

## 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 2016

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 11-12 2016 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).

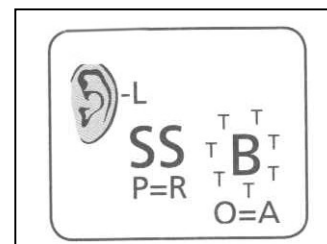
Adres: Eindredactie RPV [rpvlandvancuijk@hotmail.com](mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com)

## Inhoud:

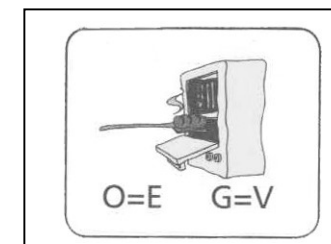
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord .....	3
Activiteitenplanning 2016 .....	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 7
Paasstukje maken.....	4
ZEN tekenen.....	4
Kookworkshop .....	4/5
Jaarlijkse busreis .....	5
Verslag over activiteiten .....	5/6
Een overzicht van de belangrijkste Reuma-remmers .....	6 t/m 8
Wandeling Sint Walrick .....	8/9
Tip.....	9
Dringende oproep: Reumafonds zoekt collectanten .....	10
Aftrekbare ziektekosten belastingjaar 2015.....	10 t/m 12
Yoga .....	12/13
Uitnodiging Algemene ledenvergadering.....	13
Notule Algemene ledenvergadering 2015 .....	14 t/m 18
Column .....	18 t/m 20
Mondzorg bij reuma en vergoeding ervan .....	20/21
Informatiebijeenkomst Chronisch Ziek en Werk .....	22
Oplossing Plaatjes puzzel .....	23
Denksport 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](http://www.rpvlandvancuijk.nl)

**Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske**  
Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot  
Telefoon: 0485-362218  
E-mail: [rpvlandvancuijk@gmail.com](mailto:rpvlandvancuijk@gmail.com)

**Voorzitter en ombudsman**  
De heer H.M. (Henk) Kuppen  
Telefoon: 0485-452719  
E-mail: [hkuppen@home.nl](mailto:hkuppen@home.nl)

**Bestuurslid secretariaat**  
De heer H.M.J.(Hennie) Bongers  
Telefoon: 0486-476514  
E-mail: [henniebongers@ziggo.nl](mailto:henniebongers@ziggo.nl)

**Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie, hydrotherapie**  
Mevrouw M. (Monique) van Erkelens  
Telefoon: 0485-470287  
E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

**Bestuurslid**  
Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely  
Telefoon: 0485-215182  
E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

**Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie**  
Mevrouw P.M.F. ( Francine ) Verhoeven  
Telefoon: 0485-385756  
E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

**Bestuurslid**  
De Heer P. (Peter) van Heeswijk  
Telefoon: 0485-322363  
E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

**Café zaal het Heike,**  
Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.  
Tel: 0485- 451840



## OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(Februari - Maart)

1. Welaan
2. Avontuur

## OPLOSSING DENKSPORT PUZZEL

(Februari - Maart)

Fietspomp

In samenwerking met

# Reumafonds



## Informatiebijeenkomst



**Centrum  
Chronisch  
Ziek en Werk**

### Thema: 'Chronisch Ziek en Werk'

**Op 20 april 2016** organiseert onze vereniging een voorlichting over 'Chronisch Ziek en Werk'.

Heeft u een (chronische) aandoening en zoekt u begeleiding of advies?  
Heeft u het gevoel dat uw leven bestuurd wordt door fysieke symptomen?  
Bent u de controle kwijt geraakt, kunt u niet meer doen wat u wilt?

Waarschijnlijk is dit bij veel chronische ziekten het geval. Onderzoek van de literatuur maakt u niet veel wijzer. De meeste auteurs vallen vaak terug op een relatie met depressie, maar eigenlijk gaat het om veel meer dan dat.

Bij deze lezing komen deze zaken aan de orde en kunt u wellicht de ondersteuning krijgen die u zoekt.

Medewerking verleent:

- Loes Reijnen, gecertificeerd ervaringsdeskundig participatiecoach en trainer Zelfmanagement

### Noteer in uw agenda !!

Datum: woensdagavond 20 april 2016

Tijd: 19.00 – ca. 21.00 u

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3 te Rosmalen.

Toegang: vrij en kosteloos

Info: Gerrit van der Zalm - tel: 0411- 607193



## VOORWOORD



Voorwoord van de voorzitter.

Wat gaat het toch snel. De feestdagen liggen al weer enkele maanden achter ons, de eerste zonnestralen kondigen de lente al weer aan. Het vooruitzicht van de lente en zomer stimuleert het bestuur, maar vooral ook de activiteitencommissie om jullie een goed program voor te schotelen. De kalender is reeds goed gevuld en we hopen dat een goede deelname bij de activiteiten bevestigt dat we op de goede weg zijn. Om zo veel mogelijk leden hierbij te betrekken vragen we u nogmaals aan te geven waar jullie in geïnteresseerd zijn of wat we (mogelijk) voor jullie kunnen organiseren. We staan open voor jullie suggesties. Zoals jullie in dit blad kunnen lezen is de Algemene Ledenvergadering aanstaande. Het bestuur zal verantwoording afleggen over het afgelopen jaar en, samen met jullie, de plannen voor het volgende jaar (jaren) doornemen. We nodigen u uit en rekenen op een grote opkomst.

Henk Kuppen.

## ACTIVITEITENPLANNING 2016

### Activiteitenplanning voor december t/m maart 2016.

Wo 23-03-2016	Paasstukje maken, aanvang 19.30 uur, in Café Zaal 't Heike in Mill.
Wo 30-03-2016	Jaarvergadering aanvang 19.30 uur in Café zaal 't Heike in Mill
Zo 06-04-2016	Wandelen vanaf St. Walrick, parkeerplaats in het bos achter het restaurant, aanvang 10.30 uur.
Wo 13-04-2016	Workshop ZEN Tekenen aanvang 19.30 uur Café zaal 't Heike in Mill
Ma 18-04-2016	Zwemmen in Arcen van 13.45 tot 16.15 uur, kosten zijn €10.00 en u kunt zich aanmelden bij Monique van Erkelens, Tel: 0485-470287 of per E-mail <a href="mailto:rpvontspanning@gmail.com">rpvontspanning@gmail.com</a> . Zorg dat je op tijd aanwezig bent!
Zo 24-04-2016	Wandelen vanaf de kerk in Haps, aanvang 10.30 u
Zo 22-05-2016	Wandelen vanaf de grote parkeerplaats in de Plasmolen, aanvang 10.30 uur.
Wo 18-05-2016	Kookworkshop door Hoge school Han in Nijmegen aanvang 17.30 uur meer info zie elders in buukske
Wo 01-06-2016	Jaarlijkse busreis
Zo 19-06-2016	Wandelen vanaf de kerk in Beers aanvang 10.30 u
Zo 26-06-2016	Jaarlijkse fietsdag
Zo 03-07-2016	Wandelen vanaf de parkeerplaats Tongelaar in Mill aanvang 10.30 uur

Zo 06-07-2016 Zwemmen in Arcen van 18.30 uur tot 21.00 uur  
Di 12-07-2016 Jeu de Boules in Vianen aanvang 19.00 uur  
Za 23-07-2016 Wandelen vanaf de Kerk in Beugen aanvang 10.30 uur

## NIEUWS VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Gaan we met een grote groep onder leiding van Hannie van Dijk uit Cuijk een mooi Paasstuk maken. U hoeft daarvoor niets mee te nemen, voor alle benodigdheden wordt gezorgd.



