertegenwoordigde hij de sector in binnen- en buitenland, onder meer bij de Europese koepelorganisatie EFPIA, de internationale vereniging van geneesmiddelenfabrikanten IFPMA, de vertegenwoordigingsorganisatie VNC-NCW en de vereniging voor de chemische sector VNCI. "Michel heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de verbetering van het beeld van de sector als gesprekspartner in de zorg", aldus Nefarma-voorzitter Hans Sijbesma. Op de achtergrond van dit blad leest u de laatste column van Dutrée als Nefarma-directeur. Het is nog niet bekend wie hem gaat opvolgen.

BOB MARLEY IN DE JUNGLE

Geloof het of niet maar ik zit in een bamboe-hut in de jungle van Thailand. De hut ligt hooggelegen op een eiland voor de kust van Myanmar. Ik kijk vanuit bed met klamboe uit over de zee. De hut is volledig van bamboe gemaakt, dat betekent dat de wind vrij spel heeft en door alle kieren en gaten blaast. En dat is fijn want het is zo'n 40 graden. 's Avonds hebben we ongeveer twee uur elektriciteit zodat we de ventilator kunnen laten ronken. En we hebben een douche met heerlijk koud water. Verder helemaal niets, behalve de geluiden van de jungle. De neushoornvogel vliegt hier rond, we horen de apen 's nachts en soms snuffelt er onder onze hut een wildzwijn. O ja, en twee uur per dag, het zonsopgang en zonsondergang krijgen we visite van honderden muskieten. Een soort guerrilla's die massaal een aanval doen op ons bloed.

Hoe gek moet je zijn om hier vrijwillig te gaan zitten, hoor ik u denken. Tja, ik zal het niet ontkennen, ergens moet je een beetje van het padje zijn want standaard is het niet. Daarom zijn er op dit eiland met zijn 650 inwoners, ook nauwelijks toeristen. Er is geen spat luxe te vinden maar alleen maar overweldigende natuur. Het strand onder aan onze rots is verlaten en de azuur groene zee is elke dag voor ons alleen. We eten 's avonds met smaak de inheemse gerechten die Nay, de illegale vluchteling uit Myanmar, voor ons maakt. Nay is al twee jaar het 'slaafje' van de eigenaar. Nay woont in een klein hutje en staat 24 uur voor je klaar. Zijn vrouw en dochter van tweeënhalp jaar zijn er ook. Mama werkt zeven dagen per week als schoonmaakster in een hotelletje. Hun dochter is ziek en heeft dure medicijnen nodig. Wij schieten elke dag wat bij door Nay dikke fooien te geven.

We eten wat de pot schaft. De ene dag is dat een witte sniper en de andere dag een kippetje dat het loodje heeft moeten leggen. Nay, kan koken als de beste en tovert met de inheemse kruiden en groenten waarvan wij het bestaan niet kenden. Misschien ben ik daarom hier zo content. Het weinige maakt mij dankbaar het gelukkig. Bijna kan ik de Boeddhistische wijsheden uit het boek dat ik lees, als vanzelf in de praktijk brengen. Less is more, op dit eiland. Elke ochtend zingt de buurman op een rots verderop, vrolijk Bob Marley-liedjes en begeleidt zichzelf daarbij op zijn elektrische gitaar. Hij heeft zijn hutje het Bob Marley Resort genoemd. Kijk, dat is optimisme pure sang. Ongeacht of hij ooit een bezoeker of gast krijgt, hij is wat hij denkt dat hij is en start daar elke dag vrolijk de dag mee. Het oude vrouwtje tegenover zijn hut, lacht erom en praat op het ritme van de muziek in zichzelf mee. Haar winkeltje is er een van vergane glorie maar ook zij gelooft in haar bestaan als winkeleigenaar. De weinige spulletjes die ze op de paar wankele

