

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
Juni - Juli 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).

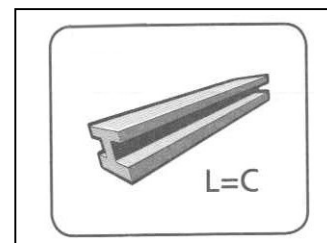
Adres: Eindredactie RPV rpvlandvancuijk@hotmail.com

Inhoud:

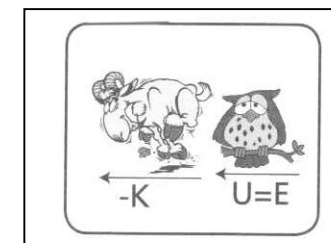
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2016	3/4
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie	4 t/m 10
Jaarlijkse Busreis	4
Jaarlijkse fietstocht.....	4/5
Jeu de Boullés	5
Verslagen over activiteiten in maart, april en mei	5 t/m 10
Injecteerbare pleister.....	10 t/m 12
Column	12/13
Verpleegkundig consultant reumatologie	13/14
Informatiebijeenkomst Vermoeidheid bij Reuma	15
Cursus Reuma uitgedaagd	16
Opbrengst collecte reumafonds	17
Onderzoek naar bestraling als behandeling voor handartrose.....	17 t/m 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@gmail.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



fysiotherapie en/of ergotherapie? Heeft u interesse om deel te nemen aan dit onderzoek? Stuur dan een e-mail met uw gegevens aan onderzoeker Michiel Minten: m.minten@maartenskliniek.nl

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(April - Mei)

1. Leraarsambt
2. Evenveel

In samenwerking met

Reumafonds

DE WITTE BRUG

RESTAURANT-ZALEN

artrose al bestraling gegeven. Toch is er nog geen echt goed onderzoek bij patiënten gedaan. Dat gaan wij wel doen.'

Wat zijn de verwachte effecten van de bestraling?

Dr. Van den Ende: 'Ontstekingen die maar doorgaan, zorgen voor meer kraakbeenschade bij artrose. De ziekte verergert en patiënten krijgen meer klachten zoals pijn. Ze en kunnen hun handen steeds minder goed gebruiken. De bestraling moet dit ziekteproces remmen en de klachten verminderen. Of dit ook echt zo is, moet uit dit onderzoek blijken.'

U zoekt deelnemers voor dit onderzoek. Welke patiënten zoekt u?

Michiel Minten: 'Wij zoeken mensen met handartrose die alle gebruikelijke behandelingen al hebben gekregen en er geen baat bij hebben gehad. Dan hebben we het over pijnstilling en behandelingen door een fysiotherapeut en/of een ergotherapeut. Ook kijken we naar de pijn die iemand heeft.'

Hoe ziet het onderzoek eruit?

Dr. Van den Ende: 'In totaal kunnen 54 mensen met handartrose meedoen met ons onderzoek. Er wordt eerst bij alle patiënten met een echoapparaat vastgesteld waar de ontstekingen zitten. Ook krijgen de deelnemers vragenlijsten over de pijn. We vragen ook naar het functioneren in het dagelijks leven en over het gebruik van medicijnen. Alle patiënten gaan in twee weken tijd 6 keer naar het Radboudumc voor de behandeling. Toch is er een verschil: de ene helft krijgt de echte bestraling, de andere helft krijgt een nepbestraling. Deelnemers weten niet in welke groep zij komen.'

Waarom wordt de helft van de patiënten maar bestraald?

Michiel Minten: 'Dit doen we om precies uit te vinden wat de effecten van de bestraling zijn. Je kunt daar alleen achter komen als de helft van de deelnemers een nepbestraling krijgt. De effecten van de (nep)bestraling meten we na 3 maanden. We maken bij alle deelnemers weer een echo van de handen en we vragen we ze om opnieuw de vragenlijsten in te vullen. Dan kunnen we zien of er verschillen zijn tussen beide groepen.'

Is de bestraling gevaarlijk?

Dr. van den Ende: 'De bestraling die wij gebruiken heeft een erg lage dosis. We verwachten dan ook geen bijwerkingen zoals een rode of gevoelige huid. Toch zitten er aan het gebruik van straling altijd wat risico's, er is bijvoorbeeld een kleine kans op het ontstaan van een tumor in de verre toekomst. Dit risico is echter klein.'

Deelnemen?

Heeft u handartrose en heeft u geen baat gehad bij pijnstilling en



VOORWOORD



Voorwoord van de voorzitter.

