

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.



Ons Buukske
Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
April - Mei 2015



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 13/14 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).

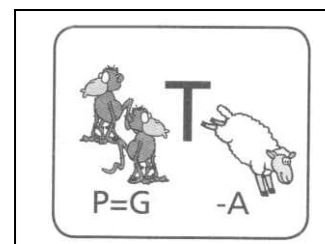
Adres: Eindredactie RPV rpvlandvancuijk@hotmail.com

Inhoud:

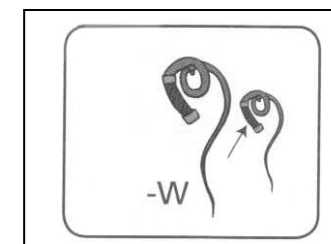
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord voorzitter	3
Activiteitenplanning 2015	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie	4 /5
De Verliefde Asperge	6
Afscheid José	7
Ontspanning	7/8
Aeden Zorg	8/9
Verslag Radbout	9 t/m 12
Wandeling Boxmeer	12
Boek "Reuma en Alternatieve behandelmethoden"	12/13
Wandeling Hatertse Vennen	13
Oplossing Plaatjes Puzzel.....	13
Voorlichtingsbijeenkomst "De Ziekte van Lyme"	14
Informatie over Groot Stokkert Resort ECR RAZ 2015.....	15/16
Interactieve lezing over yoga.....	16/17
Xijn patiënten met Reumatoïde Arthritis inactief?.....	17 t/m 19
Dinsdagavond Column van Dokter Harry E. Lieveeld	20/21
Thema avond Mindfulness	21
Luisteren	22/23
Oplossing Plaatjes puzzel	23
Niet weggooien	24
Van de Redactie.....	24

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, 5451VD Mill.

Tel: 0485- 451840



Ongerijmde gevoelens worden duidelijk als we ze kunnen uiten,
laat mij vertellen wat me bezighoudt!

Laat mij ontdekken waar de vraag en de moeilijkheden liggen
laat mij zelf ontdekken, hoe ik daarmee leven zal, of ik daaraan
werken moet.

Wees voor mij een tafel waarop ik mijn gedachten kwijt kan om te
verwerken.

Wanneer ik mijn ervaringen aanreik: luister alleen en hoor mij.
Verlang ik jouw inspraak, wacht dan op de vraag en dan zal ik
LUISTEREN naar jou!



Kersten.
De beste
oplossing voor uw
hulpmiddelen-
vraag.

Bekijk onze nieuwe website via: Kerstenhulpmiddelen.nl



uw hulpmiddelenspecialist

LUISTEREN

Wanneer ik jou vraag te luisteren naar mij
en jij begint ongevraagd adviezen te geven,
dan heb je niet gedaan wat ik je vraag.

Wanneer ik jou vraag te luisteren naar mijn problemen
en jij begint met oplossingen te komen
dan heb je mij, zo vreemd als het schijnt, teleurgesteld.

Luister! Alles wat ik vraag is dat jij luistert,
niet praten of doen-alleen mij horen.
Advies is goedkoop, antwoorden van humanist
en godgeleerde staan beiden in elk dagblad.

Wanneer ik jou vraag te luisteren naar mij
en jij vertelt mij dat ik mij zo niet moet voelen,
dan vertrap je mijn gevoelens.

Bovendien kan ik veel zelf en ben niet hulpbehoevend,
ontmoedigd soms en wankelend zelfs, maar nimmer hulpeloos.

Wanneer jij voor mij iets doet dat ik zelf kan doen
en hoor te doen, dan draag je bij aan mijn zwakheid,
je vergroot mijn minderwaardigheid en verhoogt mijn angsten.

Maar als jij eenvoudig het feit aanvaardt
dat ik voel zoals ik voel- al is het nog zo gerijmd
dan kan ik stoppen jou te overtuigen en doorgaan met uitvinden
wat er achter deze ongerijmde gevoelens zit.

Als dat duidelijk wordt, liggen antwoorden voor het grijpen
en zijn adviezen overbodig.



VOORWOORD VAN DE VOORZITTER



Na de gebruikelijke activiteiten in dit nog prille jaar was woensdag 11 maart de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaatsgevonden. Een zeer druk bezochte vergadering waarin de noodzakelijke, belangrijke en nuttige onderwerpen aan de orde zijn gekomen. Het bestuur heeft verantwoording afgelegd over de financiële en organisatorische en zaken en via de activiteitencommissie de door hun georganiseerde bijeenkomsten en activiteiten. De kascommissie, door W. v.d. Meer verwoord, heeft vastgesteld dat de boekhouding op juiste en correcte manier heeft plaatsgevonden en complimenteert de penningmeester voor de manier waarop deze taak is verricht. De kascommissie adviseert de vergadering de penningmeester decharge te verlenen. Met applaus neemt de vergadering dit advies over. De jaarverslagen van de voorzitter en de ontspanningscommissie werden zonder opmerkingen goedgekeurd. Ook het (voorlopige) jaarprogramma is met instemming ontvangen. Via ons Infoblad en de website worden we verder op de hoogte gehouden van aanvullingen of wijzigingen. Bij de bestuursverkiezing hebben we, onder dank voor het vele werk dat zij verricht heeft, op passende wijze afscheid genomen van José Kempen. Vele jaren was ze de inspirerende en animerende kracht in de ontspanningscommissie. Gelukkig zijn drie nieuwe leden, met instemming van de vergadering, togetreden tot het bestuur. Daarom zien we, ook bestuurlijk, de toekomst met vertrouwen tegemoet. De vergadering werd afgesloten met informatie over Aeden Zorg door Drs. P. Goossens. Over de inhoud van zijn voordracht leest u verder in dit Infoblad. Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2015

Op verzoek van leden zijn er ook enkele middagactiviteiten opgenomen in dit programma, niet iedereen heeft in de avonden 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.