schappen heeft staan, zijn bedekt met stof en van de meesten is de houdbaarheidsdatum verstreken. Het maakt haar niet uit. Als haar overbuurman zingt en er soms een farrang (buitenlander) langs komt voor een fles Sangsem is het goed. De Sangsem is niet aan een houdbaarheidsdatum gebonden. Rum wordt beter naar mate hij ouder is, meent mijn lief dus koop ik bij dit kleine, oude junglevrouwetje onze rum. Ze kan niet lezen of schrijven, dus ze geeft met haar eigen geld aan hoeveel het is. Wanneer ze nieuwsgierig in mijn portemonnee kijkt en ziet hoeveel er in zit, juicht ze en knijpt ze vrolijk in een van mijn borsten. Ik schiet van schrik in de lach en zij geeft me een warme knuffel. Hoe simpel kan het leven zijn?

Nog maar een week geleden lag ik doodziek in een prachtig hotel aan de andere kant van Thailand. Geen medicijn dat hielp en de arts van het kliniekje besloot uiteindelijk mij aan een infuus te leggen en voor een week antibiotica voor te schrijven. Ik knapte langzaam op en we konden weer gaan reizen. Het gewicht van mijn rugzak reduceerde ik naar 6 kilo door een gedeelte achter te laten. Zo was het lopen makkelijker en was er plaats voor mijn medicijnen. Typische westerse instelling: altijd het zekere voor het onzekere nemen. We willen controle houden. Controle over wie we zijn, wat we willen worden en hoe ons leven moet verlopen. Vooral tijdens vakanties moet alles gaan zoals gepland. Ziek worden op vakantie is er zo een. En ik moet zeggen dat ik die zeven dagen in bed met hoge koorts meerdere malen heb gewanhoopt. Zonder die ziekenhuisopname en die dag aan het infuus was ik er nu veel slechter aan toe geweest en had ik waarschijnlijk inmiddels in een Nederlands ziekenhuis gelegen. Maar met genoeg Bath in mijn portemonnee, lachte ik daarmee de rekeningen weg en ging vrolijk weer op reis om hier op dit paradijselijk eiland terecht te komen.

Al de pillen, drankjes en poeders blijken precies de medicijnen te zijn die het dochtertje van Nay ook voorgeschreven heeft gekregen. We horen haar s nachts hoesten en proesten. Haar mama loopt met haar rond en zingt liedjes. Nay heeft zijn vrouw en dochtertje Wadi, een keer naar het vastenland kunnen sturen voor een doktersbezoek. Daarna was echt geld op.

Boeddha zegt dat geen bezit of zelfs het verlangen erna, de ultieme verlichting is.

Mijn obsessieve verzameling medicijnen is het bezit om los te laten. Wadi moet opknappen en weer vrolijk door de jungle kunnen stappen.

Ik zie het gezicht van Nay al voor me als ik straks mijn zak met pillen aan hem overhandig! Dat mooie donkere gezicht met die prachtige lach. Mijn vakantie in het paradijs kan niet meer stuk. Met of zonder de controle van pillen, ik ben dus ik leef!

Lilianne Nuijten
Lielvandenbroek@gmail.com



AAN HET WERK BLIJVEN NU ONDERDEEL REUMABEHANDELING

6 mei 2015

Aan het werk blijven met reuma is vaak mogelijk en heel belangrijk. Zo belangrijk dat er nu een richtlijn voor reumatologen is over werk en reumatoïde artritis (RA). Aan het werk blijven is daarmee onderdeel geworden van de reumabehandeling voor mensen met RA. Een praktische brochure helpt patiënten op weg om aan het werk blijven. Ook voor mensen met een andere vorm van reuma staat de brochure vol nuttige adviezen.



'Het is ongelooflijk belangrijk dat reumatologen met regelmaat aan de RA-patiënt vragen hoe het op het werk gaat', vertelt prof. dr. Willem Lems, reumatoloog in het VUmc Amsterdam. Lems was voorzitter van de werkgroep die de nieuwe richtlijn voor reumatologen opstelde. 'De patiënt ervaart het als prettig en de reumatoloog is een belangrijke schakel in het blijven werken.'

