

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
Februari - Maart 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 5 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:

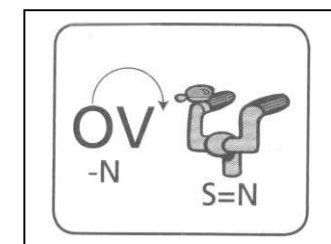
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2015	3/4
Nieuws van de ontspanningscommissie.....	4 t/m 7
Lezing Bart van den Bemt.....	4/5
Wandelen in Boxmeer.....	5
Wandelen St. Walrick	5
Paastukjes maken.....	5
ZEN tekenen.....	5
Kookworkshop	6
Yoga	6
Nieuwjaars Brunch.....	6/7
Gezellige en goed georganiseerde Sint en Kerstbingo	7
Wandelen St. Hubert.....	7/8
Deelnemers gezocht	8/9
Reumatoïde Artritis	9/10
Reuma zwemmen in Gennep	10 t/m 12
Overleg SMK -RadboutUMC en Reumaverenigingen.....	13
Virus ziekte van Pfeiffer	14/15
Oplossing Plaatjes puzzel	15
Denksport puzzel	15
Niet weggooien	16
Van de Redactie	16

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



om de ontrafeling van dit ingenieuze communicatiemechanisme mogelijk te maken.

Publicatie

VUmc-onderzoeker Pegtel en zijn collega's publiceren hun onderzoek in het gerenommeerde tijdschrift PNAS. Het onderzoek is tot stand gekomen door een intensieve samenwerking tussen artsen en wetenschappers van een groot aantal afdelingen, zoals pathologie, oncologie, reumatologie, dermatologie en neuro-oncologie van VUmc en onderzoekers en artsen uit Utrecht en de Verenigde Staten.

Bron: VUmc

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

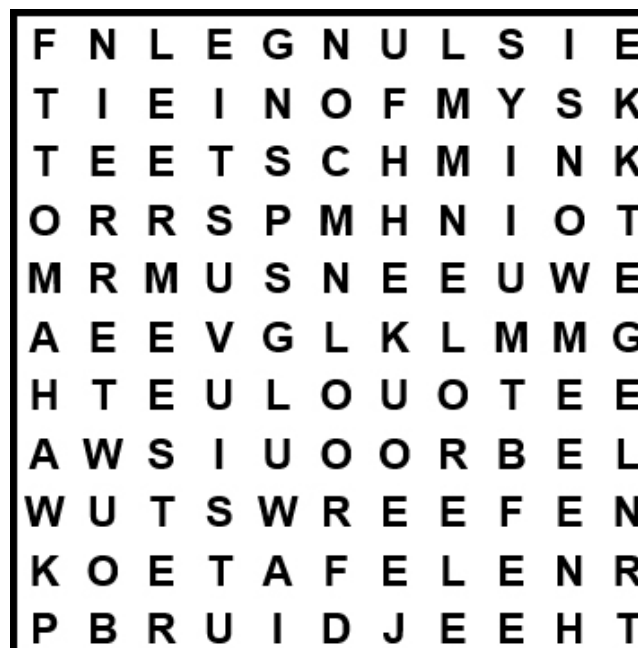
(december-januari)

1. Doelpunt

2. Toewijzen

DENKSPORT PUZZEL

De overgebleven letter vormen nog een woord



BOUWTERREIN
BRUIDJE
HEMEL
KNIKOUS
LEERMEESTER
OBER
OORBEL
SCHMINK
SLUNGEL
SLURF
SMELTEN
SNEEUW
STUW
SYMFONIE
TAFELN
TEGEL
TERUG
THEE
TILLEN
TOMAHAWK
VUIST
WREEF

VIRUS ZIEKTE VAN PFEIFFER HANGT MOGELIJK SAMEN MET ONTSTAAN VAN SLE

Het virus dat de ziekte van Pfeiffer veroorzaakt, speelt mogelijk een rol bij het ontstaan van systemische lupus erythematoses (SLE). Dat ontdekte een onderzoeksteam onder leiding van dr. Michiel Pegtel van het VUmc in Amsterdam. Het zogeheten epstein-barrvirus verspreidt een boodschap die het immuunsysteem bij mensen met SLE op hol doet slaan. Pegtel denkt dat uit de nieuwe kennis op termijn mogelijk nieuwe behandelingen oplevert.