Allereerst wil ik terug kijken op de onlangs gehouden jaarvergadering. Het doet het bestuur deugd dat vele leden deze vergadering hebben bijgewoond en er ook aan hebben deelgenomen. Alleen luisteren naar wat het bestuur te vertellen heeft kan ook op papier naar jullie worden toegezonden. We zijn dan ook blij dat er voldoende respons, die ook nog voornamelijk opbouwend was, door de leden is geopperd. Jullie inbreng is noodzakelijk om dat wat leeft ook kenbaar te maken. Hiermee kan het bestuur verder en zo veel mogelijk trachten aan jullie wensen te voldoen. Hoewel het mooie weer zijn intrede heeft gemaakt en de vakantieperiode op ons af komt heeft, met name de ontspanningscommissie, toch nog enkele activiteiten op het programma gezet. O.a. de jaarlijkse reis en de fietsdag staan voor de deur. We hopen, naast goed weer op deze dagen, een goede deelname en vooral veel plezier bij deze activiteiten. In ons Infoblad en op de site kunt u lezen wat er verder op het programma staat. Hoe meer u deelneemt, hoe meer plezier u hebt aan uw lidmaatschap. De ontspanningscommissie, samen met of gesteund door het bestuur organiseert en regelt het voor u. Laten we er samen een actieve zomer van maken met hopelijk goed weer.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2016

Activiteitenplanning voor juni t/m november 2016.

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 Kosten € 10,00 u kunt zich aanmelden bij Monique van Erkelens, tel: 0485-470287 of per email: rpvontspanning@gmail.com. <u>Zorg dat je op tijd bent!</u>
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
Zo	07-08-2016	Wandelen vanaf de kerk in Beugen aanvang 10.30 uur
Zo	28-08-2016	Wandelen vanaf de Heksenboom in St.Anthonis aanvang 10.30 uur
Zo	11-09-2016	Wandelen vanaf de Sluis in Sambeek aanvang 10.30 uur

Wo 12-10-2016	Wereldreuma dag, hier wordt aan gewerkt
Zo 16-10-2016	Wandelen vanaf van Der Valk in Cuijk aanvang 10.30 uur
Wo 09-11-2016	Lezing over voetreflex
Zo 13-11-2016	Wandelen vanaf de parkeerplaats bij de Kuilen in Langenboom aanvang 10.30 uur.
Wo 16-11-2016	Zwemmen in Arcen van 15.45 uur tot 16.45 uur

INFO OVER DE ACTIVITEITEN VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

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 (Bondsestraat) het NS Station in Cuijk. 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). Diegene die niet aan de wandeling meedoen kunnen dat uurtje zelf invullen. Weer terug van de wandeling bij het restaurant wordt daar een uitgebreide lunch met kroket geserveerd. Na de lunch stappen we in fluisterbootjes en varen we door de Binnendieze, is de "Historische route" door de binnenstad. Velen hebben zich al laten verassen 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.

Een hele mooie dag gewenst!

JAARLIJKSE FIETSTOCHT ZONDAG 26 JUNI

Op zondag middag 26 juni om 13.30 uur is de start van onze jaarlijkse fietstocht gepland. Begin en eindpunt van deze mooie route is bij cafe 't Hops kwartierke" kerkstraat 26 5443 AB te Haps. De route is ongeveer 30 km lang en voor degene die om wat voor reden minder ver willen fietsen is

PERSBERICHT OPBRENGST COLLECTE REUMAFONDS 2016

in de gemeente Cuijk (betreft de kerkdorpen Cuijk, St. Agatha en Katwijk)

De organisatie van de Reumacollecte in Cuijk kijkt terug op een zeer succesvolle collecte in 2016.

Als gevolg van intensiever collecteren en meer geven is de opbrengst ca. € 1.000,= hoger dan in 2015 en heeft een totaalbedrag opgeleverd van € 5.748,=. Wij danken allen, die hier een bijdrage aan hebben geleverd, daar zeer hartelijk voor!

Een speciaal woord van dank aan de jubilarissen onder de collectanten t.w. Mevr. Langen 25 jaar, Hannemiek Bakker en Ans Noij 20 jaar, Carla Cuppen 10 jaar en Marja Janssen-Blonk, Theo Heiming, Annie Minten, Bas Bisschops en Sandra Drieszen die allemaal 5 jaar dit prachtige werk hebben gedaan. Mochten we onverhoopt iemand zijn vergeten dan verontschuldigen we ons bij voorbaat.