### MIJN PAASWENSEN

Mijn hartelijke oprecht gemeente Paaswensen  
aan alle lieve brave en andere mensen  
vergeving van uw fouten schulden van het verleden  
een nieuw hoopvol begin startend vanaf heden  
Ik wens u een schone propere lei  
met geluk en Godszeggen er nog bij  
een nieuwe lente een nieuw seizoen  
in navolging van de natuur een herboren leven  
een superstart en dan opnieuw alles geven  
zoals de jonge verse blaadjes op de bomen  
zoals de Paaskuikentjes uit de Paaseieren komen  
zoals de Paaslammekes huppelen in de wei  
iedereen vrolijk gelukkig voldaan en blij  
met nieuwe hoop en vol vertrouwen  
zoals de vogeltjes hun nestje bouwen  
Zalig vrolijk gelukkig Pasen zoals in de oude tijd  
Alles nieuw alles vergeven alles proper zorgen kwijt  
dit zijn de wensen van een eenvoudig sterfelijk man  
die niet meer dan dit aan U Allen wensen kan



### Woensdag 30 Maart

Staat onze jaarlijkse jaarvergadering gepland. Meer info verder in ons Buukske

### Woensdag 13 April

**Zen tekenen**, men kan zich nog tot 27 Maart opgeven per E-mail [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of bij Monique per Tel: 0485-470287. De kosten zijn voor leden €10,00 en voor niet leden €18,00, te voldoen via Rabobank rekeningnr. NL17RABO018.05.08.407 o.v.v. Zen tekenen 2016.Waar, in Café Zaal 't Heike, Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.

### Woensdag 18 Mei

**Kookworkshop**, er zijn nog 12 plaatsen beschikbaar, dus wacht niet te lang voor deze speciaal op reuma gerichte kookworkshop. U kunt zich nog aanmelden via

of mondhygiënist vóór de behandeling plaatsvindt een machtigingsaanvraag indienen bij uw zorgverzekeraar. In de aanvraag moet staan dat behandeling van de klachten noodzakelijk is. Ook moet duidelijk zijn dat er sprake is van een medische oorzaak; in dit geval dus reuma, of bijvoorbeeld medicijngebruik bij reuma. Uw tandarts of mondhygiënist kan eventueel contact opnemen met uw reumatoloog om de verklaring te onderbouwen.

### Let op uw eigen risico

Een vergoeding van de behandeling wordt alleen gegeven als de zorgverzekeraar de aanvraag goedkeurt en een machtiging afgeeft. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van uw persoonlijke situatie, de behandeling en de voorwaarden die uw zorgverzekeraar hanteert. Houd er rekening mee dat kosten van de behandeling mee kunnen tellen voor uw eigen risico als u dat nog niet hebt verbruikt.

### Extra voorzorgsmaatregelen

Als u door reuma vaker problemen heeft aan uw mond of gebit, is het belangrijk om met uw tandarts en/of mondhygiënist te bespreken welke voorzorgsmaatregelen u kunt nemen. Zo kan het verstandig zijn om vaker op controle te komen, bijvoorbeeld 4 keer per jaar in plaats van 1 of 2 keer. Ook dit kan, op aanvraag van uw tandarts of mondhygiënist, worden vergoed vanuit uw basisverzekering. Verder is het raadzaam om met uw tandarts te overleggen wat voor aanvullende tandartsverzekering u het beste kunt afsluiten.

### Bijzondere tandheelkunde

Het kan voorkomen dat uw eigen tandarts niet de tandheelkundige zorg kan leveren die u nodig heeft. Bijvoorbeeld bij ernstige gebitsproblemen of wanneer u door klachten zoals pijn en stijfheid niet goed in een reguliere tandartsstoel kunt liggen. Uw tandarts kan u dan doorverwijzen naar een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde (CBT). Er gelden duidelijke regels en voorwaarden voor behandeling in een CBT. U kunt daarom het beste met uw eigen tandarts bespreken of u hiervoor in aanmerking komt.

### Heeft u vragen?

Voor vragen en persoonlijk advies over vergoeding van mondzorg bij reuma kunt u contact opnemen met uw eigen tandarts of zorgverzekeraar. Meer informatie vindt u ook op <http://www.allesoverhetgebit.nl/>.

Bron: Reumafonds

Regelmatig sprak hij hierover met zijn 'opper' monnik. Het steen oud, klein mannetje dat op alles wat hij vroeg, reageerde met een brede glimlach en de woorden, 'het is zoals het is'. Dat maakte hem soms laaiend. Het leek alsof hij niet gehoord werd. Pas jaren later realiseerde hij zich wat die oude monnik hem had proberen duidelijk te maken.

Het heeft geen zin in verzet te gaan als je geen invloed op het leven hebt. Soms is het makkelijker om mee te wuiven met het korenaren dan in verzet te gaan. 'Het is zoals het is', herhaal ik de afgelopen dagen regelmatig. En vandaan tijdens het pijnlijke, energie-slurpende aankleedmoment, verscheen er een kleine glimlach op mijn mond. Ik ben aan zee!

Lilianne Nuijten

lielvandenbroek@gmail.com

## MONDZORG BIJ REUMA EN DE VERGOEDING ERVAN



**Het kan zijn dat u vanwege reuma vaker een beroep moet doen op mondzorg, zoals behandeling van uw tandarts of mondhygiënist. Het is mogelijk om de kosten hiervan (gedeeltelijk) vergoed krijgen vanuit uw basisverzekering. Vooraf is een machtiging nodig van uw zorgverzekeraar.**

Voorbeelden van mond- en gebitsproblemen die bij reuma kunnen voorkomen zijn:

- ontstekingen aan de kiezen en tanden
- ontstoken tandvlees
- een droge mond, bijvoorbeeld door het syndroom van Sjögren of als gevolg van medicijngebruik
- kauw- en slikproblemen
- klachten aan het kaakgewricht die tot problemen aan de mond of het gebit leiden

### Behandeling noodzakelijk als gevolg van reuma

Als u vanwege reuma meer gebruik moet maken van mond- en/of tandheelkundige zorg, dan kunt u de kosten hiervan (gedeeltelijk) vergoed krijgen vanuit uw basisverzekering. Om een vergoeding te ontvangen moet uw tandarts

[rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of per telefoon bij Jolanda van Wely 0485-215182. Als je een dieet hebt geef dit dan door bij je aanmelding. Kosten voor de workshop zijn €7,50. Graag overmaken op Rabobanknr. NL17RABO0180508407 o.v.v. kookworkshop 2016.