Bij bijna elk mens is het epstein-barrvirus in een heel klein percentage van de witte bloedcellen aanwezig. Tot voor kort werd gedacht dat het virus onzichtbaar was voor het afweersysteem. Dr. Michiel Pegtel heeft laten zien dat het virus een boodschap vanuit de witte bloedcellen een boodschap verstuurt aan het afweersysteem. Het immuunsysteem komt dan in actie, waardoor de meeste mensen niet ziek worden.

Immuunsysteem slaat op hol bij mensen met SLE

Bij mensen met een ontregeld afweersysteem slaat dit mechanisme juist op hol. Pegtel en zijn onderzoekers hebben laten zien dat dit mogelijk in de huid van mensen met systemische lupus erythematoses gebeurt. Alarmcellen in het immuunsysteem zorgen ervoor dat er ontstekingen chronische (gewrichts)ontstekingen ontstaan.

Grote rol voor kleine blaasjes

Heel kleine blaasjes uit de witte bloedcellen brengen de boodschap van het epstein-barvirus over aan het immuunsysteem. Deze blaasjes heten exosomen. Ook bij kanker kunnen de exosomen ervoor zorgen dat het immuunsysteem geactiveerd wordt. Kankerpatiënten kunnen dan resistent worden tegen de behandeling.

Veel kansen voor nieuwe behandelingen

Michiel Pegtel is enthousiast over zijn ontdekking. 'Als we dit mechanisme verder kunnen begrijpen en ontrafelen, biedt het veel kansen voor de behandeling van allerlei aandoeningen. Dan denk ik aan de auto-immuunziekte SLE, maar ook aan kanker.' Inmiddels is een VUmc-onderzoeksteam gestart met de ontwikkeling van nieuwe methodes



VOORWOORD



Rond de jaarwisseling zullen de meeste mensen het afgelopen jaar nog eens de revue laten passeren. De mooie en leuke dingen, afgewisseld met de mindere of zelfs moeilijke momenten komen in onze herinneringen naar voren. We hopen dat voor jullie vooral de leuke en gezellige dingen de overhand hebben gehad. Mogelijk hebben de door de vereniging georganiseerde activiteiten hieraan bijgedragen. De activiteitencommissie, gesteund door het bestuur, heeft hard gewerkt om de geplande activiteiten te laten doorgaan. Ook het nieuwe jaarprogramma is weer nagenoeg gereed. We hopen dat dit ook aan de verwachtingen beantwoord. Een woord van dank is zeker op zijn plaats voor allen die hieraan hebben meegewerkt.

Vooruitkijkend hoop ik dat het jaar 2016 een goed verenigingsjaar zal worden. Het bestuur, activiteitencommissie en leden die soms of regelmatig de helpende hand toesteken zullen alles in het werk stellen om ook van dit jaar een succesvol jaar te maken.

Voor onze leden, maar ook voor hun gezin, familie, vrienden en kennissen wensen we dat 2016 een voorspoedig maar vooral een gezond jaar mag zijn. We hopen elkaar bij of tijdens welke activiteit dan ook vaak te ontmoeten. Samen willen proberen er een goed jaar maken.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2016

Activiteitenplanning voor december t/m maart 2016.