Net zo logisch als vragen naar pijn, stijfheid en vermoeidheid

Volgens Lems helpt de nieuwe richtlijn voor reumatologen om systematisch na te vragen naar hoe het met de patiënt gaat op het werk. 'Wat voor werkt doet u? Hoeveel uur werkt u? Lukt het om alle uren te werken? Hoe vaak meldt u zich ziek? Dat soort vragen. En natuurlijk: wat kan ik als reumatoloog doen om u te helpen aan het werk te blijven? Voor reumatologen moet vragen naar het werk net zo logisch worden als vragen naar pijn, stijfheid en vermoeidheid', aldus de hoogleraar reumatologie.

Signaalfunctie ook belangrijk

Werk - en dan vooral aan het werk blijven - wordt dus onderdeel van de

reumabehandeling. Toch kan de reumatoloog niet alle problemen oplossen die mensen met RA op het werk tegen komen. 'De reumatoloog kan wel de eerste zijn die problemen signaleert en hulp in gang zet. Dan denk ik bijvoorbeeld aan ondersteuning door de reumaverpleegkundige of reumaconsulent in zijn team, maar ook door bijvoorbeeld een arbeidsdeskundige', legt Lems uit.

Brochure 'Reuma en behoud van werk' helpt patiënt



Drs. Marieke Voshaar is als RA-patiënt betrokken geweest bij de nieuwe richtlijn voor reumatologen. Voshaar, in het dagelijks leven communicatiedeskundige, hierover: 'Als werkgroep vonden we dat er ook goede informatie voor de patiënt zelf moet komen. Allereerst over de rol van de reumatoloog: hoe kan mijn arts mij helpen om mijn werk te behouden? Maar, we hebben ook een richtlijn gemaakt voor patiënten, gebaseerd op de richtlijn voor reumatologen. Met de brochure 'Reuma en behoud van werk' willen we mensen met reuma zelf handvatten geven om werk van werk te maken.'

Kennis nodig om voor jezelf op te komen op het werk

'Aan het werk blijven heeft vaak een positieve invloed op hoe patiënten hun ziekte ervaren', legt Voshaar verder uit. 'Tegelijkertijd is het niet makkelijk om erover te beginnen bij je werkgever. Vaak zijn er aanpassingen nodig - zoals meer flexibiliteit in werkuren - en steun van collega's. Wil je voor jezelf kunnen opkomen op je werk, dan moet je voldoende kennis hebben over wat er allemaal mogelijk is. Daar is 'Reuma en behoud van werk' voor bedoeld. Er staan veel tips in, die ook voor mensen met een andere vorm van reuma heel nuttig zijn!'

WANDELING HAPS

Op zondag 26 april werd Haps onveilig gemaakt door 10 Nordic Walkers van onze vereniging.

Vanaf de kerk liepen we richting de visvijver waar we konden genieten van de mooie omgeving en de natuur. Via een stukje van het Duits lijntje kwamen we bij de St. Hubertseweg die we moesten oversteken om aan de andere kant van Haps nog een rondje te lopen.

Na ruim een uur kwamen we aan bij IJs & Spijs waar we genoten van een heerlijk bakkie koffie.

Na nog wat na gekletst te hebben gingen we weer huiswaarts. Sommige konden het niet laten en kochten nog een lekker doosje met heerlijke bonbons van IJs & Spijs. Deze wandeling werd gelopen onder ideale weersomstandigheden. We kunnen ons weer voorbereiden op de volgende wandeling, die wordt gelopen in en rond de Plasmolen.