### Woensdag 1 Juni

**De jaarlijkse busreis gaat dit jaar naar Den Bosch.**

Inhoud van deze dagtocht is:

Vertrek om 9.00 uur vanaf de grote parkeerplaats achter het NS Station in Cuijk (Bondsestraat).

Aangekomen in Den Bosch bij restaurant De Eterij staat er koffie/thee met een echte Bossche bol van Jan de Groot klaar.

Aansluitend staan er gidsen klaar voor een cultuurhistorische stadswandeling door het eeuwenoude stadscentrum van 's-Hertogenbosch, waarbij u langs de vele bezienswaardigheden van het oude stadscentrum komt. Deze wandeling duurt ongeveer een uur. De binnenstad is wat minder toegankelijk voor rolstoelen en rollators i.v.m. de bestrating (kinderkopjes). **Geef bij aanmelden aan of je wel of niet met de wandeling meedoet i.v.m. het reserveren van gidsen.**

Een alternatief is dat je zelf dat uurtje invult.

Weer terug bij het restaurant wordt daar een uitgebreide lunch met kroket geserveerd.

Na de lunch stappen we in fluisterbootjes en varen we de Binnendieze de "Historische route" door de binnenstad. Velen hebben zich al laten verrassen door zijn spannende waterloop, unieke stilte en prachtige doorkijkjes.

Na de boottocht hebben we nog wat tijd om zelf Den Bosch in te gaan.

Vertrek in Den Bosch is 17.30 uur en zijn rond 18.30 uur weer terug in Cuijk.

**U kunt zich hiervoor aanmelden tot 1 mei 2016, via E-mail [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of per telefoon 0485-385756 van Francine.**

**Heeft u een dieet... geef dit dan ook aan bij je aanmelding.**

**Kosten zijn €30,- voor leden en €45,- voor niet leden, te voldoen via Rabobank rekeningnr. NL17RABO018.05.08.407 o.v.v. busreis 2016. Betaald is aangemeld!**

### Zondag 26 Juni

Aan de jaarlijkse fietsdag wordt nog druk aan gewerkt. In het volgende Buukske leest u waar de fietstocht naar toe gaat.

### Dinsdag 12 Juli

Jeu de Boules is nog in ontwikkeling en het vervolg ervan wordt in het volgende Buukske vermeld.

### Verslag over activiteit

#### Woensdag 17 Februari

Op woensdag 17 februari heeft dr. Bart van den Bemt, apotheker van St. Maartenskliniek een lezing gegeven over reuma en medicijnen. Er waren veel leden en ook een aantal niet-leden aanwezig. Dr. van den Bemt spreekt vol

passie over zijn vakgebied medicatie. Het merendeel van de lezing ging over medicijnen bij Reumatoïde Artritis. Niet alleen reumaremmers maar ook andere medicijnen die men gebruikt kwamen aan bod. Ook het verschil in medicatie vroeger en nu. De wetenschap staat gelukkig niet stil en er is steeds volop onderzoek naar nieuwe behandelmethoden.

Ook de nodige vragen uit het publiek heeft dr. van den Bemt kunnen beantwoorden. Wel met de opmerking als het om medicijnen gaat altijd in overleg met uw arts handelen niet op eigen houtje medicijnen stoppen. De tijd was veel te kort om alles te behandelen en dr. van den Bemt was nog lang niet uitverteld om 21.30 uur.

Groetjes Jolanda

### **Een overzicht van de belangrijkste reuma-remmers. Geschreven door Dr. Bart van den Bemt Apotheker van de St. Maartenkliniek.**

**De behandeling van reumatoïde artritis bestaat grofweg uit twee soorten geneesmiddelen: ontstekingsremmende pijnstillers en reuma-remmers. De ontstekingsremmende pijnstillers werken heel snel en zorgen daardoor dat de pijn en stijfheid snel minder wordt. Echter, wanneer je alleen deze ontstekingsremmende pijnstillers slikt, gaat de ziekte in het lichaam gewoon door: er kan nog steeds schade aan de gewrichten ontstaan. Daarom krijgen mensen met reumatoïde artritis altijd ook nog reumaremmers naast de pijnstillers. Deze reumaremmers worden ook wel DMARDs genoemd. De afkorting DMARDs staat voor Disease Modifying AntiRheumatic Drugs. Deze DMARDs werken meestal langzamer, maar zorgen wel dat de ziekte in de kern wordt aangepakt. Hierdoor zijn uiteindelijk minder pijnstillers nodig en daarnaast remmen deze middelen de schade aan de gewrichten. Grofweg worden de DMARDs in twee groepen gedeeld: de synthetische DMARDs en de biological-DMARDs. In dit artikel een overzicht.**

#### **Synthetische DMARDs**

Methotrexaat, sulfasalazine, leflunomide en hydroxychloroquine zijn voorbeelden van synthetische DMARDs. Deze middelen zijn chemisch gezien kleine stoffjes. Ook worden ze niet zo makkelijk door het maagzuur aangetast. Daarom kunnen deze middelen gewoon als tablet via de mond worden ingenomen.

#### **Methotrexaat**

De enige uitzondering hierop is methotrexaat. Methotrexaat kan zowel als tablet als met een injectie worden toegediend. Injecties zijn net ietsjes effectiever en geven net wat minder bijwerkingen in vergelijking tot tabletten. Dit verschil is echter maar klein.

Omdat er veel ervaring met methotrexaat is en het behoorlijk effectief is, wordt methotrexaat als eerste keuze DMARD gezien binnen de reumatologie. Grofweg de helft van alle mensen die methotrexaat krijgt, gebruikt het na 5 jaar nog.

geen doctoren zien. Een week geen hulp van anderen nodig hebben. Gewoon alleen een weekje zijn, uit rusten van de vorige operatie en energie opdoen voor de volgende.

Dus. Ik boekte een huisje, propte mijn Panda vol met spullen, - bleek voornamelijk te gaan over hulpmiddelen: memory bed topper, inklapbare relaxstoel etc. – zette de hond op de rijdersstoel zetten en tufte op mijn gemakje naar mijn toevluchtsoord.

So far so good. Het huisje bleek een soort luxe Belle Villa te zijn. Vierpersoons, ook dat nog. Mijn hond keek mij verward aan. Is dit echt de bedoeling? Ja, dit is het en we gaan er wat van maken.