- | | |
|---------------|---|
| Wo 10-02-2015 | 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 Email rpvontspanning@gmail.com . |
| Wo 17-02-2016 | Lezing Bart van den Bemt 19.30 café zaal 't Heike in Mill. Kosten Leden gratis niet leden € 3,50 (verderop meer info in deze uitgave) |
| Za 20-02-2016 | Wandelen vanaf de markt bij het Gemeentehuis in Boxmeer, aanvang 10.30 uur. |
| Zo 06-03-2016 | Wandelen vanaf St. Walrick, parkeerplaats in het bos achter het restaurant aanvang 10.30 uur. |

- Wo 23-03-2016 Paasstukje maken, aanvang 19.30 uur, in Café Zaal 't Heike in Mill. Meer info verderop in dit Buukske.
- 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 rpvontspanning@gmail.com.
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 Meer info volgt in volgende editie
- Zo 19-06-2016 Wandelen vanaf de kerk in Beers aanvang 10.30 u
- Zo 26-06-2016 Jaarlijkse fietsdag Meer info volgt in volgende editie.
- 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

Lezing Bart van den Bemt

Woensdag 17 februari geeft Bart van den Bemt, apotheker van St. Maartenskliniek, een lezing over medicijngebruik. Het belang van medicijnen en de juiste dosering, gebruik van medicijnen komen allemaal aan bod. Bart van den Bemt heeft samen met Hans Rasker een boek geschreven genaamd Reuma en Alternatieve behandelmethoden. Dit boek wordt uitgegeven door het Reumafonds. Alle bestuursleden van de RPV zijn in het bezit van dit boek wat u mag lenen van een van de bestuursleden.

Overleg SMK-Radboudumc en Reumaverenigingen.

Op 17 november 2015 heeft overleg plaatsgevonden tussen Sint Maartens Kliniek en Radboud UMC. Aan dit overleg hebben ook de Reumaverenigingen Nijmegen en Land van Cuijk deelgenomen.

Daar het verslag te veel ruimte inneemt in ons Infoblad hierbij een opsomming van de onderwerpen die tijdens dit overleg aan de orde zijn geweest. **De behandelde onderwerpen zijn:**

- **Wat is de rol van de reumapatiëntenverenigingen binnen de SMK-Radboudumc overlegstructuur?**
 - Wederzijds informeren van elkaar wat er in de verenigingen en reumatologie lokaal en (inter)nationaal speelt.
 - Opgerichte specifieke patiënten- klankbordgroepen.
 - Geaccepteerd plan voor samenwerking tussen Radboud en de 'dependances' (o.a. Boxmeer).
 - Enige samenwerking met Reumatologen in Venlo-Maastricht
- **Samenwerking SMK-Radboudumc.**
 - Intentieverklaring
 - Verpleegafdeling voor patiënten die opgenomen dienen te worden komt op locatie Radboudumc.
 - Verzoek vanuit RPV's. voor het aanleveren van relevante info voor de infobladen van de verenigingen.
 - Oprichting PAR
 - Participatie van patiënten in onderzoek
 - Introductie van biosimilars
 - RAINBOW-project
 - Conflict Achmea
 - Meetprotocol
- **Rondvraag.**
 - O.a. een vraag betreffende het beleid t.a.v. terugbellen (vraag P. v. Heeswijk)
- **Bijlage:**
 - Presentatie samenwerking SMK-Radboudumc



Soms heeft iemand 'n lekker recept
dat delen we dan met elkaar
ook gaan er 'n stel naar de winterfair
van alles te doen door het jaar.

Enkelen gaan ook regelmatig in de sauna
maar het bewegen in het water
is voor iedereen toch het voornaamste
en dan de koffie of thee iets later.

We hebben het al vaak gevraagd
Tom kom eens in het water erbij
maar durft hij dat soms niet?
met 13 dames aan zijn zij.

Nu is er ook een stagiaire bij
doet soms de les voor 'n deel
Jordy komt wel in 't water erbij
en leert zo ook heel veel

We zijn 'n gezellige groep
en hebben in 't water veel lol
lachen , zingen en kletsen
en maken het vaak erg dol.

Maar al wordt er veel gekletst
we werken wel hard door
het is toch goed voor onze spieren
en daar doen we het toch voor.



Zwengroep Gennep, Liny vogeizangs.