Za	4 apr	Wandelen vanaf Fitland in Mill. 10.30 uur
Wo	15 apr	Thema avond (Yoga!) bij 't Heike in Mill 19.30 uur
Zo	26 apr	Wandelen vanaf de kerk in Haps. 10.30 uur
Wo	6 mei	Middagactiviteit Jeu de Boules in Vianen 14.00 uur
Za	16 mei	Wandelen vanaf de grote parkeerplaats midden in Plasmolen. 10.30 uur

- Wo 20 mei Dagtocht naar Breifabriek Marciënne met aspergemenue en bezoek aan aspergemuseum De Locht in Melderslo. Vertrek rond 9.00 uur bij NS station in Cuijk, thuis rond 19.30 uur.
- Zo 31 mei Wandelen vanaf de kerk in centrum van Gennep. 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

Nieuw e-mail adres ontspanningscommissie

rpvontspanning@gmail.com

Bovenstaand adres kan alleen gebruikt worden voor opgave van een ontspanningsactiviteit. Bent u niet in de gelegenheid om uw opgave per e-mail te doen dan kan dit uiteraard altijd ook telefonisch. Telefoonnummer staat dan bij betreffende activiteit. Mocht u nog vragen hebben dan kunt u altijd terecht bij een van de leden van de ontspanningscommissie.

JEU DE BOULES IN VIANEN OP WOENSDAG 6 MEI

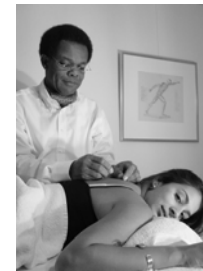
Op woensdagmiddag 6 mei om 14.00 uur staat er een gezellige en sportieve middag gepland. We gaan dan Jeu de Boules spelen bij de Jeu de Boules vereniging in Vianen gelegen aan de koebaksestraat 35d nabij tennisvereniging fair play waar u ook kunt parkeren. Het is een gemakkelijk en leuk spel en iedereen kan het, daarom is ieder lid met introduc e uitgenodigd. De kosten voor deze middag zijn voor leden 5 euro en voor niet leden 7,50 euro. Hiervoor krijgt u een leuke middag Jeu de Boules en koffie met een stuk gebak.

Opgeven kunt u voor 29 april bij voorkeur naar ons nieuwe e-mail adres rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Monique van Erkelens tel. 0485-470287. De kosten voor deze middag kunt u overmaken t.n.v. RPV land van Cuijk op Rabobank-rekening nr. NL17RABO0180508407 o.v.v. Jeu de Boules. Wij van de activiteitencommissie hopen dat de weergoden ons gunstig gezind zullen zijn maar mocht u twijfelen of deze middag doorgang zal vinden, dan kunt u contact opnemen tot een uur voor aanvang met tel. nr. 06-40245760 Wij

Het lukte vervolgens ook om de somberte die mevrouw Opmeer teisterde, onder controle te krijgen. Na drie maanden was ze weer de oude.

Veel wetenschappelijke studies concluderen dat acupunctuur een regulerende werking heeft op de aanmaak van verschillende stoffen in ons lichaam. Zo blijkt acupunctuur onze productie van lichaamseigen neurotransmitters en pijnstillers te stimuleren. Daardoor kunnen pijnen, ontstekingen, slaapproblemen en depressieve stemmingen verminderen of zelfs verdwijnen.

De traditionele Chinese geneeskunde heeft een andere verklaring voor de vaak zo wonderlijk goede effecten van acupunctuur. Acupunctuur zorgt er volgens de oude Chinese geneesheren voor dat de energiebalans in ons lichaam herstelt wordt. Hierdoor verminderen of verdwijnen klachten 'als vanzelf'.



Dokter Lieveeld is arts voor medische acupunctuur en orthomanele technieken. Acupunctuur is vaak heel effectief bij chronische aandoeningen als reumatoïde artritis, artrose en fibromyalgie. www.acupunctuur-lieveeld.nl
Bel gerust voor advies: 040- 2837612

THEMA AVOND MINDFULNESS 25 FEBRUARI.

Met 43 leden en niet-leden werd met veel enthousiasme en aandacht geluisterd naar het verhaal van Mien over Mindfulness. Mindfulness kun je niet uitleggen maar moet je ervaren. Aan de hand van oefeningen werd het steeds duidelijker wat het met je doet. Er kwamen veel vragen en opmerkingen los. Mien Coenegracht geeft trainingen bij haar aan huis in Sambeek of op locatie als je met een groep deelneemt. Hebt u interesse of vragen, informeer of meld u aan bij Francine Verhoeven. Per mail francine.verhoeven@gmail.com of Tel: 0485-385756.

COLUMN VAN DOKTER HARRY E. LIEVELD

Ziek, maar welke ziekte dan? SOLK of fibromyalgie?

Iedere dag reumatische klachten, nekpijn of lage rugpijn? Voortdurend spierpijn, buikpijn of hartkloppingen? Hoofdpijn, chronisch moe of gespannen? 30% van de patiënten bij de huisarts heeft last van dit type klachten. Dat zijn in Nederland 1 miljoen kinderen en volwassenen. Patiënten zitten vaak jarenlang in het medische circuit, want de huisarts of specialist kan geen lichamelijke oorzaak vinden. De patiënt krijgt dan een vage diagnose: chronische hoofdpijn, prikkelbare darmsyndroom, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie. Voor al deze aandoeningen is er nu al een tijdje een nieuwe afkorting: SOLK: Somatisch Onvoldoende Verklaarde Lichamelijke Klachten.