WANDELING PLASMOLEN

Zaterdag 16 mei was het dan zover, weer helemaal opgeladen stonden we klaar voor de wandeling in de omgeving van de Plasmolen. Om half 11 zag het er naar uit dat we het niet droog zouden houden, maar de weergoden waren goed gestemd en bezorgden ons een droge en mooie wandeling. De vijf aanwezige lopers kozen dit keer voor een rondje langs het water waar voor veel geld (boten) in het water lag. We hadden gedacht om halve wegen een koffie stop te maken maar hebben toch gekozen om bij Clevers IJssalon koffie te gaan drinken. Hier genoten we van een heerlijke cappuccino aangekleed met een lekkere bonbon en koffielikeur.

Hier werd nog wat gepraat en foto's bekeken van de kleinkinderen. Na dat het weer droog was (het begon te regenen toen we terug waren van de wandeling) werden we aangesproken door een drukke mevrouw om eens te gaan wandelen in Well bij het Reijndersmeer.

Volgens mevrouw moet het daar geweldig zijn om te wandelen. Hier moeten we dan wel meer tijd voor uittrekken omdat het verder weg is, maar wie weet? En ook deze wandeling was weer geslaagd. We kunnen weer uitkijken naar de volgende wandeling en die wordt voor het eerst gelopen in Gennepe op 31 mei.

Groet, Marcel van Erkelens. Misschien tot 31 mei in Gennepe

NIEUW ONTDEKT MOLECUUL MOGELIJK OORZAAK ARTROSE

Wetenschappers in Leiden hebben een molecuul ontdekt dat mogelijk artrose veroorzaakt. Onderzoeker dr. Amaya Garcia de Vinuesa (LUMC) gaat met financiering van het Reumafonds onderzoeken of dit inderdaad zo is. Het doel is artrose in een vroeg stadium vaststellen én de basis leggen voor een medicijn dat artrose in de toekomst mogelijk kan remmen.



Het molecuul dat de onderzoekers hebben gevonden, hoort bij de groep van TGF- β -eiwitten. Dr. Garcia de Vinuesa van het Leids Universitair Medisch Centrum: 'TGF staat voor transformerende groeifactor. Dit zijn eiwitten die lichaamscellen op de juiste

manier en op de juiste plek in het lichaam laten groeien, zodat ons lichaam goed

werkt. TGF- β -eiwitten hebben te maken met ons kraakbeen en daar hebben wij onderzoek naar gedaan.'

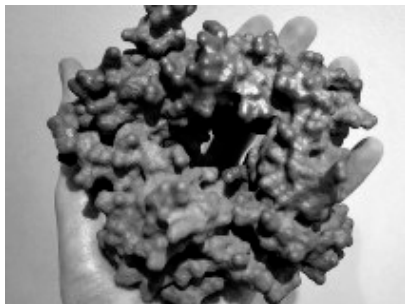
TGF- β -eiwit gaat zich anders gedragen en tast kraakbeen aan

Dr. Garcia maakt deel uit van de onderzoeksgroep van professor Peter ten Dijke, een expert in onderzoek naar TGF- β . Garcia: 'Wij hebben verschillende eiwitten onderzocht bij mensen met artrose. Daaruit kwam bij mensen met ernstige artrose één specifiek molecuul naar voren dat TGF- β aanstuurt. Bij deze patiënten lijkt TGF- β zich door dit molecuul anders te gedragen. Normaal gesproken houdt TGF- β het kraakbeen in stand, maar nu gaat het meer bot aanmaken. Door botvorming verliest het gewricht de eigenschappen die nodig zijn voor soepel bewegen.'

Signaalstof voor artrose?

Dat dit specifieke molecuul voorkomt bij mensen met ernstige artrose is een belangrijke vondst. Toch moet nog precies uitgezocht worden of het eiwit echt aangeeft dat er sprake is van artrose. 'Een stof die een ziekte aangeeft, noemen we een biomarker', aldus Garcia. 'Wij gaan nu bij meer artrosepatiënten onderzoeken of dit molecuul echt dé biomarker is voor artrose. Dat is belangrijk voor de diagnose. Dit molecuul zit in het bloed of in de gewrichtsvloeistof van patiënten. Als dit de boosdoener is, zouden we met een test artrose kunnen vaststellen. Dat kan nu nog niet', aldus Garcia.