De familietraditie betaamt dat als je aankomt aan zee, je direct naar die zee toe gaat! Niks uitpakken en settelen. Nee, auto parkeren en linea recta naar het strand. Ik lijnde de hond aan en schuifelde met mijn laarzen door het drassige pad. Ook hier was er blijkbaar heel veel water gevallen. De paden naar het strand waren een modderpoel. En u voelt hem aankomen. Ik ging op mijn snufferd. Vijf uur later terug in mijn huisje, kon ik eindelijk het modder van mijn gezicht wassen maar meer ook niet. Elke beweging deed zeer en met een ingezwachteld been was het moeilijk douchen. De arts in het Belgische ziekenhuis, had me glimlachend toe gefluisterd dat 'madam morgen en overmorgen nog wel eens heel pijn kon gaan ervaren'. Hij stuurde de taxi langs de plaatselijke apotheek. Karma had andere bedoelingen met deze week. Puf, wat een arrogantie, een week geen patiënt willen zijn. Mijn Boeddhistisch kompas volgt haar eigen weg. Vanuit mijn ligstoel in het zonnetje overdenk ik wat het universum met dit ongevalletje wil leren. Waarom gaat alles telkens zo mis? De wet van Murphy hangt als een rugzakje op mijn schouders. Mijn vriendinnen kijken nergens meer van op als ik weer eens met een authentiek staaltje pech om de hoek. Inmiddels ik heb iedereen vriendelijk verzocht in dat soort gevallen geen bloemen meer te sturen! Een kaartje, allez, dat kan, maar geen bloemenzee meer alsjeblieft. De medicijnen doen hun werk en ik schuifel over het strand en staar naar de zee. Ik hoor de stemmen van mijn kinderen en het lachen van mijn man. Heel in de verte staan mijn moeder en zus. Ze zwaaien en lachen me toe. Ik wil naar ze toe maar het lukt niet. De pijn, de stijfheid en ... het leven. De tranen lopen over mijn wangen. Mijn zusje is niet meer en mijn moeder ook niet. Ik denk aan het liedje van Brandi Carlie, 'Where are you now' en weet dat ze niet weg zijn maar hier bij mij. Elke dag, elk uur, elke nano seconde.

Ik klauter het duin op en roep mijn hond. Zijn oude, brakke lijf is mijn spiegel. Hij heeft pijn maar huppelt een paar blijmoedige, bejaarde hupjes. Het piepen in de nacht neemt toe. Zijn predisonkuur is afgelopen en de vrouwelijke dierenarts adviseerde mij 'om hem nog maar een keer mee te nemen naar zee, 'want je weet nooit wanneer het de laatste keer kan zijn'. Paniekzaaister.

Eigenlijk zou ik overmorgen naar huis gaan. Maar ik heb bijgeboekt. Ik kan nog geen auto rijden en dit slow motion leven lijkt te werken. Ik luister naar de podcast van mijn boeddhistische monnik. Hij vertelt over de moeilijke tijd die hij had toen hij pas intrad in het Thaise klooster. Als boomlange, jonge Amerikaan viel hij op en had hij heel veel moeite zich aan te passen aan het strenge kloosterleven. Doordat hij de taal nog niet beheerste, was hij vaak eenzaam.

- Huub Mülders: er bestaan gezamenlijke goede doelen actie binnen gemeenten, dit wordt i.p.v. de collecte van het reumafonds gedaan. De opbrengsten zijn dan echter niet zo hoog. Het bestuur geeft aan dat er niet dubbel wordt gecollecteerd, mocht dit wel het geval zijn graag aangeven. Huub geeft daarbij ook aan dat hij zich aanmeldt als collectant.

- Christien : vraagt naar de email reminder, door drukke werkzaamheden van de penningmeester is dit er bij ingeschoten. Het bestuur geeft aan dat er zoveel als mogelijk gecommuniceerd wordt, en vraagt begrip voor de situatie. Het bestuur zal kijken of het weer kan worden opgepakt.

## KORTE PAUZE

**11. Thema: De veranderingen in de AWBZ en WMO wetgeving vormen de basis voor de ontwikkeling van een nieuwe dienstverlening. Aeden Zorgconsulent geeft advies, ondersteuning en voert praktische taken uit in samenwerking met de cliënt en de zorgverleners. Paul Goossens, Home & Health Service, Aeden Zorgconsulent geeft hierop een toelichting.**

## 12. Sluiting

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter om 21.45 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



Geen verzet

Ik ben terug op de plek waar ik in mijn jeugd al mijn vakanties doorbracht en waar vervolgens mijn kinderen ook al hun vakanties doorbrachten. Ook mijn vader met zijn broer en zusjes, groeiden hier deels op. De zee heeft generaties van de familie goed gedaan. In tijden van vreugde en verdriet. De zilte zee geeft ons nieuwe lucht. Voorlopig zijn verre reizen voor mij uit den boze. Mijn trip naar Vietnam – drie weken werken in een kindertehuis, op de motor van Noord naar Zuid – is afgelast want het lijf

gooide roet in het eten. De rest van de redenen om hier na toe te vluchten, zal ik u onthouden.

Soms zijn de doelen in je leven heel simpel. Zo ook de mijne. Ik wilde een week in de illusie kunnen leven dat ik geen patiënt ben. Een week geen therapeuten of

Ondanks het feit dat methotrexaat zo goed werkt, kan het bij sommige mensen toch ook bijwerkingen geven. Met name maag-/darmklachten, aften in de mond en verhoogde leverenzymwaarden komen relatief veel voor bij mensen die methotrexaat gebruiken.

### Sulfazalazine, leflunomide en/of hydroxychloroquine

Wanneer methotrexaat niet goed werkt of wanneer het te veel bijwerkingen geeft, kan de reumatoloog kiezen voor een ander DMARD zoals sulfazalazine, leflunomide en/of hydroxychloroquine. Sulfazalazine en leflunomide werken ongeveer even goed als methotrexaat, hydroxychloroquine is was minder effectief maar geeft ook minder bijwerkingen. Daarom heeft hydroxychloroquine een speciale plaats. Het wordt vaak gebruikt bij reumatoïde artritis waarbij de arts minder snel beschadiging van de gewrichten verwacht. Een mildere aanpak van de ziekte volstaat dan. Ook wordt hydroxychloroquine vaak gebruikt in combinatie met andere DMARDs.

### Prednisolon en prednison

Prednisolon en prednison zijn eigenlijk ook DMARDs. Ze remmen (zeker aan het begin van de reumatoïde artritis) ook de beschadiging van de gewrichten. Prednis(ol)on wordt vaak gebruikt in combinatie met andere DMARDs. Overigens zijn voor ons lichaam prednison en prednisolon precies dezelfde stoffjes. Onze lever maakt van prednison namelijk prednisolon. De reumatoloog kan ook een “zusje” van prednisolon als injectie in de spier geven, Vanuit de spier komt de prednison dan langzaam vrij en werkt het zo enkele weken lang.