Huisartsen volgen sinds 2013 een speciale behandelingslijn voor mensen met SOLK. De patiënten worden naar de fysiotherapeut, de psycholoog of de psychiater gestuurd. Maar lang niet iedereen komt van de klachten af. Ook neemt het aantal patiënten met SOLK toe.

Al jaren behandel ik veel mensen met dit type 'onverklaarbare' klachten, waaronder veel reuma-achtige klachten. (Natuurlijk behandel ik ook tal van wél gediagnosticeerde reumatische aandoeningen). Dikwijls slaag ik erin om ook de eerder niet gediagnosticeerde de klachten, flink te reduceren of zelfs tot nul terug te brengen. Dat lukt met verschillende vormen van, overigens praktisch pijnloze, acupunctuur. Vaak gebruik ik ook ortho-manuele technieken daarbij.

Zoals bij de toen 43-jarige mevrouw Opmeer (gefingerde naam). Zij had de diagnose 'fibromyalgie' gekregen, want ze had toenemende spierpijn in haar heupen, benen, nek en schouders. Ook kreeg ze steeds meer last van spierpijnen in haar armen en handen. Ze merkte daarnaast dat de knijpkracht in haar handen afnam.

Mede doordat ze steeds slechter ging slapen, voelde ze zich dagelijks abnormaal moe en steeds gedeprimeerder. De huisarts schreef haar pijnstillers voor. Omdat deze medicijnen niet goed hielpen én bijwerkingen gaven, wendde ze zich tot mij.

De eerste weken behandelde ik haar vooral tegen de pijn en de slapeloosheid.

wensen alle deelnemers spannende en sportieve wedstrijden toe maar vooral een gezellige middag.

Dagtocht 20 Mei

Op woensdag 20 Mei staat een dagtocht per bus gepland naar breifabriek Marciënne in Heinsberg-Kirchhoven (D). Dit is inclusief aspergemenue en een bezoek aan aspergemuseum De Locht in Merderslo.

Opstapplaats: Cuijk, Stationsplein 2 / NS Station

Vertrektijd: 08.45 uur

Thuiskomst: 19.30 uur

Opgeven: vóór 15 April 2015, via email: francine.verhoeven@gmail.com of per telefoon: 0485-385756

Vermeld er even bij als u een **dieet** heeft.

Kosten: €25,00 leden, €36,50 niet leden. Te voldoen vóór 15 April op Rabobank-rekening nr. NL17rabo018.05.08.407 o.v.v. Dagtocht Marciënne. Het programma voor die dag ontvangt u in de bus. Denk aan uw **paspoort of identiteitsbewijs**.

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. 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.



De verliefde asperge

*Ik Lag met jou in hetzelfde bed
We sliepen wel rechtop
Jij stak er net wat bovenuit
Vandaar jou blauwe kop*

*Ik was stapel op jouw lange lijf
Dat mag je nu best weten
Ik vond jou echt een reuze wijf
Gewoon om op te vreten*

*Laatst droomde ik de hele nacht
Aan een stuk door van jou
Jij wordt mij bruid mooi wit
Omdat ik van sleepasperges hou*

*Plots werd mijn droom bruut verstoord
Ik bloedde aan mijn kuit
Wij werden allebei vermoord
Door zo'n hovenier van buiten*

*Wij werden in een kist gelegd
En spoedig daarna gewassen
Mijn rug was krom de jouwe recht
Jij was dus eerste klasse*

*Wat wreed toch van zo'n hovenier
Ons zo uiteen te rukken
Ik heb jou daarna nooit meer gezien
Want ik lag bij de stukken*

*Weet je wat ik het gekke vind
Het is eigenlijk heel stom
Terwijl ons leven in de grond begint
Is dat bij de mens net andersom*

59% van de RA patiënten sport wekelijks. Zij sporten dan gemiddeld bijna 3 uur per week. Een lager percentage van de mensen uit de algemene bevolking sport, ongeveer 53%. Zij sporten wekelijks gemiddeld wel een uur langer dan de RA patiënten.

Fitness, zwemmen en wandelen zijn favoriet

Iets meer dan de helft van de RA patiënten gaf aan dat ze wekelijks sporten

Daarbij zijn fitness (conditie of krachttraining), zwemmen en wandelen de populairste sporten.

Belemmeringen om een nieuwe sport te gaan beoefenen die vaak genoemd zijn, zijn: sporten is lichamelijk niet mogelijk, niet op de hoogte van het sportaanbod en angst voor blessures. Sporten kan bij een vereniging, alleen of met vrienden.

Tegenwoordig is het ook steeds vaker mogelijk om te sporten in een groep samen met mensen die ook RA hebben. Één derde van de RA patiënten gaf aan dat ze geen voorkeur hebben voor een bepaald sportverband. Maar ook één derde gaf aan dat ze graag sporten in een groep speciaal voor RA.

Niet inactief, maar minder actief

Om de vraag in de titel te beantwoorden; patiënten met RA zijn niet inactief. Sterker nog, het percentage sporters is hoger onder de RA patiënten dan in de algemene Nederlandse bevolking. Vergeleken met de algemene Nederlandse bevolking, besteden RA patiënten gemiddeld wel minder uur per week aan fysieke activiteiten.