ONDERZOEK NAAR BESTRALING ALS BEHANDELING VOOR HANDARTROSE

Handartrose is een vorm van artrose waarbij ontstekingen een belangrijke rol spelen. Het gevolg: kraakbeenschade die steeds verder toeneemt. Mensen met handartrose krijgen dan ook steeds meer last van pijn en beperkingen. Een lage dosis bestraling lijkt ontstekingen bij handartrose te kunnen remmen, waardoor klachten minder worden. Of dit klopt, wordt onderzocht door de Sint Maartenskliniek in Nijmegen, in samenwerking met het Radboudumc.



Dr. Els van den Ende en promovendus Michiel Minten zijn beide onderzoekers op de afdeling Reumatologie van de Sint Maartenskliniek. Zij leiden het onderzoek, waaraan 54 patiënten kunnen meedoen.

Hoe kwam u op het idee voor dit onderzoek?

Michiel Minten: 'Er zijn eerdere onderzoeken gedaan die laten zien dat een lage dosis bestraling ontstekingen bij artrose mogelijk kan remmen. In Duitsland wordt bij

Cursus Reuma Uitgedaagd! van start in september 2016 in Nijmegen/Lent

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?

Het Reumafonds heeft in samenwerking met UMC Utrecht hiervoor een speciale cursus ontwikkeld. Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers aan de cursus minder snel een arts of andere hulpleners nodig hebben omdat ze geleerd hebben (kleine) problemen zelf aan te pakken en op te lossen.

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. Speciaal voor deze cursus zijn trainers opgeleid die zelf ook een vorm van reuma hebben.

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.reumautgedaagd.nl voor meer informatie. Of u kunt contact opnemen met het Reumafonds info@reumafonds.nl / 020 589 6464.

In september 2016 start er een cursus in Nijmegen/Lent.

- Wanneer : vrijdag 16, 30 september, 7 en 21 oktober 2016
- Tijd : 13.00 - 17.00 uur
- Waar: Huisartsenpraktijk Thermion in Lent

Kosten : € 77,50 inclusief cursusmateriaal (kosten worden vaak (gedeeltelijk) vergoed door uw zorgverzekeraar of werkgever).

U kunt zich aanmelden via: www.reumautgedaagd.nl

er altijd de mogelijkheid om de route eerder te verlaten en naar het eindpunt te gaan. Halverwege de rit drinken we koffie met iets lekkers erbij. Bij terugkomst in Haps staat er een warm en koud buffet voor ons klaar waarbij ook nog twee consumpties in dit arrangement. De kosten voor dit alles zijn voor leden 15 euro en voor niet leden 25 euro. Voor leden die niet kunnen fietsen is er de mogelijkheid om aan het buffet deel te nemen voor 12,50 euro. Deelnemers kunnen zich opgeven tot 20 juni bij voorkeur per e-mail rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Monique van Erkelens tel. 0485-470287. De kosten o.v.v. fietstocht 2016 graag overmaken t.n.v. RPV land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407. Voor degene met een dieet dit graag vermelden bij opgave. Ook dit jaar hopen wij weer op grote belangstelling van onze leden met hun introduc e en mensen met scoot mobiel zijn ook van harte welkom. Evenals voorgaande jaren maken we er weer een sportieve en gezellige dag van. Namens de activiteiten commissie tot ziens op 26 juni.

Jeu de boules in vianen dinsdag 12 juli

In tegenstelling van vorig jaar is de jeu de boules activiteit verplaatst van de middag naar de avond. Op dinsdag 12 juli om 19.00 uur willen we starten met het spel. Evenals vorig jaar ook dit keer weer in Vianen koebaksestraat 35 d postcode 5434 LC nabij tennispaviljoen fair play waar ook parkeer gelegenheid is. In de pauze krijgen we koffie of thee met een stuk Limburgse vlaai. De kosten voor dit alles zijn voor leden 5 euro en voor niet leden 7,50 euro. Ook dit jaar zijn er voor de beste spelers weer leuke prijzen te winnen. Maar net als bij de Olympische Spelen geldt ook voor ons, mee doen is belangrijker dan winnen. Opgeven kan tot 5 juli bij voorkeur per e-mail rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Monique van Erkelens tel. 0485-470287. De kosten graag overmaken t.n.v. RPV land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407 o.v.v. Jeu de boules. De activiteiten commissie hoopt vele leden met introduc e te kunnen verwelkomen zodat we ook deze keer weer spannende en gezellige wedstrijden tegemoet kunnen zien.

Verslagen over de activiteiten in Maart, April en Mei.