### Biologische DMARDs

Biologische DMARDs heten zo om ze door levende cellen in grote kweekreactoren gemaakt worden. Het zijn chemisch gezien grote moleculen. Deze moleculen worden in de maag afgebroken. Dit is de reden waarom biologische DMARDs altijd via een injectie of via een infuus toegediend worden en niet via de mond. De biologische DMARDs beïnvloeden boodschapperstoffen (TNF-alfa of interleukine 6) van ons immuunsysteem of remmen de afweercellen zelf (zogenaamde T en B-cellen). Al deze biologische DMARDs dienen het liefst gecombineerd te worden met een synthetisch DMARD: bij voorkeur methotrexaat. Door deze combinatie werken de biologische DMARDs beter. Bijna alle biologische DMARDs hebben dezelfde belangrijkste bijwerking: je hebt meer kans op infecties van de luchtwegen en van de blaas. Hierop dient men dan ook extra attent te zijn. Biologische DMARDs zijn verder erg duur. Waarbij een synthetisch DMARD ongeveer 500-1000 euro per jaar kost, kosten de biologische DMARDs ongeveer 15.000 euro per jaar. Op dit moment komen er echter andere versies van de bestaande biologicals op de markt (biosimilars). Deze middelen zijn even effectief en veilig, maar zorgen wel dat de prijs van de biologicals daalt.

Geneesmiddel	Wordt toegediend als	Hoe vaak toedienen	Belangrijkste bijwerking(en)
<b>Synthetisch DMARD</b>			
Methotrexaat	Tabletten of	Wekelijks	Maag-/darmklachten,

	injecties		afeten, toename leverenzymen in bloed
Sulfasalazine	Tabletten	Dagelijks	Maag-/darmklachten
Leflunomide	Tabletten	Dagelijks	Maag-/darmklachten, afeten, toename leverenzymen in bloed, hoge bloeddruk en hoofdpijn
Hydroxychloroquine ( <i>Plaquenil</i> ®)	Tabletten	Dagelijks	Minder eetlust
<b>Biological DMARDs</b>			
Abatacept ( <i>Orencia</i> ®)	Injecties of infuus	Eens per 4 weken (infuus) of wekelijks (injecties)	Infecties
Adalimumab ( <i>Humira</i> ®)	Injecties	Doorgaans eens per 2 weken	Infecties
Certolizumab ( <i>Cimzia</i> ®)	Injecties	Doorgaans eens per 2 weken	Infecties
Etanercept ( <i>Enbrel</i> ®)	Injecties	Doorgaans eens per week	Infecties
Golimumab ( <i>Simponi</i> ®)	Injecties	Doorgaans eens per 4 weken	Infecties
Infliximab ( <i>Inflixtra</i> ®, <i>Remicade</i> ®, <i>Remsina</i> ®)	Infuus	Doorgaans eens per 4-8 weken	Infecties
Rituximab ( <i>Mabthera</i> ®)	Infuus	Doorgaans eens per 6-12 maanden een infuus	Infecties
Tocilizumab ( <i>RoActemra</i> ®)	Injecties of infuus	Eens per 4 weken (infuus) of wekelijks (injecties)	Infecties en stijging van het cholesterol

### Zwemmen Arcen en wandeling Boxmeer

Jammer genoeg is het zwemmen in Arcen op 10 februari '16 en de wandeling van 20 februari door te weinig animo en het slechte weer niet doorgegaan. We hopen jullie weer te zien bij een van de volgende zwem en wandel activiteiten.

## WANDELING SINT WALRICK

Zondag 6 maart 2016 hebben we met 8 personen genoten van een wandeling door de hatertse- vennen .We kregen uitleg van een van onze wandelaars Rini

- 28 mei met een volle bus en een extra busje richting Antwerpen vertrokken we hebben een leuke gezellige droge dag gehad.
- 16 juni jeu de boules in Vianen. Het is een sportieve gezellige avond geworden.
- 17 september Een grote gezellige groep dames heeft een ketting of armband gemaakt.
- 28 september Fietstocht in St. Anthonis bij Oele Ton's Mooi weer, lekker gefietst en het eten was lekker.
- 8 oktober Schilderavond bij Dubbel Bont lekker klieveren met verf en ieder ging naar huis met een mooi kunstwerk
- 12 november lezing Drs. Van Helmond psycholoog van St. Maartenskliniek. Een interessante avond waar alle aanwezigen genoeg stof tot nadenken had na afloop.
- 26 november Sinterklaastaart bakken in Oeffelt. In een volle bakkerij heeft iedereen zijn eigen speculaastaart in elkaar gezet die erg lekker was.
- 10 december Kerstworkshop. Er zijn 16 mooie moderne kerststukken gemaakt door de aanwezigen.
- Ook is er in totaal 14 keer gewandeld in verschillende samenstelling en groepsgrootte en in verschillende plaatsen in het land van Cuijk en omstreken.
- We zijn 2 keer in Arcen en 1 keer in Sanadome geweest om lekker te ontspannen in het warme water.

Jolanda geeft een korte uiteenzetting van de activiteiten voor 2015. Alle activiteiten zullen in Daarnaast vraagt de commissie de leden om te ondersteunen bij alle activiteiten. Eventuele geïnteresseerden kunnen zich melden bij de ontspanningscommissie.

Monique geeft aan dat het zeer goed loopt met alle zwemgroepen (150 leden/zwemmers), veel leden maken hier gebruik van. Momenteel is het bestuur bezig om het aantal groepen uit te breiden. Mochten er klachten zijn m.b.t. het zwemmen kunnen deze gemeld worden bij Monique en Francine. Mocht je verhinderd zijn tijdens een zwemuur kan dit worden ingehaald binnen een andere groep na toestemming te vragen bij Monique, zij neemt altijd contact op met de ontvangende groep of er ruimte is binnen een bepaald uur. De werkwijze zal nog een keer worden gecommuniceerd in 'Ons Buukske'.

Alle activiteiten voor 2015 worden in 'Ons Buukse' gemeld en tevens wordt (als het mogelijk is gezien de tijdsinvestering) er via de mail een reminder gestuurd. Vraag aan de leden om na te denken over eventuele wensen op het gebied van activiteiten en dit te melden bij de activiteitencommissie of het bestuur.

### 10. Rondvraag

- Truus Reintjes: bedankt José voor alle inspanningen die zij heeft geleverd voor de RPV LVC.