Uitzoeken wat het molecuul allemaal doet



Dr. Garcia gaat met steun van het Reumafonds precies uitzoeken wat er met TGF- β gebeurt door toedoen van het ontdekte molecuul. Garcia. 'Het is ontzettend belangrijk dat we erachter komen hoe het werkt. We willen weten wat er in de gewrichten gebeurt als er meer van dit molecuul aanwezig is. En we kijken wat er gebeurt als we het gaan afremmen. Hopelijk

betekent afremmen dat de artrose minder erg wordt, maar we moeten ook ontdekken wat er verder gebeurt in het gewricht. Afremmen van het molecuul kan gevolgen hebben die je niet wilt. Dat is belangrijk voor een eventuele behandeling van artrose.'

Het kan reageren op medicijnen

Dr. Garcia weet dat er nog veel werk moet verzet worden, maar het gevonden molecuul heeft in ieder geval een gunstige eigenschap: het kan reageren op medicijnen. 'Dat geldt niet voor alle varianten maar wel voor deze. Als medicijn valt dan te denken aan een eiwit of een andere stof waarmee we het molecuul

zelf óf de ontsporing van TGF-bèta kunnen neutraliseren. Daarmee kan artrose hopelijk in de toekomst behandeld worden.'

JAARLIJKSE FIETSTOCHT OP ZONDAG 14 JUNI

Op zondag middag 14 juni staat onze jaarlijkse fietstocht gepland, beginpunt en tevens eindpunt is dit jaar herberghe de Pannecoecke kerkstraat 11 5439 NC te Linden. We willen om uiterlijk 13.30 starten, dus graag op tijd aanwezig. De rit is ongeveer 23 kilometer lang, halverwege hebben wij een pauze waar we koffie drinken met iets lekkers erbij. Weer aangekomen bij onze startplaats gaan we lekker eten, het menu bestaat uit soep van de dag, pannenkoek, nagerecht of koffie en nog twee consumpties. Degenen die een glutenvrij dieet hebben kunnen dit bij de opgave vermelden. De kosten voor deze dag bedraagt voor leden 10 euro en voor niet leden 20 euro. Deelnemers kunnen zich opgeven voor 7 juni bij voorkeur per e-mail rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Monique van Erkelens tel. 0485-470287 De kosten o.v.v. fietstocht graag overmaken t.n.v RPV land van Cuijk op rabobank-rekeningnr. NL17RABO0180508407 De organisatie hoopt op een grote belangstelling van haar leden met introducé. Mensen die niet in het bezit zijn van een fiets maar bijvoorbeeld wel van een scootmobiel zijn ook van harte welkom. Namens de activiteitencommissie tot ziens op 14 juni.

CURSUS REUMA UITGEDAAGD! VAN START IN OKTOBER

Hoe gaat het met u?

Dat is vaak de eerste vraag die aan u gesteld wordt door zorgverleners. Stelt u deze vraag ook regelmatig aan uzelf? Het hebben van reuma betekent vaak keuzes maken, rekening houden met uw lichaam en dat 365 dagen per jaar.

Wat wilt u, wat kunt u en vooral wat doet u?

In de zelfmanagement cursus Reuma Uitgedaagd! staan deze vragen centraal. Wat kan ik zelf doen om mijn kwaliteit van leven te verbeteren? Wat heb ik te kiezen? Wat is goed voor mij?

De cursus Reuma Uitgedaagd van het Reumafonds gaat uit van de self-efficacy theory van Bandura.

Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers aan de cursus minder snel een arts of andere hulplenen nodig hebben omdat ze geleerd hebben (kleine) problemen zelf aan te pakken en op te lossen.