Woensdag 23 Maart hebben we met 35 leden in "t Heike onder leiding van Hannie van Dijk een mooi Paasstuk gemaakt. Iedereen ging tevreden naar huis.

Zen tekenen

Op woensdag 13 april hebben we met 18 personen deel genomen aan een workshop Zen tekenen, na een korte uitleg en een ontspanningsoefening konden we aan de slag. Voor sommige viel dat niet mee.,

Maar met wat hulp en een mooi muziekje op de achtergrond was iedereen geconcentreerd bezig zoals men op de foto's kan zien. Aan het eind van de avond ging men met een goed gevoel en een mooie tekening weer naar huis.

Zwemmen Arcen

Op maandag 18 April hebben we met 8 personen genoten van een middag zwemmen in Arcen. De volgende keer dat we gaan zwemmen is op woensdag 6 Juli van 18.30 tot 21.00



Wandeling in Haps

De weersvoorspelling zag er niet goed uit, maar dat mocht voor 7 wandelaars niet deren. Er werd nu gekozen voor een route in de richting van de A73 en een deel over de oude spoorlijn (Duits lijntje). Toen we weer in het centrum van Haps kwamen vonden we het nog te vroeg voor de koffie dus werd er nog een rondje visvijver gelopen en toen naar de koffie bij ijs en spijs. Maar op de laatste 100 meter begon het wat te druppen maar toen we net binnen waren kwam het met bakken uit de lucht.

Maar dat deed ons niks we zaten binnen en aan een lekkere kop koffie, en nadat we nog wat na gekletst hadden en sommige nog wat bonbons gekocht hadden ging ieder weer voldaan naar huis en kunnen terug zien op weer een geslaagde wandeling. En kunnen we ons weer voorbereiden op de volgend wandeling op 22 mei in de Plasmolen, en hopen weer op een grote belangstelling.

Groet,
Marcel van Erkelens

Kookworkshop op de Han in Nijmegen

Lekker gekookt en gegeten

Woensdag 18 mei was het dan zover de kookworkshop op de Han in Nijmegen. Voor de studenten Voeding en Diëtetiek was dit een tentamen. We werden netjes al bij de ingang van de parkeerplaats opgevangen door studenten die ons wezen waar we konden parkeren. Ook binnen stonden

Informatiebijeenkomst



Reuma
patiënten
vereniging
's-Hertogenbosch e.o.



Reuma
patiënten
vereniging
's-Hertogenbosch e.o.



VERMOEIDHEID bij Reuma

Mensen met een reumatische aandoening hebben vaak last van vermoeidheid. Vermoeidheid kan veel verschillende oorzaken hebben. Zo kan vermoeidheid een symptoom van uw aandoening zijn, of het gevolg van medicijnen die u gebruikt. Hoe voelt deze vermoeidheid bij reumatische aandoeningen? Aanhoudende of langdurige vermoeidheid bij reuma heeft vaak geen verband met te zware inspanning of een tekort aan rust. Een nacht goed slapen brengt dan ook meestal geen verbetering. Bijna de helft van de mensen met een reumatische aandoening krijgt met aanhoudende vermoeidheid te maken.

De Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. houdt daarom een voorlichtingsbijeenkomst over dit thema met als titel: "VERMOEIDHEID bij Reuma". Een zeer interessante voorlichting, waarvoor wij specialisten op dit gebied hebben uitgenodigd om hierover te spreken en al uw vragen te beantwoorden.

Medewerking verlenen:

- dr. Sanne A.A. Rongen-van Dartel
onderzoeker Ziekenhuis Bernhoven Uden / RadboudUMC Nijmegen
- prof. dr. Piet L.C.M. van Riel,
reumatoloog Ziekenhuis Bernhoven Uden / hoogleraar RadboudUMC Nijmegen

Datum: woensdagavond 15 juni 2016

Tijd: 19.00 – ca. 21.30 u

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3 te Rosmalen

Info: Gerrit van der Zalm
tel: 0411-607193 / e-mail: gvdzalm@kpnplanet.nl

Een paar voorbeelden: een patiënte van 20 jaar bij wie net een vorm van reuma is ontdekt, kan haar werk in een tuincentrum niet meer volhouden en moet ten einde raad stoppen met werken.

Een vrouw van middelbare leeftijd met een ernstige vorm van reuma wordt doorgestuurd naar Nijmegen voor second opinion. Ze kan haar werk maar net volhouden en krijgt in die tijd te horen, dat haar functioneren onvoldoende is en dat er iets moet gebeuren...