De lezing begint om 19.30 uur in café zaal het Heike Leeuwerikstraat 68 in Mill. De lezing is gratis toegankelijk voor leden, niet leden betalen een kleine bijdrage van € 3,50. Dit is inclusief een kopje koffie of thee bij binnenkomst.

Zaterdag 20 Februari

Wandelen vanaf de markt in Boxmeer, vertrek om 10.30 uur.
Bij vragen informeer dan bij Monique van Erkelens Tel: 0485-470287

Zondag 6 Maart

Wandelen vanaf St. Walrick, parkeerplaats in het bos achter het restaurant, aanvang 10.30 uur
Bij vragen informeer dan bij Monique van Erkelens Tel: 0485-470287

Woensdag 23 Maart

Paasstukje maken, aanvang 19.30 uur, in Café Zaal 't Heike in Mill.
U kunt zich hiervoor opgeven tot 18 Maart via rpvontspanning@gmail.com
of bij Francine per telefoon 0485-385756
De kosten zijn voor leden €7,50 en niet leden €15,00, te voldoen via Rabobank rekeningnr. NL17RABO018.05.08.407 o.v.v. paasstuk 2016.

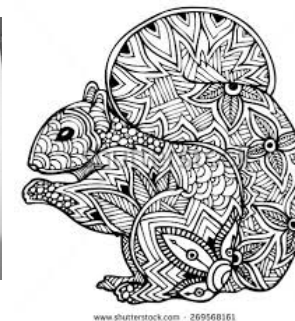
WORKSCHOP ZEN TEKENEN

Wat is zen tekenen, het is een bepaalde manier van ontspannen en creatief bezig zijn. Een hoofd vol gedachten...Druk, Druk, Druk. Geen ruimte voor jezelf. Er is een krachtige tekenmethode waarmee je jezelf heel snel kan ontspannen. Het is zó eenvoudig. Iedereen kan het!Je kan het overal doen. En het is nog leuk ook

We gaan dit doen op woensdag
13 april aanvang 19.30 uur, in
Café Zaal 't Heike,
Leeuwerikstraat 68, 5451 VD
Mill.

De kosten zijn voor leden
€10,00 en voor niet leden
€ 18,00

Opgeven kan tot 27 maart bij
Monique van Erkelens,
Tel: 0485-470287 of per E- mail rpvontspanning@gmail.com en heb je
vragen hierover bel of mail dan even.



www.shutterstock.com - 269568161

Kookworkshop

Op woensdag 18 mei geeft de Hogeschool HAN in Nijmegen speciaal voor onze vereniging een kookworkshop. De kookworkshop wordt gehouden door 3e jaars leerlingen van de afdeling Voeding en Diëtik. Zij hebben als opdracht gekregen verzorg een workshop voor Reumapatiënten waarbij gelet moet worden op gezonde voeding, ook ergonomie komt aan bod. Dit is voor hen een tentamen en ze worden hiervoor beoordeeld. Er wordt in groepjes gekookt waarna iedereen van een lekkere maaltijd kan genieten. Er zijn ook stoelen beschikbaar voor degene die niet lang kunnen staan. Aanvang van de workshop is 17.30 uur in Nijmegen. Graag opgeven via rpvontspanning@gmail.com of bij Jolanda van Wely 0485-215182. Heeft u dieetwensen geef deze ook meteen door. Kosten voor de workshop zijn € 7.50 graag overmaken op Rabobank NL17RABO0180508407 o.v.v. kookworkshop 2016. Er is plaats voor maximaal 25 personen dus vol is vol. Bij teveel aanmeldingen wordt gekeken naar wie er het eerst aangemeld heeft. Graag ook vermelden wanneer u wilt rijden, natuurlijk krijgt u daar een vergoeding voor. U hoort nog van ons tijd van vertrek en het punt waar we vanaf vertrekken.