Julia Weijers
Master student Bewegingswetenschappen

spierkracht en uithoudingsvermogen te trainen bij patiënten met RA. Het is bekend dat training geen toename van gewrichtsschade veroorzaakt.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is een richtlijn die stelt dat elke volwassene minstens vijf dagen per week 30 minuten matig intensief moet bewegen. De laatste jaren zitten we steeds meer tijdens het werk, pakken we steeds vaker de auto in plaats van de fiets en nemen we de lift in plaats van de trap. In mijn master stage op afdeling Reumatische Ziekten van het Radboudumc heb ik onderzoek gedaan naar fysieke activiteit bij patiënten met RA. Aan de hand van vragenlijsten heb ik onderzocht of RA patiënten meer of minder bewegen dan de algemene Nederlandse bevolking. Daarnaast heb ik gekeken wat voor sporten RA patiënten beoefenen en welke barrières zij ervaren.

RA patiënten en een controle groep vullen vragenlijst in

In 2013 en 2014 hebben 740 RA patiënten online een vragenlijst ingevuld over hun fysieke activiteiten van de afgelopen week. De vragenlijst bevatte vragen over de duur, frequentie en intensiteit van activiteiten die zij de afgelopen week hebben uitgevoerd. De vragenlijst betrof de volgende activiteiten: reizen naar school/werk, activiteiten op school/werk, het huishouden en activiteiten in de vrije tijd (wandelen, fietsen, tuinieren, klussen en sporten). Daarnaast zijn vragen gesteld over de sport gewoonten van RA patiënten. Wat zijn de favoriete sporten, welke barrières komen zij tegen bij het beoefenen van een nieuwe sport, en in welk verband sporten RA patiënten graag. Om de fysieke activiteit van RA patiënten te kunnen vergelijken met de algemene Nederlandse bevolking, werd een steekproef van 3764 mensen uit de omgeving van Nijmegen gebruikt. Zij hebben ook allemaal bovenstaande vragenlijst ingevuld.

RA patiënten bewegen 8 uur minder per week

RA patiënten besteden gemiddeld 25 uur per week aan fysieke activiteiten. De algemene Nederlandse bevolking is een stuk actiever, gemiddeld 33 uur per week. Dit is een verschil van 32%. RA patiënten besteden minder tijd per week aan woon/werk verkeer, activiteiten op het werk, aan het huishouden en aan fysieke activiteiten in hun vrije tijd. Het percentage RA patiënten dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet, verschilt echter niet met de het percentage in de algemene Nederlandse bevolking, wat voor allebei de groepen 52% is.

AFSCHIED JOSÉ KEMPEN



Na 8 jaar een bestuursfunctie en 3 jaar in de ontspanningscommissie hebben we tijdens de algemene ledenvergadering van 11 maart afscheid genomen van José.

José bedankt voor alles namens alle leden en bestuur RPV Land van Cuijk

ONTSPANNING EN HERSTEL

Hoe mooi is het om op maandag de week te starten met een bezoek aan het Thermaalbad in Arcen. Ik had er zin in en kon meerijden met Marion, helemaal geweldig. Om half een zou ik bij haar zijn. Netty werd opgehaald en ging ook gezellig mee. Heerlijk, Marion reed en ik mocht lekker ontspannen in de auto zitten. We (RPVLvC) hadden afgesproken om in de hal op elkaar te wachten want van heinde en verre..... zouden de andere kunnen komen. Het groepje was uiteindelijk niet zo groot maar dat mocht de pret niet drukken.

In de voormiddag moest ik van alles en nog wat doen en natuurlijk moest ik me uiteindelijk toch nog haasten. Gauw nog wat eten, een telefoontje, de computer afsluiten. Maar mijn badtas stond klaar en die kon ik zo meenemen. We waren al ruim over de helft toen Netty begon over haar badpak. Ze moest een nieuw badpak hebben en omdat we zo vroeg waren had ze voldoende tijd om in de badshop te kijken of ze iets kon vinden. Toen ik het woord badpak hoorde begonnen alle alarmbellen te rinkelen. Verdorie..... vergeten. Hoe dom kun je zijn? Wat een doos.....

‘Ontspanning is nodig om lichaam en geest te laten herstellen van inspanning’ had ik gelezen op de site van Fonds Psychische Gezondheid. Mijn mooie relaxte gevoel wat ik van tevoren had gehad, voor de aankondiging van Netty dat ze een badpak wilde kopen, was direct al la seconde verdwenen. Wat overbleef was een desillusie van jewelste. Moest ik nu twee en half uur nagelbijtend op een bankje zitten totdat iedereen heerlijk ontspannen, werkend aan zijn herstel, uitgebadderd was? Het zal toch niet. Ik had zelfs geen leesboek, wat moest ik dan doen? Ik was echt niet van plan een nieuw badpak te kopen want ik had er nog twee in de kast hangen. ‘Als ik een nieuw badpak vind dan mag jij het mijne