Een andere patiënte, die in de horeca werkt en maar doorgaat.

Ze geeft bij haar baas aan, dat het te zwaar wordt. Er gebeurt niks en uiteindelijk heeft ze zich ziek moeten melden, omdat het echt niet meer ging.

En zo kan ik nog een aantal voorbeelden noemen. Ik vind het zo erg, dat dit soort situaties voorkomen. Het lijkt eerder meer dan minder te worden. Patiënten kunnen dan zo in de kou staan. Dit zou toch op een eerder moment besproken moeten worden; om gezamenlijk te kijken of er mogelijke aanpassingen aan werkzaamheden en werktijden mogelijk zijn. Gelukkig tref ik in de praktijk ook mensen, waarbij het wel goed besproken wordt met werkgever en bedrijfsarts. Dit zou voor toch voor iedere patiënt vanzelfsprekend moeten zijn.

Wat de afgelopen jaren zeker wel veranderd is, is dat het onderwerp "Werk" meer ter sprake komt in de spreekkamer, niet alleen bij de reumaconsulent, maar ook bij de reumatoloog. Dat is een goede zaak, want werk is een belangrijk onderdeel van ieders leven.

Er zijn recent belangrijke richtlijnen ontwikkeld voor Werk en Reuma, o.a. door de NVR en die willen wij als reumateam ook volgen.

Werk is dus zeker een onderwerp wat besproken kan worden tijdens uw bezoek op de reumapoli. Het is belangrijk om uw vragen, onzekerheden en problemen betreffende werk te bespreken. De reumatoloog kan bekijken hoe uw behandeling er het beste uit kan zien en de reumaconsulent kan een aantal zaken betreffende werk met u bespreken en met u meedenken, zodat u beter voorbereid een gesprek op uw werk kunt aangaan.

Dus twijfel niet om werk ter sprake te brengen tijdens uw bezoek aan reumatoloog en reumaconsulent. Uw werk is u veel waard en het is ons veel waard, dat u dat samen met uw reuma goed kunt combineren in uw leven.

Joke Alberts- Pijnenborg

studenten om ons naar de juiste verdieping te begeleiden. Eenmaal binnen kregen we een lekker en natuurlijk gezond welkomstdrankje met granaatappel. Na een uitleg over de juiste voeding volgens de nieuwe schijf van 5 (zie ook voedingscentrum.nl) kregen we een kookworkshop hoe we falafelballetjes kunnen maken. Kijk ook eens op de site van het voedingscentrum hier staan heel veel recepten van verschillende soorten gerechten.

Vervolgens een kleine uitleg van studenten Ergonomie welke hulpmiddelen handig kunnen zijn en hoe je het jezelf zo makkelijk mogelijk kan maken tijdens het koken. De studenten Ergonomie bleven ook tijdens het koken rondlopen om zo vragen te kunnen beantwoorden en eventueel te helpen met problemen waar we tijdens het koken tegen aan liepen. De nodige hulpmiddelen hadden ze ook meegenomen om te proberen.

Tijdens het koken werden we in groepjes ingedeeld die elk 1 gerecht maakten samen met de studenten natuurlijk. Dit waren 2 voorgerechten, 3 hoofdgerechten en 2 nagerechten. En dan kwam natuurlijk het moment dat we aan tafel konden gaan zitten. De studenten brachten de lekkere broccolisoepe gevolgd door champignons in balsamico. Het hoofdgerecht (romige pasta met zalm, ovenschotel met asperges en ham, Indiaanse Dahl) stond klaar in de keuken zodat we dit zelf op konden scheppen. Op tafel werden nog 2 salades neergezet. Keuze genoeg voor iedereen en natuurlijk wil je alle gerechten wel even proeven. Iedereen heeft lekker zitten smullen maar er moest natuurlijk nog wel plaats blijven voor het nagerecht. Dit was een aardbeientiramisu, een aardbeienkwarktaart met notenbodem en ook nog vers fruit.

Tot slot kreeg iedereen nog een goodiebag met daarin alle recepten, zakje rode linzen, zelfgemaakte mueslirepen, een boekje van de Ergonomie studenten, en een zakje thee.

Iedereen was erg enthousiast over de kookworkshop. Niet alleen de deelnemers van de RPV maar ook de studenten. Kortom een zeer geslaagde avond.

Jolanda van Wely

Hieronder de eerste recepten van de kookworkshop. Volgend boekje volgen er meer.