## **6. Financieel jaarverslag 2014 en begroting 2015**

Het financieel verslag en begroting 2015 wordt gepresenteerd door de penningmeester (Mariëtte). Naar aanleiding van de presentatie zijn er de volgende vragen:

- Wat zijn de kosten van de website €489,- ? Dit zijn kosten voor het onderhouden van de site van RPV LvC. Per maand wordt hier een vergoeding voor betaald.
- De advertenties lopen niet in overeenstemming met het kalenderjaar, de jaarrekening en het begrote bedrag hier zit nu een verschil in omdat een aantal bedrijven nog moeten betalen.
- M.b.t. verzekeringen, het blijft belangrijk om goed te kijken of vergoedingen zoals hydrotherapie in het pakket zit. Hierin verschillen verzekeringen. Voor een andere vergoeding kan er worden aangeklopt bij de gemeente als vervanger voor de CAK gelden. Er wordt dan wel veel informatie van je gevraagd.

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

## **7. Verslag kascommissie 2014**

Jacqueline van Kouwenhoven en Wim van der Meer hebben de kasboeken gecontroleerd en goed bevonden, en geven de penningmeester een groot compliment. Elk bonnetje was terug te vinden, onze penningmeester hoeft dus niet af te treden. Daarnaast wordt aangegeven door Wim van der Meer dat het belangrijk is om automatisch te incasseren. Dit geeft meer werkgemak voor de penningmeester. De kascommissie geeft decharge aan het bestuur.

## **8. Verkiezing kascommissie 2015**

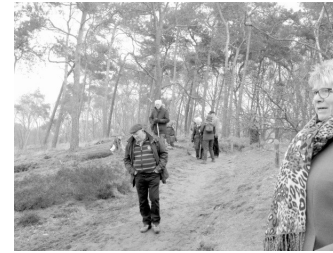
Wim van der Meer en Sophia Oninks vormen voor 2016 de kascommissie, reserve lid voor dit jaar: Emmy Pennings, het bestuur dankt de leden voor de aanmelding en de bereidwilligheid.

## **9. Toelichting Actviteitencommissie 2014 en korte toelichting programma 2015**

Monique blikt terug op de activiteiten van 2014:

- Zondag 12 januari is er een voor eerste keer een nieuwsjaarsontbijt gehouden bij de Witte Brug in Boxmeer de mensen stroomden binnen (70 deelnemers) er was genoeg keus voor iedereen.
- 22 januari werd er een Mylene handenavond georganiseerd, ongeveer 11 personen hebben bij elkaar handmassage gegeven wat erg ontspannend was.
- 26 februari lezing ergotherapie door 2 ergotherapeuten van St. Maartenskliniek. Het was een interessante avond met een goede uitleg.
- 9 april is er een paastukje gemaakt door ongeveer 13 personen in Haps.

van Haaren. Na een wandeling van bijna een uur kwamen we terecht bij de koortsboom.



Het verhaal van de koortsboom  
Heb je last van flinke koorts, sta dan vroeg op en bind voor dag en dauw een stukje van de die nacht gedragen kleding strak om een koortsboom. Je zult het zien, de koorts verdwijnt als sneeuw voor de zon. Het geval wil dat de boom de koorts via het lapje overneemt.  
Ja, ik zie u al ongelovig kijken. Toch is dit gebruik tot op de dag van vandaag in zwang. Nog steeds

is de koortsboom van Overasselt behangen met lapjes. Het hoeft niet eens precies deze boom te zijn, de struiken er omheen zijn misschien nog wel dichter behangen.

Wat vreemd is aan het verhaal van de koortsboom van St. Walrick is dat er legendes bestaan van ver voor de tijd van het kapelletje die ook al handelen over een koortsboom. Het eerste verhaal vertelt van Karel de Grote, die tijdens een logeerpartij op de Valkhof in

Nijmegen behoorlijk last van koorts kreeg. Hij hoorde van een oude vrouw aan het hof over de koortsboom, ging er heen, bond een stuk zijde aan een struik en klaar was het. Het tweede verhaal stamt van ruim duizend jaar geleden. Heribertha, de dochter van de hoofdman van de Hoemannen leed aan flinke koortsaanvallen.



Vanaf de dag dat zij een stuk linnen van haar kleding ophing aan de boom naast haar huis, was zij verlost van de koorts. Zij woonde rond Overasselt. Uit dank zou hij een kapelletje hebben laten bouwen op die plaats.

Ja, wat er nu eerst was, een koortsboom of kapelletje, ik weet het ook niet. De huidige koortsboom is een eik

van een honderd jaar oud.

Na de uitleg hebben we nog genoten van een lekker bakje koffie of thee. Daarna gingen we moe maar voldaan weer naar huis.

### **TIP**

voor leden die na de hydrotherapie gaan douchen en moeilijk kunnen bukken om de douchespullen op de grond te zetten en te pakken.

Misschien heeft u nog wel een ouderwetse zuignap voor je handdoeken op te hangen?

Je kunt die dan in de natte ruimte aan de tegelmuur vast zetten en daar een plasticzak aan hangen en daar je douche spullen in opbergen en gebruiken zodat je niet meer hoeft te bukken.



## DRINGENDE OPROEP: REUMAFONDS ZOEKT COLLECTANTEN.

Zoals jullie weten ontvangen we elk jaar een belangrijke bijdrage in de vorm van subsidie van het Reumafonds. Deze subsidie maakt het mogelijk activiteiten voor jullie te organiseren tegen een acceptabele, vaak zeer lage eigen bijdrage. Behalve dat het Reumafonds de verenigingen steunt middels de genoemde subsidie wordt ook veel geld gebruikt voor onderzoek naar en behandelen van Reuma. Ook voor het ontwikkelen van medicijnen en hulpmiddelen stelt Reumafonds de nodige middelen ter beschikking.

Het Reumafonds is afhankelijk van donaties en sponsoring, maar vooral van de opbrengst van de jaarlijkse collecte. Zonder deze opbrengst is het niet mogelijk dit onderzoek te stimuleren en ook de subsidie voor de verenigingen is hiervan afhankelijk. De collecte vindt dit jaar plaats van 21 t/m 26 maart. Hoe meer collectanten, hoe meer de opbrengst kan zijn. Daarom een dringende oproep:

**Wordt collectant voor het Reumafonds.** Wanneer u zelf niet in de gelegenheid bent vraag dan binnen uw familie of kennissenkring iemand die namens jullie wil collecteren. Het is vooral in het belang van de reumapatiënten maar ook voor de financiële ondersteuning van onze vereniging. Het Reumafonds en RPV Land van Cuijk ziet uw aanmelding met belangstelling tegemoet.

U kunt zich hiervoor melden bij de voorzitter van onze vereniging,

Tel 0485-452719

Email. [hkuppen@home.nl](mailto:hkuppen@home.nl)

## AFTREKBARE ZIEKTEKOSTEN BELASTINGJAAR 2015

Eind vorig jaar was er een heel gedoe voordat minister Wiebes zijn belastingplan 2010 goedgekeurd kreeg. De gevolgen van dit plan zijn pas volgend jaar merkbaar.

We gaan nu eerst aan de gang met de aftrekpost zorgkosten over het belastingjaar 2015. Vanaf 1 maart kunt u aangifte doen.