wel lenen' bood Netty aan. Ze vergat dat ik een iets andere maat heb en met de beste wil van de wereld niet in haar badpak zou kunnen. 'Ik zou natuurlijk in mijn ondergoed kunnen gaan maar ja..... Of in mijn nakie..... maar badkleding is verplicht. Een handdoek om? Mijn badjas is te zwaar. 'Stel dat ik toch een heel goedkoop badpak zie, kan ik dan geld van je lenen?' vroeg ik aan Netty want zoveel geld had ik niet bij me. En dat vond ze geen probleem. Vanwege een mogelijk onvoorziene uitgave bij de badshop was mijn ontspanning ver te zoeken maar misschien kon de koopjeshoek iets voor mijn gemoedsrust betekenen. Ik stormde op de afgeprijsde badpakken af. Het kon me niet schelen hoe het badpak eruit zag, als ik maar wat aan had en me niet twee en half uur hoefde te vervelen en te ergeren met de wetenschap dat de dames zich heerlijk aan het ontspannen waren. Tot mijn grote vreugde vond ik een badpak dat paste, er fleurig uitzag en geprijsd was met een dikke vette sticker erop met 30% korting! Och mijn dag was weer goed. Wat voelde ik me fris en fruitig met mijn mooie nieuwe badpak. Een moetje, maar toch een onverwachts cadeautje aan mezelf. Die bewuste maandag heb ik me na de toch wel behoorlijke schok, nog volledig kunnen herstellen dankzij Netty die mij geld voor wilde schieten. En uiteraard een badpak dat en geschikt en goed geprijsd was voor mij. Het voordeel van een dergelijke actie is wel dat ik nooit meer mijn badpak zal vergeten, daar ben ik tenminste van overtuigd. Want een ezel stoot zich geen tweemaal aan dezelfde steen, toch?

Tilly Gerritsma.

AEDEN ZORG

Aeden Zorg is een **commerciële organisatie** die u kan helpen bij het vinden van de weg in het woud van (gewijzigde) zorgsysteem. Een landelijk netwerk van Zorgconsulenten kan u helpen bij uw persoonlijke vragen over en zoeken naar beste oplossingen naar uw zorgbehoefte. Uw Zorgconsulent kan u begeleiden bij het maken van keuzes bij uw zorgwensen en invulling van hulpvragen. Hierbij kunt u denken aan hulp bij:

- Het aanvragen voor eventuele voorziening(en) vanuit de Wmo of Wlz (voorheen AWBZ) en/of een PGB.
- Expertise op sociaal-medisch en maatschappelijk terrein.
- Het eenvoudig aanschaffen van hulpmiddelen in en rondom uw woning.
- Financiële ondersteuning, zoals uw administratie, overstappen naar andere leveranciers voor energie, internet, televisie en telefoon.
- Ondersteuning bij het opstellen van wilsbeschikkingen.
- Advies bij een levenstestament, vermogensbeheer en uitvaart.
- Aanbiedingen en kortingen met een Aeden Service Pas bij u in de buurt.

gegroeid.

In Venray geef ik namens het Reumafonds les aan 3 verschillende groepen, deze lessen zijn veelal met gebruik van een stoel en gericht op het soepel houden van de gewrichten, sterker maken van de spieren rondom de gewrichten en aan adem en ontspanning.

Ik vertel graag meer op 15 april.

Tot dan!

Carmen

Wat is yoga!

Yoga komt van het woord "juk". En betekent verbinden. Je wilt de adem verbinden met de bewegingen die je maakt, zodat je je lichaam steeds beter leert kennen. Yoga is geen therapie, maar heeft wel een therapeutisch effect op ons mens zijn en kan ons helpen om een vollediger mens te worden. Yoga is een weg van herkennen en ervaren door middel van lichaamshoudingen/oefeningen. Lichaamshoudingen/oefeningen in combinatie met de kracht van het nu uitgevoerd: dat wil zeggen dat ik helemaal doe wat ik aan het doen ben en me door niets laat afleiden. Dit heeft een gunstige werking op mijn totale zijn. Lichamelijke yoga werkt niet met pijn of geweld. Op lichamenlijk niveau wordt eerst met kleine oefeningen geleerd om ze in aandacht uit te voeren en te observeren. Het leren observeren tijdens en na de oefeningen geeft me inzicht in de werking van de oefeningen in de uitwerking daarvan op mijn eigen lichaam. Op deze manier kun je je lichaam steeds beter leren kennen en ook beter voelen waar de spanning zit, zodat je je lichaam beter tot rust kunt brengen.

Eenvoudige oefeningen helpen om tot ontspanning te komen. Zich bewust worden van het lichamelijke functioneren, geeft een steeds harmonischer gevoel.

Met spanning leven wij; met ontspanning herstellen wij.

ZIJN PATIËNTEN MET REUMATOÏDE ARTRITIS INACTIEF?

Bewegen houdt je in beweging

Lichamenlijk actief zijn en sporten is belangrijk voor iedereen. Het verbetert de spierkracht en de conditie en het helpt overgewicht voorkomen. Juist voor patiënten met reumatoïde artritis (RA) is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Beweging zorgt voor sterkere botten en spieren en het houdt de gewrichten soepel. Zowel krachttraining als conditietraining zijn goede manieren om

levensloopbestendige zorg, 24 uur per dag. Cliënten van alle leeftijden en met een verschillende behoefte aan zorg kunnen bij een ECR terecht. Het is mogelijk om in gezinsverband te wonen.

Zorgorganisatie RAZ is verantwoordelijk voor alle verzorging en verpleging die u nodig heeft, zolang het medisch verantwoord is. Partners kunnen samen blijven in hun appartement, ook als één van beiden meer zorg en begeleiding nodig heeft. De ECR's hebben ook faciliteiten voor dagactiviteiten en -behandeling. Privacy In de ECR's staat de privacy en autonomie van de cliënten voorop. De organisatieleden houden zoveel mogelijk rekening met individuele wensen van de bewoner, met respect voor de levenssfeer. De ECR-locaties hebben een maatschappelijke functie. totale rekening van een lunch of diner. Dit verlaagt de drempel om een keer lekker te genieten van een etentje. GGG staat voor Gebruik, Gemak en Genieten! Alle ECR's zijn uiteraard rolstoeltoegankelijk. Wanneer leden interesse en of vragen hebben kunnen ze contact opnemen met een van de bestuursleden.