Recept van de kookworkshop van Hogeschool Arnhem en Nijmegen Broccolisoepe

Voedingswaarde per persoon: 75 kilocalorieën

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 1 liter kraanwater
- 20 gram groentebouillon (poeder) of 1 tablet groentebouillon
- 1 ui
- 100 ml kookroom light
- 300 gram broccoli
- 1 aardappel
- 8 blaadjes munt



Kookgerei: staafmixer, pan

Hulpmiddelen: plank met pinnen, dunschiller, verdikte handvaten, antislipmat

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Breng 1 liter water met het groentebouillontablet aan de kook. Snipper de ui en snijd de stronk van de broccoli in stukjes en de rest in roosjes. Voeg de aardappel, ui en broccoli toe en kook 12 minuten. Neem de pan van het vuur. Voeg de kookroom en de basilicumblaadjes toe. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is. Verdeel over diepe borden en schenk de kookroom erover.

Smakelijk eten!

Tip> De broccoli, ui en aardappel kunnen voorgesneden gekocht worden.

Ovenschotel met asperges en ham

Voedingswaarde per persoon: 775 kilocalorieën

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 1 uur

Ingrediënten:

- 1 kg asperges (vers en geschild)
- 200 gram hamblokjes
- 800 gram (voorgegarde) aardappelschijfjes
- 4 eieren
- 125 ml kookroom light
- 3 theelepels kerriepoeder
- 4 eetlepels bieslook
- 1 eetlepel olie of vloeibaar bak en braad
- Peper en zout naar smaak toevoegen



Ik verwacht niet dat de regering Rutte ooit het licht zal zien en ouderen, chronisch zieken of de reumavereniging Land van Cuijk, een overwintering in Spanje aanbiedt. Nee, zover zal het niet komen. Integendeel, we zullen op termijn steeds meer te maken gaan krijgen met nog verdere bezuinigingen op de ziektekosten. En dat zullen vele van ons aan de lijve blijven ervaren. Daarom vond ik de opmerking “goed voor jezelf blijven zorgen”, van een arts laatst zo navrant. Hij benadrukte dat ik geen dingen moest doen waardoor ik extra pijn zou krijgen. Zoals bijvoorbeeld huishoudelijke werk. Maar de huishoudelijke hulp is totaal wegbezuinigd uit het zorgverlening! Tja.

We zullen met zijn allen moeten proberen er het beste van te maken. Genieten van het zonnetje als het er is, samen enthousiast meedoen aan de activiteiten, badderen in het zwembad en vooral de moed niet laten zakken. Want een reisje naar Spanje zit er helaas voorlopig niet in.

Lilianne Nuijten

VERPLEEGKUNDIG CONSULENT REUMATOLOGIE

Momenteel zijn wij (reumatologen en reumaconsulenten) bezig met het schrijven van de zgn. Zorgpaden en daarin is “Werk” een belangrijk aandachtspunt. Het komt ook regelmatig aan de orde tijdens mijn spreekuren. Bij de voorbereiding voor dit artikel trof ik een artikel van zo'n 10 jaar geleden met hetzelfde onderwerp van mijn hand (ik loop inmiddels een aantal jaartjes mee). Dat is best leuk om weer eens te lezen, maar ik vroeg mezelf ook af: Is er de afgelopen 10 jaar nou echt iets veranderd als we het over werk en reuma hebben?

Eén ding is zeker: Werk was belangrijk en blijft belangrijk voor patiënten. Tegenwoordig wordt nog meer waarde gehecht aan werk dan jaren geleden. Niet iedereen heeft nog werk ; banen liggen niet voor het oprapen. En als je een baan hebt en je krijgt reuma, dan wil je die baan ook behouden. Je kansen op de arbeidsmarkt worden er immers niet beter op. Ik hoor vaak in de spreekkamer: “Het is vervelend, dat ik reuma heb gekregen, maar ik wil blijven werken”. De motivatie van patiënten om te werken, is zeker niet veranderd. Soms zie ik situaties, waarin er toch net te lang wordt door gewerkt, terwijl het eigenlijk niet meer gaat. Zo sterk is de motivatie.

Ik kan me nog steeds verbazen hoe het patiënten kan vergaan in hun werksituatie. Dan heb ik het m.n. over het onbegrip en de opstelling van leidinggevenden.

Wanneer denkt u dat pleister bij mensen met artrose kunt gaan testen?

'We denken dat dat begin 2018 wordt. Dankzij een grote Europese subsidie kunnen we nu een onderzoekstraject gaan opzetten met meerdere paarden die 6 maanden worden gevolgd. De operatie, het plakken van de pleister, de kraakbeengroei wordt dan opnieuw getest. Als de resultaten zo positief blijven, heb ik goede hoop dat de pleister over een paar jaar bij mensen met knieartrose kunnen gaan testen.'