### Wie moet en wie mag aangifte doen?

Wie een vast inkomen heeft en in een huurwoning woont, hoeft meestal geen aangifte te doen. Elke maand is bij de berekening van uw loon of uitkering de verschuldigde belasting al correct verrekend en afgedragen. Echter, voor chronisch zieken is het altijd zinvol om toch aangifte te doen. Omdat u de zogenaamde specifieke zorgkosten mag opvoeren als aftrekpost kunt u een gedeelte gecompenseerd krijgen door een belastingvermindering.

### Wat mag u aftrekken?

U mag aftrekken zorgkosten die specifiek zijn. Kosten die speciaal in uw situatie gelden, dus niet de kosten die iedereen heeft. Dus niet opvoeren de premie voor de zorgverzekering en het eigen risico. Kosten die vergoed werden door de zorgverzekering mag u natuurlijk ook niet opvoeren. Als u van de verzekering een gedeeltelijke vergoeding kreeg, mag u het restant nog opgeven bij de belasting.

organiseren? Vanuit de vergadering zijn er 5 leden die aangeven dat zij behoefte hebben aan een middagactiviteit.

- **De fietsdag** stond in het jaarprogramma gepland op 17-5-2015. Deze datum moet zijn: 14-6-2015.
- **Verslag overleg RPV/SMK/Radboud.** Een nuttig overleg, waaraan José en Peter hebben deelgenomen, heeft plaatsgevonden op Radboud Universitair Medisch Centrum. Het verslag zal worden gepubliceerd in ons Infoboekje.
- **De jaarlijkse reis** is in voorbereiding. Gepland op 16-9-2015. Nadere info volgt z.s.m.
- **Nogmaals aandacht voor de collecte.** Er is nog steeds behoefte aan collectanten. Tijdens de jaarvergadering worden leden en/of familieleden van leden opnieuw opgeroepen om zich aan te melden als collectant. Graag aanmelden bij het bestuur. Peter van Grinsven is coördinator in het Cuijk geworden voor de collectanten. Dit zal worden gecommuniceerd.
- **Alternatieve geneeswijzen.** Er is een boek (Reuma & Alternatieve behandelmethoden) binnen het bestuur wat kan worden geleend, het verzoek om hiervoor contact op te nemen met bestuursleden.
- **In ons Huishoudelijk Reglement,** wordt in art. 10 nog gesproken over Statuten. Zoals bekend hebben we, na overleg met notaris V. Eeten besloten om deze niet meer van toepassing te doen zijn voor onze vereniging. Daarom wil de voorzitter de vergadering vragen om dit artikel aan te passen in het huishoudelijk reglement.

## 4. Bestuursamenstelling

a. Aftredend: José Kempen-Loonen (niet herkiesbaar)

De voorzitter spreekt een woord van dank voor alle inzet van José bij alle bestuurstaken en ontspanningsactiviteiten. Er wordt een attentie aangeboden door het bestuur.

b. Aftredend en herkiesbaar: Hennie Bongers (secretaris)

Vergadering geeft goedkeuring voor de tweede termijn als bestuurslid (secretaris).

c. Benoeming nieuwe bestuursleden: Francine Verhoeven, Jolanda van Wely en Peter van Heeswijk

Vergadering geeft goedkeuring aan de benoeming van deze drie bestuursleden. Het rooster van aftreden zal hierop worden aangepast (bestuursvergadering april)

d. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers

Eventuele geïnteresseerde leden kunnen contact opnemen met het bestuur.

## 5. Jaarverslag RPV LvC 2014

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



## **Notulen Algemene Ledenvergadering RPV Land van Cuijk.**

D.D. 11-03-2015

Aanwezig: 61 leden

Afgemeld: 15 leden

### **1. Opening vergadering 19.30 uur**

Henk Kuppen, de voorzitter heet eenieder welkom en opent 19.35 uur de Algemene Ledenvergadering.

### **2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2014**

Er wordt n.a.v. de notulen gevraagd of de prijs van het zwemmen verhoogd zal worden. Dit jaar zal de prijs niet worden verhoogd.

Er zijn verder geen opmerkingen verslag is hierbij vastgesteld met dank aan de secretaris (Hennie Bongers).

### **3. Mededelingen en ingekomen stukken**

- **De betalingsbewijzen** voor het bewegen in extra warm water worden 2x per jaar verstrekt door RPV Land van Cuijk. Deze betalingsbewijzen kunnen worden gebruikt voor declaraties bij de zorgverzekering. Fitland, noch de fysiotherapeut geeft rekeningen aan onze "zwemmers". Daarom geen rekeningen vragen aan of bij Fitland. RPV heeft contract met Fitland en niet met een fysiotherapeut. Daarom alleen een betalingsbewijs van RPV.
- **Doen we het goed, zegt het voort. Doen we het niet goed, vertel het ons.** Het bestuur en alle vrijwilligers in onze vereniging zijn mensen. Zij doen hun best om het alle leden zo goed mogelijk naar de zin te maken. Omdat we mensen zijn zal er soms wel eens wat minder goed of zelfs fout gaan. Wanneer jullie iets opmerken wat beter kan kom er mee naar het bestuur. Het bestuur zal trachten deze zaken beter gaan doen. Achteraf of onder elkaar morren zonder dat het bestuur op de hoogte wordt gebracht wat anders of beter moet of gewenst wordt helpt niet. Alleen wanneer we weten wat beter kan kunnen we er wat aan doen.
- **De meeste activiteiten** worden georganiseerd op woensdagavond. Op een geplande middag-activiteit (bingo) is weinig respons gekomen. Is het wel verstandig om activiteiten in de middag (door de week) te

### **Geneeskundige hulp en medicijnen – aftrekbaar?**

Aftrekbaar zijn behandelingen en medicijnen op voorschrift van een arts, zoals acupunctuur, revalidatie, homeopathie. Verwijzing door een arts is niet nodig voor de volgende paramedici: fysiotherapeut, diëtist, ergotherapeut, logopedist, oefentherapeut, orthoptist, podotherapeut, mondhygiënist, huidtherapeut. Bij controle kon de Belastingdienst wel vragen om een verklaring dat de behandeling medisch van aard is.

### **Vervoerskosten – aftrekbaar?**

Voor vervoerskosten van en naar ziekenhuis, arts of behandelaar rekent u de werkelijk gemaakte kosten van bus, taxi of trein. Bij gebruik van eigen auto rekent u de kilometerprijs van uw auto. De kilometers kunt u aannemelijk maken met uw agenda of afsprakenkaartjes. Voor ziekenbezoek aan een huisgenoot die langer dan een maand in het ziekenhuis ligt, telt u 19 cent per kilometer, mits de enkele reisafstand meer dan tien kilometer is.