INTERACTIEVE LEZING OVER YOGA

De RPV land van Cuijk organiseert op woensdag 15 april een interactieve lezing over yoga. Aanvang om 19.30 uur in 't Heike Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill. Tevens willen we als er interesse is en genoeg aanmeldingen een yogagroep opstarten via de RPV

Het wordt een avond waarbij een korte uitleg over yoga wordt gegeven en daarna een aantal oefeningen op een stoel worden gedaan. Iedereen is welkom op deze avond. Voor leden van de RPV Land van Cuijk is de toegang gratis niet leden betalen € 3.50. De avond is inclusief een consumptie voor iedereen. De lezing wordt gegeven door Carmen Tijssen.

Even voorstellen:

Mijn naam is Carmen Tijssen. Trotse moeder van 2 meiden. Ik heb een vierjarige yoga-opleiding afgerond in Doorn, genaamd "Yoga en vedanta". Mede door de jaren ervaring in het lesgeven is mijn passie voor de yoga



Om gebruik te kunnen maken van de diensten van Aeden Zorg is het noodzakelijk om de Aeden Service Pas aan te vragen (kosten €19,95 per jaar). Hiervoor krijgt u één uur gratis spreekuur. Vervolgafspraken of werkzaamheden voor u te verrichten op basis van uurtarief. Verder krijgt u bij aanschaf van hulpmiddelen e.d. korting bij de servicewinkel en andere leveranciers.

De Aeden Zorgconsulent in onze omgeving is Janneke Wijma uit Cuijk.

Voor verdere informatie: www.aedenzorg.nl of neem contact op met:

janneke.wijma@aedenzorg.nl

Deze info is verstrekt door P. Goossens van Aeden Zorg, na afloop van onze Algemene Ledenvergadering 2015

Verslag

Van
Han Repping-Wuts

Overleg
RPV

Datum overleg
26-02-2015: 17.00-
18.30

Aanwezig
Peter van Heeswijk, José Kemps, Jannes van der Werf, Sanne Slot, Karin Bevers, Jan Lensen, Mien Camps, Inger Meek en Han Repping-Wuts

Afwezig
Frank van den Hoogen, Joyce Afink en Gerardiene Willemsen

Datum
2 maart 2015

Radboud universitair medisch centrum
Reumatische Ziekten

Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen
Huispost 470
Geert Grooteplein zuid 8
Radboudumc hoofdingang, route 470
T (024) 61 68 11
F (024) 12 34 56

Afdelingshoofd
prof. dr. F.H.J. van den Hoogen
www.radboudumc.nl

KvK 41055629/4

Pagina
9 van 24

1. Welkom

Sanne heet iedereen welkom en meldt de afwezigheid van Frank en leden van de RPV Nijmegen. Daarna volgt een voorstelronde.

2. Vanuit SMK & Radboud

a. Samenwerking SMK – Radboud

Op dit moment is de handtekening nog niet gezet maar deze wordt wel binnenkort verwacht. Frank is inmiddels hoogleraar geworden en

er is geen sprake meer van een detachering van Frank vanuit de SMK naar het Radboudumc.

b. Mogelijke samenwerking SMK – CWZ

Het CWZ heeft geen reumatoloog in dienst. De mensen met een reumatische aandoening worden door de internist gezien. CWZ vraagt echter om expertise. De samenwerking is nog in een pril stadium.

c. Wijzigingen staf Radboudumc

Er zijn enkele reumatologen vertrokken, namelijk Piet van Riel, Femke Lamers en Tim Janssen. Nieuwe reumatologen zijn Iris van Ingen en Rogier Thurlings. Er is op dit moment nog een vacature voor een reumatoloog.

d. Onderzoek in SMK

- Onderzoek naar biomarkers als voor spelende waarde. Welke middel past het beste bij welke individuele patiënt?
- Binnen de groep sclerodermie loopt een onderzoek naar het zorggebruik.
- Afbouw studies van medicijnen.
- Zorgwijzer RA, artrose en fibromyalgie
- Bechterew app
- Chipje ter controle van de temperatuur van biologicals. Dit om restitutie mogelijk te maken i.v.m. de hoge kosten van de medicatie.

e. Onderzoek in Radboudumc

- Humira stopstudie
- Behandelvorm van artrose, progressie remmen
- Onderzoek binnen de mensen met sclerodermie. Welke factoren zijn voorspellend voor patiënten als het gaat om het goed doen in de toekomst.
- Monitoring therapietrouw bij gebruik MTX.

f. Promoties SMK

- In januari zijn Noortje van Herwaarden en Karin Bevers gepromoveerd
- Voor de zomer promoveren nog Linda Willems en Nienke Cuperus

g. Promoties Radboudumc

- Op 20 maart promoveert Yvonne Vendrig-de Punder
- In het najaar promoveert Sanne Rongen-van Dartel

h. Biosimilars

Dit zijn nagemaakte Biologicals. Ze zijn kwalitatief goed maar goedkoper. Vereisten zijn wel veiligheid en het moet verantwoord zijn. Als eerste zal dit Remicade zijn en vervolgens Enbrel. Deze middelen zullen in eerste instantie gebruikt worden voor de nieuwe patiënten.