Bekijk de video

(<https://www.youtube.com/watch?v=uwZDJ8BUF0U&list=PLHVeMPV1sbDVFJ4GWyBzXwqmfvLpbe3ms>) om meer te weten over de injecteerbare pleister van professor Karperien.

COLUMN

En het werd eindelijk een beetje beter weer. Die eindeloze winter leek plaats te moeten maken voor een voorzichtige lente. De natuur rond het huis ontwaakte en de mens ademde. Alsof er een heimelijke afspraak was, was er een explosie van fietsers en wandelaars in het landschap. Wat hadden we gesnakt naar die zon!

Hoewel mijn botten anders wilden, begon ik zachtjes aan weer in de tuin te rommelen. Ik kocht wat violen. Hier en daar een pot met die paarse bloeiers en de tuin straalde lente. En het weer werd nog beter! We konden 's avonds nog even buiten zitten en zelfs zo nu en dan met een korte broek op de fiets. Wat boften we. Elke dag voelde als een cadeautje na die nare koude, natte winter.

Er is veel onderzoek gedaan na de invloed van het weer op bijvoorbeeld reuma. Daaruit blijkt dat bij 70 tot 90 procent van de reumapatiënten het weer een grote invloed heeft op het verloop van hun ziekte. Koude en vochtigheid wakkeren de klachten aan. Er is een landelijke krant die elke dag een voorspeling doet van de pijn die we die dag zullen ervaren. En ik moet zeggen, ze zitten er zelden naast.

Het weer in Nederland is een crime voor reuma. Maar ook in andere landen zijn ze ervan overtuigd dat regen en koude een slechte invloed heeft op allerlei ziekten. Zo heeft de Noorse regering ooit besloten dat hun bejaarden beter kunnen overwinteren in een warm klimaat. Ze bouwden verzorgingstehuizen in Spanje en vliegen twee keer per jaar ladingen met ouderen en chronisch zieken in. Het schijnt dat de ziektekosten in Noorwegen sindsdien zijn gedaald.

Keukengerei: pan, groot vergiet, oven, ovenschaal, keukenmachine/mixer

Hulpmiddelen: ovenwant, spuitflessen, schaar met veer, mixer, kwastje

Bereiding:

Kook de asperges in ruim water in 20 minuten beetgaar en laat ze in een vergiet uitlekken. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in. (Tip: gebruik hiervoor een spuitbus olie of vloeibaar bak-en-braad met een kwastje). Klop de eieren los met de room, kerrievoeder, kruiden en zout en peper naar smaak.

Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem en leg de helft van de asperges erop, de kopjes om en om naar links en rechts. Schenk een deel van het eimengsel hierover. Verdeel vervolgens de overige aardappelschijfjes, hamblokjes, asperges en het eimengsel over de schaal. Bak de taart een richel onder het midden in de oven op 30-35 minuten goudbruin en gaar.

Tips: kies de light variant van de kookroom deze bevat minder vet en energie. Er hoeft geen extra zout toegevoegd te worden, want de ham is al zout.

Aardbeientiramisu

Voedingswaarde per persoon: 410 kilocalorieën

Aantal personen: 6

Bereidingstijd: 25 minuten en 2 uur tijd om op te stijven

Ingrediënten:

- 500 gram aardbeien
- 50 gram poedersuiker
- 250 gram Griekse Yoghurt (mogelijk 0% vet)
- 1 zakje vanillesuiker (7 gram)
- 250 gram mascarpone
- 300 ml appelsap
- 1 pak lange vingers



Keukengerei: staafmixer, ovenschaal, kom of diep bord

Hulpmiddelen: schaar met veer, handmixer/staafmixer/keukenmachine, eiersnijder, snijplank met pinnen, hoekmes, antisliprubbertje of doppenopener

Bereiding:

Meng de Griekse Yoghurt met mascarpone, vanillesuiker en 30 gram poedersuiker. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en was ze. Pureer 200 gram van de aardbeien en meng dit met de overige 20 gram poedersuiker. Verdeel de appelsap in een kom of diep bord. Leg de helft van de lange vingers in de appelsap zodat de koek het vocht opneemt. Verdeel de lange vingers over de bodem van de (oven)schaal. Verdeel de helft van het mascarpone mengsel over de lange vingers. Spreid de gepureerde aardbeien hierover. Leg de andere helft van de lange vingers even in de appelsap en verdeel dit over de aardbeien laag. Verdeel hierover de rest van de mascarpone crème. Bekleed de ovenschaal met huishoudfolie en laat dit minimaal 2 uur opstijven in de koelkast (vriezer).