Yoga

Nogmaals een oproep voor een nieuw op te richten yoga-groep. Wij willen op dinsdagavond een yoga-groep gaan opstarten. Vanaf maart zouden we kunnen beginnen met yoga. Locatie is nog niet bekend maar de voorkeur gaat uit naar een locatie in Mill. Er zijn inmiddels al een aantal aanmeldingen binnen. Heeft u interesse stuur dan een mail naar rpvontspanning@gmail.com of neem contact op met Jolanda van Wely **0485-215182**.

Nieuwjaars brunch

Op zondag 10 januari was er weer ons jaarlijks terugkerende Nieuwjaars brunch bij De Witte Brug in Boxmeer. Dat de deelnemers er zin in hadden bleek wel uit het feit dat bijna iedereen om 11.00 uur al op zijn plek zat onder het genot van een kopje koffie of thee. De sfeer was meteen al goed en het was zeer gezellig. Voorzitter Henk Kuppen deed vooraf gaand aan de brunch een openingswoord, hij wenste alle aanwezigen met hun familie een gelukkig maar vooral gezond 2016 toe. De brunch was ook dit jaar weer uitstekend verzorgd door eigenaar Rob Jakobs met zijn personeel, getuige de vele complimenten die hij kreeg, ook de mensen met een dieet waren zeer te spreken over de speciale aandacht die ze kregen. Voor volgend jaar hoeven we dan ook niet te twifelen of we weer terug keren naar De Witte Brug.



We zijn met 5 uit Mill gekomen
snel kwamen er meer bij
onze groep bestaat nu uit 13
en iedereen is blij.

In het warme water
laat Tom ons goed bewegen
met veel "fijne" oefeningen
die we als opdracht kregen.

De groep heeft elkaar gevonden
is pas nog uit eten gegaan
en stuurt af en toe 'n kaartje
voor 'n lach of voor 'n traan.

We spaarden potjes voor Thea
meer dan 100 wilde ze er graag
voor het afscheid op "haar" school
en zo groeide het aantal gestaag.

We gingen ook kerststukjes maken
gezellig met elkaar
of een stukje voor Pasen
dat ligt aan de tijd van het jaar.

Ton timmerde en zaagde
Kerstboompjes groot en klein
allemaal mooi geverfd
voor het Kerstfestijn.



onderzoek heb ik de afgelopen vier maanden dan ook stage gelopen op de afdeling Reumatische Ziekten in het Radboudumc. Onder begeleiding van Jaap Fransen heb ik onderzoek gedaan naar reumatoïde artritis (RA). In Nederland heeft 0,5% tot 1% bevolking RA, dat zijn ongeveer 200.000 mensen. Bij hen is er sprake van een chronische ontsteking van de gewrichten, wat zich kenmerkt door pijn en stijfheid en kan leiden tot schade aan de gewrichten. Het is een auto-immuunziekte, wat betekent dat het cellen van het eigen afweersysteem zijn die het lichaam aanvallen. Medicijnen die ingrijpen op dit afweersysteem, kunnen de activiteit van de ziekte onderdrukken.

Deze ziekteactiviteit wordt berekend aan de hand van de DAS28, een som van het aantal pijnlijke en gezwollen gewrichten, de bezinking in het bloed en een score hoe de patiënt de ziekteactiviteit zelf ervaart. Aan de hand van deze score en het verloop ervan kan de reumatoloog kijken hoe het met de ontstekingen gaat. Ook kan de arts zo de medicatie aan de ziekteactiviteit aanpassen, zodat deze laag wordt (DAS28 onder de 3.2) of de ziekte zelfs in remissie gaat (DAS28 onder de 2.6). Het behandeldoel van RA is het zo snel mogelijk in remissie (tot rust) brengen van de ziekte, om verdere gewrichtsschade te voorkomen.

In 2010 is het Radboudumc gestart met een nieuwe behandelstrategie, waarbij de medicatie volgens een protocol wordt aangepast aan de hoogte van de DAS28 van de patiënt. Zo kan men snel reageren als de ziekteactiviteit niet daalt of zelfs stijgt, maar ook medicatie afbouwen als de ziekte juist voor langere tijd in remissie is.