INFORMATIE OVER GROOT STOKKERT RESORT ECR RAZ 2015

Op uitnodiging van ECR Groot Stokkert zijn op 30 januari Monique, Jolanda, José en Francine naar ECR Groot Stokkert in Wapenveld geweest. Daar aan gekomen werden we vriendelijk ontvangen binnen ECR Groot Stokkert met een kopje koffie of thee in de grote zaal, daar werd ons het programma van de dag verteld en een algemeen praatje met een rondleiding door het zorghotel. Daarna konden we gebruik maken van een uitgebreid lunch buffet. 's Middags hebben we met de bus een rondrit gehad door de omgeving nabij het Resort. Het Resort ligt in een prachtig natuur gebied van de Hoge Veluwe. Je kunt er wandelen, fietsen en is rolstoel toegankelijk. Bij terugkomst werden we in het Grand Café uitgenodigd voor een borrel en een hapje. Rond 16.00 uur zijn we weer huiswaarts gekeerd met een goede indruk van het Resort. Wat ons gelijk opviel was de hartelijkheid naar de gasten.

ECR Groot Stokkert is een modern, volledig aangepast zorg- en herstelhotel en vakantiecentrum. Iedereen kan er verblijven, mét of zonder zorgvraag. Het professionele hotelpersoneel en het toegewijde zorgteam van ECR Groot Stokkert staan garant voor een uitstekende begeleiding van Uw verblijf. Het eigen natuurterrein van 20 hectare ligt in een bosrijke omgeving met heidevelden en grenst aan het Zwolse bos. ECR Groot Stokkert ligt op ongeveer 2 kilometer afstand van zowel Wapenveld als Heerde. Beide plaatsen hebben eetgelegenheden, supermarkten en diverse winkels. In de ontvangsthal van het hotel bevinden zich de receptie, kapsalon en bibliotheek. In de nabije omgeving van de grote hal vindt U een comfortabele recreatieruimte, binnentuin en wellnesscentrum (met o.a. een infra rood sauna en een zonnebank), fitnessruimte, biljartruimte, restaurant en een gezellig Grand Café. Het recreatieteam stelt wekelijks een creatief programma samen en organiseert uitstapjes naar mooie plekken in de omgeving. In de zomervakantie zijn er speciale programma's voor de jeugd. Op loopafstand van het hotel vindt U een tennis-, midget golf- en jeu de boules baan en een kinderboerderij. Voor de kinderen zijn er diverse speeltoestellen aanwezig. Het omliggende natuurterrein is voorzien van vijf kilometer geasfalteerde, rolstoeltoegankelijke wandelpaden.

Filosofie In de European Care Residences (ECR) hebben cliënten een zelfstandige woonruimte, met de mogelijkheid hulp en zorg te krijgen, als daar behoefte aan is. Dit betekent dat bewoners van een ECR-appartement niet hoeven te verhuizen naar bijvoorbeeld een verpleeghuis als meer zorg nodig is. Kortom wonen in een ECR betekent levensloopbestendig wonen en



de ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme, een steeds meer voorkomende infectieziekte in Nederland. Het vaststellen of behandelen van de ziekte van Lyme kan lastig zijn. De ziekte wordt veroorzaakt door bacteriën die tot de Borrelia groep behoren en wordt overgebracht door teken. Die kunnen echter ook andere infectieziekten overbrengen.

De bacterie kan o.a. gewrichtsklachten veroorzaken.

Datum: woensdagavond 22 april 2015


Tijd: 19.00 (tot ca. 21.00 u)

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

Toegang: openbaar toegankelijk en vrij entree.

Medewerking verlenen:

- dr. J.W.R. Hovius, AMC Amsterdam - internist/infectioloog / AMLC
- dr. S.W. Tas, AMC Amsterdam – internist/reumatoloog

Wij zien u graag op 22 april a.s., dus noteer in uw agenda..... 

Info:

Gerrit van der Zalm

tel: 0411 – 607 193

e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl

website: www.rpv-denbosch.nl

Bij overzetten van bestaande gebruikers zal het vooral verantwoord en veilig moeten zijn.

3. Vanuit de RPV

- Voorheen kon men via de website een afspraak maken voor polibezoek aan SMK, nu niet meer, wat is hiervan de reden? José weet niet precies wat de vraagsteller bedoelde en zal dit eerst bij die persoon navragen. Ze komt hier nog op terug.
- Samenwerking met Radboud. Hoe worden de dingen aangepakt, is er al verdeling van artsen en worden patiënten benadert om over te stappen (als je ook een andere specialist in de Radboud, Maasziekenhuis of SMK bezoekt), of moet patiënt hier zelf achteraan?

Het plan voor de samenwerking is nog niet volledig uitgewerkt. Wel kan het zo zijn dat zowel artsen als patiënten van locatie zullen moeten wisselen. Er gaat dus wel wat veranderen. Leden van RPV geven aan dat veranderen van arts een grote stap is voor patiënten. Er zijn patiënten die denken dat als ze naar het Radboud moeten dat het dan wel heel ernstig is wat ze hebben.

Overdracht in deze is erg belangrijk. Dat kan via een goede brief maar indien gewenst zou een patiënt het eerste consult ook met twee reumatologen kunnen hebben.

k. Hoe staat het met het conflict tussen de RvB SMK met de PAR? De PAR bestaat uit 10 leden. Er zijn wat problemen geweest tussen de PAR en de RvB wat zelfs heeft geleid tot een kort geding. Op dit moment is er wel weer een toenadering en zijn ze voorzichtig weer met elkaar in gesprek.

l. Wat is de status van de JCI audit in het Radboudumc? Er is een proefaudit geweest. Het gaat er om of werknemers de procedures kennen en ze deze ook in de praktijk brengen. Dit gaat nog veel vragen van de afdeling. In het SMK gaat in maart een pilot lopen waarbij patiënten via 4 vragen direct hun feedback kunnen geven.