“zelfs besluiten om even niets te doen, vind ik zelfmanagement” (vrouw, 38 jaar, Facebook onderzoek (Ammerlaan et al., 2014))

De cursus is bedoeld voor mensen met een vorm van reuma die graag willen leren om meer grip te krijgen op de gevolgen van het hebben van reuma.

In de cursus komen verschillende onderwerpen aanbod bijvoorbeeld:

- Doelen stellen, actieplan maken, uitvoeren en evalueren. Samenwerken met anderen.
- Reuma & Behandeling

Wat heb ik? Wat betekent dit? Hoe wordt het behandeld? Wat vind ik daarvan? Hoe werk ik samen met mijn behandelaar (partnerschap)? Bij welke vraag onderneem ik welke actie?

- Omgaan met emoties (pijn, vermoeidheid, balans etc.)
- Zelfmanagement

Communicatievaardigheden, invloed en betrokkenheid etc.

Kortom, neemt uzelf de regie over uw leven met reuma?

Bent u nieuwsgierig geworden, zie www.reumaitgedaagd.nl voor meer informatie.

In oktober start er een cursus in Nijmegen-Lent.

Wanneer : vrijdag 2-10, 16-10 en 30-10

Tijd : 10:00 – 16:00 uur (inclusief lunch)

Waar: Huisartsenpraktijk Thermion Nijmegen-Lent

Kosten : € 77,50 inclusief lunch en lesmateriaal. (Kosten worden vaak (gedeeltelijk) vergoed door uw zorgverzekeraar of werkgever.)

Meer informatie en aanmelden: www.reumaitgedaagd.nl

U kunt ook contact opnemen met het Reumafonds: 020 5896464

NIEUWSBERICHT

'Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM)' & 'Klanktherapie Pansori Living Sound'

Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. organiseert een informatiebijeenkomst over deze twee vormen van geneeskunde / therapie. Iedereen is van harte welkom!

Traditionele Chinese geneeskunde (TCM), ook bekend als Chinese Geneeskunde (ook afgekort als TCM, van 'Traditional Chinese medicine'), is een verzamelnaam voor een verscheidenheid aan traditionele medische gebruiken uit China, die gedurende duizenden jaren ontwikkeld zijn.

Medewerking verleent:

- Mirjam van den Wildenberg – 's-Hertogenbosch
Natuurgeneeskundig therapeut in de Traditionele Chinese Geneeskunde (HBO)

Klanktherapie Pansori Living Sound, in deze lezing wordt uitgelegd wat Pansori Living Sound is en hoe ermee gewerkt kan worden. Pansori Living Sound betekent letterlijk vertaald: Speelveld van de Levende Klank en richt zich op het zelfhelende vermogen van het lichaam, maar ook de geest, ons denken en onze emoties zijn daar nauw bij betrokken. In die zin is het een totale vorm van therapie.

Medewerking verleent:

- Louise van Hoeven – 's-Hertogenbosch
Klanktherapeut Pansori Living Sound

Datum: woensdag 3 juni 2015

Tijd: 14.00 – ca. 16.00 u

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3 te Rosmalen

Info: Gerrit van der Zalm | tel: 0411-607193 | gvdzalm@kpnplanet.nl

GEACHTE RELATIE,

Begin dit jaar heb ik met u mijn diensten besproken en wat Home & Health Service wellicht voor u en uw cliënten kan betekenen. Sindsdien is er veel gebeurd, reden waarom ik u hierover informeer.

Medio maart is Aeden Zorg via het programma "De Monitor" erg negatief in het nieuws geraakt, en zijn er uitspraken gedaan waarmee ik mij niet wil en kan identificeren. Dit heeft tot gevolg gehad dat ik mijn samenwerking met Aeden Zorg heb beëindigd. Ik verzoek u dan ook de door mij aan u overhandigde folders weg te gooien, daar ik niet meer met Aeden Zorg geassocieerd wenst te worden. Home & Health Service zal zich dan ook voornamelijk richten op bezwaar- en beroepsschriften in het kader van de nieuwe Zvw en Wmo.