Nu deze behandelstrategie een aantal jaar wordt gebruikt, is de vraag of de DAS28 daadwerkelijk meer en sneller daalt in de groep die volgens protocol is behandeld vergeleken met de patiënten die niet volgens protocol behandeld zijn. De eerste vergelijkingen laten goede resultaten van de groep die volgens protocol behandeld is zien!

RA is een interessant ziektebeeld en de stage was dan ook zeer leerzaam! Bovendien was het ook erg leuk om op deze afdeling onderzoek te doen. Binnenkort ga ik voor drie maanden naar Zwitserland om meer onderzoek binnen de reumatologie uit te voeren, maar dan over een andere reumatische aandoening, namelijk sclerodermie.

REUMAZWEMMEN IN GENNEP

In september 2014

was het nieuwe zwembad klaar
en sinds die datum hiep hiep hoera
zijn we iedere dinsdag daar.

Om 14.00 uur keerde iedereen huiswaarts met een voldaan gevoel maar ook met de gedachte dat de iets te veel ingenomen calorieën er ook weer af moeten. Ook hier zet de activiteiten commissie zich in door het organiseren van de vele wandel tochten, zwemmen, fietstocht enz. Ook voor komend jaar hoopt de activiteiten commissie vele mensen te mogen ontmoeten voor de diverse activiteiten.

GEZELLIGE EN GOED GEORGANISEERDE SINT EN KERSTBINGO

Op woensdag 2 december heeft de activiteitencommissie een mooie Sint-en Kerstbingo georganiseerd. Vele leden hebben met veel plezier deelgenomen. Bij binnenkomst was er koffie of thee en op de tafels lag het strooigoed om tussentijds van te snoepen. Nadat de bingokaarten aan de man(vrouw) gebracht waren kon de ballenmachine gestart worden. In volgorde van één rijtje, twee rijtjes en volle kaart werden de prijzen verdeeld. Ondanks de gezellige gesprekken aan de tafels werden toch de juiste nummers op de kaarten afgedekt waardoor nauwelijks een onjuist bingo werd geroepen. De winnaars mochten een nummer trekken en na afloop de gewonnen prijs afhalen. Nadat er een aantal ronde was gespeeld gaf de deelnemers in de pauze de gelegenheid om de keel te smeren met een aangeboden consumptie. Ook na de pauze werden weer enkele ronden gespeeld. Tijdens de laatste ronde werd telkens als een deelnemer prijs had de kaart ingenomen en verder gespeeld tot elke deelnemer een prijs had. Na het afhalen en uitpakken van de gewonnen prijzen gingen alle deelnemers en organisatie met een voldaan gevoel huiswaarts. Al met al een geslaagde bingoavond met hartelijk dank aan de activiteitencommissie voor het bijeenbrengen van de leuke prijzen en vooral voor de goede organisatie.

Laura Kuppen

WANDELING ST HUBERT

Op zondag 13 december was er in St Hubert, de laatste wandeling van 2015. Onder ideale weersomstandigheden werd er gelopen. Om 10.30u was het vertrek bij restaurant Erica aan de Wanroijseweg. Maar liefst 13 personen hadden zich verzameld om mee te gaan wandelen. Dit keer hadden we het bos links laten liggen vanwege de modderige paden, dus werd er gekozen voor het buitengebied van St Hubert richting van Wanroij om zo weer terug te keren naar St Hubert. Onderweg was de vraag: kunnen we wel koffie drinken bij Erica? Maar