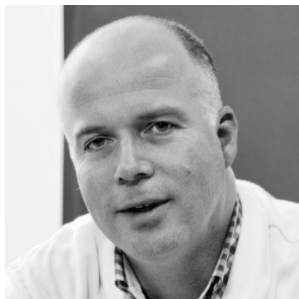
Voor het serveren:

Snijdt de overige aardbeien door en verdeel dit over de tiramisu. Bestrooi voor het serveren met een beetje poedersuiker voor een extra feestelijk effect.

Tip: Gebruik de 0% vet yoghurt omdat dit minder energie bevat.

Injecteerbare pleister laat kapot kraakbeen in gewricht herstellen

Een injecteerbare pleister die in een gewricht op kapot kraakbeen wordt geplakt, laat het kraakbeen herstellen. Dat is de uitkomst van de eerste praktijkproef met de pleister door professor Marcel Karperien (Universiteit Twente) en zijn onderzoeksteam. De pleister trekt cellen aan die in het gewricht nieuw kraakbeen laten ontstaan. Het Reumafonds heeft het onderzoek mogelijk gemaakt. Vanwege de goede resultaten steunt de Europese Unie het onderzoek nu met 1,5 miljoen euro.



Professor Karperien, wat voor pleister heeft u ontwikkeld?

'De pleister is een gel van lichaamseigen stoffen. We hebben een aantal jaren geleden bedacht om die gel in het gewricht te spuiten en op het kapotte kraakbeen te plakken. Je kunt het vergelijken met een pleister die je op een huidwond plakt. In de afgelopen 3 jaar hebben we hard gewerkt om de eerste praktijktest met de

injecteerbare pleister mogelijk te maken.'

Wat heeft u daarvoor allemaal gedaan?

'We hebben de pleister allereerst verder ontwikkeld in het laboratorium. De gel mocht niet te dik en niet te dun zijn. Te dik betekent namelijk dat hij niet in makkelijk in een gewricht gespoten kan worden. Te dun betekent dat de gel na het inspuiten 'wegloopt' en niet op het kapotte kraakbeen blijft plakken. Het inspuiten gebeurde tijdens een kijkoperatie. Hiervoor is een speciale injectienaald ontwikkeld.'

Wat kwam er uit de praktijktest met de pleister?

'We hebben de injecteerbare pleister nu getest in de gewrichten van paarden. Wat bleek? Allereerst dat de operatie veilig is voor de dieren. De operatie met de injectienaald verliep volgens de orthopedisch dierenarts zoals elke andere kijkoperatie. De dieren herstelden ook op dezelfde manier van de operatie. De gel die in het gewricht ging, bleek goed te blijven plakken en was veilig voor de dieren. Dat was natuurlijk een heel belangrijk en mooi resultaat.'

We werden positief verrast door de snelheid waarmee de gel zorgt voor aangroei van nieuw kraakbeen

Prof. dr. Marcel Karperien (Universiteit Twente)

Zaten er verrassingen bij de eerste testresultaten?

'Ja, we werden positief verrast door de snelheid waarmee de gel zorgt voor aangroei van nieuw kraakbeen. We wisten dat ons materiaal stamcellen aantrekt, die nieuw kraakbeen kunnen gaan aanmaken. Maar de hoeveelheid cellen die zich in 2 weken tijd hadden vastgezet op de pleister was onverwacht groot. Ook de orthopeed had dit snelle aantrekken van cellen en de snelle opbouw van nieuw kraakbeen niet eerder gezien.'

Wat is het geheim van de gel?

'De gel die wij ontwikkeld hebben, bestaat uit stoffen die van nature in kraakbeen voorkomen. Het zijn geen eiwitten, zoals vaak in de medische wetenschap, maar suikers. Stamcellen kunnen zich goed vastzetten op die suikers en zorgen in het gewricht voor nieuwe kraakbeengroei.'

Waarom test u de pleister op paarden?

'Wij mogen in deze fase van de ontwikkeling de injecteerbare pleister nog niet bij mensen testen. Tegelijkertijd willen we ook dat de injecteerbare pleister voor dieren beschikbaar komt. Dieren hebben net als mensen pijn door artrose en kunnen minder goed bewegen. Paardenbezitters kijken uit naar een oplossing die werkt.'