Bezwaar tegen zorgverzekeraar

Home & Health Service is de enige praktijk, naast de advocatuur, die zich gespecialiseerd heeft in bezwaar- en beroepsprocedures in het kader van de Zorgverzekeringswet en kent de weg en regels binnen "Zorgland".

Zorgverzekeraars hebben sinds 1 januari 2015 nog meer verantwoordelijkheden en macht gekregen en het wordt, ondanks het feit dat uw cliënten hun premie betalen, soms moeilijk om hun zorgdeclaraties of bepaalde medische behandelingen vergoed te krijgen. Dit kan door een fout in de verwerking komen, maar ook door een verkeerd oordeel van uw zorgverzekeraar. Ziekenhuisfacturen kunnen verkeerd opgesteld zijn of de zorgverzekeraar weigert op verkeerde gronden uw zorg in binnen- of buitenland te vergoeden terwijl men daar misschien wel recht op heeft!

Indien u wellicht cliënten heeft die kwesties hebben lopen, biedt Home & Health Service ondersteuning tegen een betaalbaar tarief. Reeds vele cliënten hebben

dankbaar gebruik gemaakt van deze dienstverlening en profiteren hier nu nog van! Iedere vraag wordt met doortastendheid en deskundigheid behandeld en ontvangt een maatwerk-antwoord!

Maar er is meer!

Sinds de nieuwe Wmo van kracht is hanteren veel gemeenten te strenge criteria bij de beoordeling van aanvragen. Men zegt bijvoorbeeld dat ouderen eerder hadden moeten anticiperen op hun aanstaande gebreken of dat ze de huidige woonsituatie afdoende vinden en dat ze het daarmee maar moeten doen. Hierin schieten gemeenten dan ook ernstig tekort, wat blijkt uit de alleen al 2200 klachten bij het Nationaal Meldpunt Ouderenzorg eind vorig jaar en het explosief oplopende aantal tot heden bij andere meldpunten!

Er wordt gepleit om langer zelfstandig thuis te blijven wonen, maar met een tekort van 40.000 tot 80.000 seniorenwoningen is het niet makkelijk om een geschikte woning te vinden. Om die reden, en omdat de zorginstellingen onder het Rijk vallen en niet onder gemeente, adviseren gemeenten soms ten onrechte kwetsbare ouderen met een meervoudige hulpvraag naar het verpleeghuis, terwijl zij een zorgplicht hebben ten opzichte van haar burgers en zelfstandig thuiswonen wel nog steeds een optie is.



De persoonlijke assistent

Mocht u cliënten hebben die behoefte hebben aan ondersteuning bij het in verweer gaan tegen hun zorgverzekeraar of gemeente, dan staat Home & Health Service hen terzijde. Op de website www.homehealth.nu vindt u alle informatie en kan men een vraag voorleggen. Mocht u hierover persoonlijk met mij in gesprek willen dan kan dit natuurlijk altijd.

met vriendelijke groet,

Janneke Wijma,
Home & Health Service
0485-750 758

**Antwoord voor alle
zorgvragen!**



HARTELIJK GEFELICITEERD

familie Nellissen en fam Centen met jullie 50 jarig jubileum dat jullie nog in goede gezondheid nog vele jaren samen mogen zijn.

Namens het gehele bestuur van de RPV Land van Cuijk

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(april-mei)

1 Agentschap

2 Zeepje



Kersten.

De beste
oplossing voor uw
hulpmiddelen-
vraag.



Bekijk onze nieuwe website via: Kerstenhulpmiddelen.nl

uw hulpmiddelenspecialist

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.



TUINCENTRUM

Olieslagers



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 22/23 2015 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