4. Rondvraag

m. Peter geeft aan het vreemd te vinden dat je als je ziekenhuis Boxmeer belt dat je dan de SMK aan de telefoon krijgt. Jannes legt uit dat i.v.m. een moeilijke bereikbaarheid van de SMK er een ander systeem is ingevoerd en dat dit voor de meeste mensen echt wennen is. Voordeel is echter dat 80% van de vragen die mensen hebben meteen beantwoord kunnen worden. Jannes erkent echter dat ze vergeten zijn om dit goed te communiceren naar de patiënten. Het geheel moet nog wel verbeteren.

- n. Een ieder is erg tevreden over de structuur met de agenda en patiënten geven aan veel informatie gehoord te hebben en zijn daar tevreden over.

De volgende vergadering zal in september zijn bij de SMK. Mocht er eerder behoefte zijn aan een samenkomst dan is dat natuurlijk altijd mogelijk.

Jan verstrekt nog het Jaarboek van Klimop en zal dit ook nog digitaal naar Han sturen. Zij zal zorg dragen voor verspreiding.

WANDELING BOXMEER

Het leek en mooie dag te worden zoals het er smorgens uitzag, en werd er afgereisd ,daar aan gekomen waren kwamen er donkere wolken opzetten, waaruit wat neerslag kwam in de vorm van hagel en natte sneeuw.

Het was half elf dus gingen we van start met 3 dames en 3 heren,we hadden gekozen om richting van het oude Maasziekenhuis te lopen en na honderd meter begon het te regenen ,maar dat mocht de pret niet drukken .Bij het oude ziekenhuis aangekomen zagen we dat er niet veel maar van over was dan alleen een berg puin. Hierna gingen we richting maas om door het maasheggen gebied in Sambeek uit te komen. Maar voordat we in Sambeek waren keken we onze ogen uit wat we allemaal zagen langs de kant van de weg, helaas was dit niet mooi wat daar lag verschillende matrassen en zelfs een stoel van een bankstel(jammer dat de mensen zonder na te denken om dit alles langs de weg te dumpen) Nadat we in Sambeek de grote weg overgestoken waren zijn we achter het dorp door weer naar Boxmeer gelopen en na ruim een uur konden we genieten van lekker kop koffie bij de Douanier ,waar we nog even met elkaar hebben zitten kletsen en ieder weer voldaan huiswaarts keerde . We kunnen terug kijken naar een geslaagde wandeling al was het in het begin wat koud en nat,en mensen schroom niet en loop ook een keer mee je zult merken dat een uurtje of twee je goed doet

Groetjes Marcel van Erkelens

BOEK “ REUMA EN ALTERNATIEVE BEHANDELMETHODEN “

Mensen met een reumatische aandoening willen graag zoveel mogelijk weten over hun aandoening. Bovendien hebben velen van hen behoefte aan informatie over alternatieve en complementaire behandelingen. Om deze vragen te kunnen beantwoorden heeft het reumafonds, in samenwerking met reumatoloog en

emeritus-hoogleraar prof. dr. Hans Rasker en apotheker-onderzoeker dr. Bart van den Bemt, een boek over dit onderwerp uitgebracht. Het boek geeft de wetenschappelijke stand van zaken op het gebied van alternatieve behandelmethoden weer.

Geïnteresseerden kunnen dit boek lenen bij elk bestuurslid, om overzicht te houden waar de boeken blijven, is het de bedoeling dat elk uitgeleend boek weer bij het bestuurslid terugkomt, dus niet verder doorlenen.

WANDELING HATERTSE VENNEN

Op zondag 8 maart stond er weer een wandeling op de agenda, en wel bij de Hatertse en Overasseltse vennen. Rond tien uur waren de eerste deelnemers aanwezig en hadden nog plaats genoeg om te parkeren achter restaurant st Walrick. Om half elf werd er aan gelopen richting de vennen ,bij de kruising aangekomen kwam er nog een loopster aan ,die had haar auto een stuk verder geparkeerd en dat was ook achter het restaurant maar wel in een andere betekenis maar dat mocht de pret niet drukken. nu gingen we verder met een groep van 10 loop(st)ers. Bij deze zon overgoten dag genoten we van de stilte en rust en de mooie natuur die dit landschap ons bood.

Na een half uurtje kwamen we weer bij de grote weg ,die we over hebben gestoken en onze weg vervolgde en waar we konden genieten van een ander soort landschap dat wat heuvelachtiger was Na ongeveer een uurtje waren we weer terug bij het restaurant waar het terras al mooi vol zat met andere lopers en fietser,maar met ons groepje was er nog wel een plekje vrij. Hier dronken we nog een lekker kop koffie en nadat, we nog wat gekletst hadden ging iedereen weer voldaan naar huis om thuis verder te genieten van het mooie weer van de achtste maart 2015. Mensen willen jullie genieten van rust en mooie natuur,trek de stoute schoenen aan en ga zelf eens wandelen langs de vennen in Overaselt. En heb je zin loop eens een keertje mee op de zaterdag of zondag het is echt gezellig bij een wandeling van de RPV land van Cuijk

Groetjes Marcel van Erkelens

Oplossing Plaatjes Puzzel (Feb-Mrt)

Plaatje 1 : Flesopener Plaatje 2: Nummerbord