voor we bij het einde waren kwamen we langs familie van Rooij die buiten waren. Er werd gevraagd: is de koffie bruin? Eh ja, maar toen ze zagen dat de groep zo groot was werd het toch nee. Maar gelukkig was het restaurant wel open en konden we genieten van een lekker bakkie koffie of thee. Omdat we met zo velen waren werden de tafeltjes aan elkaar geschoven zodat we met ons allen aan een tafel zaten. Na nog wat na gekletst te hebben ging ieder voldaan naar huis om nog na te genieten van de mooie route, en zich opmaken voor de eerste wandeling in 2016 die in februari zal zijn. Als laatste nog een vraag: is er belangstelling voor een wandeling in Well en wel rond het Reindersmeer dit is een route van minimaal 2 uur en is niet toegankelijk voor scootmobiel enz. Het zou leuk zijn om dat een keer te doen. We willen graag weten wie er komt omdat het toch een beetje uit de buurt is. Lijkt jullie dit iets, laat even weten aan Monique van Erkelens.

Tel: 0485-470287.



Groetjes, een wandelaar

DEELNEMERS GEZOCHT VOOR REUMA UITGEDAAGD! ONLINE

Reuma Uitgedaagd! is dé zelfmanagementtraining voor mensen met reuma. Reuma Uitgedaagd! helpt u grip te krijgen op de gevolgen van reuma in het dagelijks leven. Binnenkort kunnen mensen van 26 jaar en ouder de training ook online volgen. Voordat de online training beschikbaar komt, onderzoeken het Reumafonds en het UMC Utrecht eerst of mensen met reuma er baat bij hebben. Voor dit onderzoek zoeken wij deelnemers.

Wat kunt u verwachten als deelnemer?

Als u zich opgeeft als deelnemer aan het onderzoek wordt u gevraagd om 3 doelen vast te stellen waaraan u wilt gaan werken. Een voorbeeld van zo'n doel is duidelijker uw grenzen aangeven bij mensen in uw omgeving. Na het vaststellen van de doelen, bepaalt een loting of u de online training direct gaat volgen of op een wachtlijst komt om de training over een half jaar te volgen. Als u bent uitgeloot, gaat u zelfstandig aan de slag met uw doelen.

Door de resultaten van de verschillende deelnemers met elkaar te vergelijken, kunnen de onderzoekers erachter komen of de online training helpt om de doelen te bereiken. Als uitgelote deelnemer kunt u de online training pas na afloop van het onderzoek volgen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Naar wie zijn we op zoek?

Heeft u interesse om mee te doen met het onderzoek naar Reuma Uitgedaagd! online? Geef u op als u aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Leeftijd: 26 jaar of ouder
- U heeft een reumatische aandoening
- De diagnose is gesteld door een reumatoloog of huisarts
- De diagnose is meer dan 2 jaar geleden gesteld
- U heeft tussen 1 januari 2014 en het moment van deelname geen psychische aandoening gehad
- U heeft niet eerder een zelfmanagementtraining voor reuma gevolgd
- U beheerst de Nederlandse taal in woord en geschrift
- U heeft een computer met internetverbinding

Informatiepakket wordt naar u opgestuurd

Wilt u meedoen? Vul dan [hier uw gegevens in](#). U ontvangt op het opgegeven adres een envelop met alle informatie over het onderzoek. U kunt daarin lezen wat het onderzoek precies inhoudt, wat u kunt verwachten, wat er van u verwacht wordt en hoeveel tijd het kost. Onze onderzoeker belt u een week na ontvangst van de informatie op, om eventuele vragen te beantwoorden.

Heeft u na het lezen van de informatie geen belangstelling meer voor het onderzoek? Stuur dan een e-mail naar onderzoek@reumautgedaagd.nl. U wordt dan niet gebeld. Bent u wel geïnteresseerd? Dan bespreekt u samen met de onderzoeker uw deelname. Hartelijk dank!

N.B. José Kempen en ik hebben deze training ook gevolgd in de Radboud en kregen hier zeker handvaten om levenslang profijt van te hebben. Mariëtte Reijnen

REUMATOÏDE ARTRITIS: VOLGENS PROTOCOL BEHANDELEN LIJKT ZINVOL

Laura Gevers - coassistent

Al vroeg in de studie geneeskunde, vond ik spieren en gewrichten interessant. Voor het coschap wetenschappelijk