### **Dieetkosten - vast bedrag aftrekbaar?**

Bij dieetkosten gaat het niet om de werkelijke kosten, maar om een vast bedrag volgens de dieetlijst van de Belastingdienst. In het aangifteprogramma krijgt u door een klik op het vraagteken die lijst in beeld. U moet wel een verklaring van dokter of diëtist hebben dat u een dieet moet volgen.

### **Extra kleding en beddengoed - vast bedrag aftrekbaar?**

Voor extra kleding en beddengoed mogen chronisch zieken in het jaar 2015 een vast bedrag € 310 opvoeren. Kunt u aantonen dat de werkelijke kosten hoger zijn dan € 620, dan mag u €775 aftrekken.

### **Extra gezinshulp – aftrekbaar?**

Extra gezinshulp vanwege ziekte of invaliditeit zijn aftrekbaar, mits hoger dan een drempelbedrag. U moet hiervan officiële rekeningen kunnen overleggen van de gezinshulp of instantie aan wie u betaalt.

De wettelijke eigen bijdrage aan het CAK is niet aftrekbaar.

### **Therapeutisch zwemmen – aftrekbaar?**

Sporten op medisch advies is niet zomaar aftrekbaar. We belden de belastingtelefoon: "aftrekbaar zijn uitgaven voor activiteiten die gezonde mensen onder dezelfde omstandigheden niet plegen uit te oefenen. Dat wil zeggen dat u deze activiteiten doet op voorschrift van een arts vanwege uw reumatische klachten".

Dus als u een dokterverklaring heeft, mag u het oefenen in het therapeutisch bad opvoeren. Ook de vervoerskosten ernaar toe. De ontvangen vergoeding van de zorgverzekering trekt u er af.

### **Hulpmiddelen - aftrekbaar?**

De laatste jaren is er flink wat veranderd in de vergoedingen voor hulpmiddelen. Sommige zijn geschrapt uit de zorgverzekering maar mag u nog wel opvoeren voor de belasting. Andere tellen ook voor de belasting niet meer mee.

Wel aftrekbaar: prothesen, steunzolen, elastische kousen, hoortoestellen, tandprothesen en bruggen.

### **Hulpmiddelen - niet aftrekbaar**

- woningaanpassing
- extra stookkosten

- brillen, contactlenzen, contactlensvloeistoffen, oog laseren
- loop hulpmiddelen: stokken, krukken, rollators
- rolstoelen en scootmobielen aangeschaft in 2014 of later
- wettelijke eigen bijdragen voor hoortoestel of kunstgebit

### **Bewijzen, aantonen of aannemelijk maken?**

U doet digitaal aangifte en kunt geen nota's, bonnetjes of andere bewijsstukken meesturen. Uitgangspunt is dat u de aangifte naar waarheid invult. Het kan zijn dat u controle krijgt. Dus moet u ten bewijze alle kassabonnen, nota's en afrekenstaten bewaren. Aftrekposten met een vast genormeerd bedrag hoeft u verder niet te specificeren, zoals bij dieet en extra kleding en beddengoed. Andere kosten hoeft u niet te bewijzen, maar moet u aannemelijk kunnen maken. Dit geldt bijvoorbeeld voor de vervoerskosten.

### **Hoeveel krijgt u terug?**

Belastingaftrek voor ziektekosten is geen vergoeding, maar een vermindering van belasting. Als u alle kosten hebt opgeteld, dan haalt het aangifteprogramma er automatisch nog een drempelbedrag af en de rest telt dan mee voor de belastingvermindering. Van een hoog inkomen is maandelijks meer belasting ingehouden dan van een laag inkomen. Dientengevolge is de procentuele teruggave bij een hoger inkomen dan ook hoger dan bij een laag inkomen. Raar, maar waar.

Hebt u een laag inkomen en levert uw aftrekpost ziektekosten nauwelijks belastingteruggave op, dan krijgt u misschien een TSU-tegemoetkoming, Tegemoetkoming Specifieke Uitgaven. Deze regeling is erg ingewikkeld, maar gelukkig krijgt u hierover vanzelf bericht van de Belastingdienst.

### **Invulhulp**

Mensen met een laag inkomen kunnen gratis invulhulp krijgen van de Belastingdienst. Daarvoor maakt u voor 1 april een afspraak via het gratis nummer 0800 0543. U moet wel zelf zorgen dat u alle papieren en bewijsstukken bij elkaar heeft.

*Bron: Reumavaria RPV Zutphen*

*[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl), aangifte 2015 en belastingtelefoon*

## **YOGA**

Eindelijk is het dan zover de yoga-groep kan gaan beginnen. De lessen zullen gegeven worden door Regina Schaap (kijk ook op <http://www.reginaschaap.nl/>) op dinsdagavond om 18.30 uur tot 19.30 uur in de Wester Havikstraat 1, 5451XG in Mill. Kosten zijn voor 10 lessen € 50,-. Deze dienen voor aanvang van de eerste les overgemaakt te worden naar de rekening van de RPV Land van Cuijk NL17rabo0180508407 o.v.v. Yoga.

Het is fijn als je makkelijk zittende kleding aantrekt.

Je dient zelf een badlaken mee te nemen voor op de yogamat te leggen. Een yogamat is dus niet nodig deze zijn aanwezig.

De eerste les begint op 5 april a.s om 18.30 uur graag uiterlijk 18.25 uur aanwezig

zijn zodat we op tijd kunnen beginnen.

Graag even doorgeven wanneer je gaat starten met de yoga op 5 april.

Heb je nog vragen dan hoor ik het graag.

Met vriendelijke groet,

Jolanda van Wely  
RPV Land van Cuijk e.o.  
0485-215182



## **UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2016**

Hierbij nodigt het bestuur u uit voor de Algemene Ledenvergadering RPV LvC.

Deze zal worden gehouden op:

Woensdag 30 maart 2016, aanvang: 19.30 uur.

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

### **AGENDA**

1. Opening vergadering 19.30 uur
2. Vaststelling notulen jaarvergadering 2015
3. Mededelingen en ingekomen stukken
4. Bestuurssamenstelling
  - a. Aftredend: Henk Kuppen (herkiesbaar)
  - b. Oproep voor nieuwe aspirant bestuursleden/vrijwilligers
5. Jaarverslag RPV LvC 2015 (toelichting VZ Henk Kuppen)
6. Financieel jaarverslag 2015 en begroting 2016
7. Verslag kascommissie 2015
8. Verkiezing kascommissie 2016

### **EVENTUEEL PAUZE**

9. Toelichting Activiteitencommissie 2015 en korte toelichting programma 2016
  - Vraag aan de leden om na te denken over eventuele wensen op het gebied van activiteiten
10. Rondvraag
  - Patiëntenplatform: tevredenheidonderzoek (door Maasziekenhuis)
11. Sluiting

**Na de vergadering is er de mogelijkheid tot een gezellig samenzijn onder het genot een drankje.**