



Ons Buukske

Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
April - Mei

Inhoud:

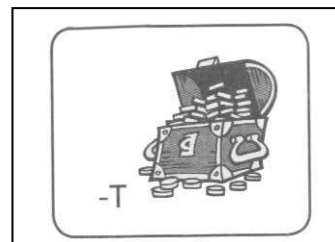
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2017	3 /4
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie	4 t/m 9
Hydro-zwemmen Mill, Genneep en Boxmeer	5
Yoga	6
Paasbingo.....	6
Workshop Keramiek.....	6
Zwemmen in Arcen	7
Jeu de Boules	7
Busreis.....	7/8
Verslagen activiteiten februari maart	8 t/m 9
Nalatenschap.....	9
Medische Immunologie	10
Artrose	11 t/m13
Bijlage voor April.....	13 t/m15
Ieder kind zijn eigen medicijnen	15 t/m 17
Oplossing Plaatjes puzzel	17
Clubkas Campagne	18
Sudoku puzzel	18
Oplossing Sudoku 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





VOORWOORD



De eerste activiteiten en bijeenkomsten in dit jaar, georganiseerd door onze vereniging, en de “dolle dagen” van carnaval zijn weer voorbij. Ik hoop dat jullie van dit alles hebben kunnen genieten terwijl er nu weer serieuze zaken voor de deur staan. Als jullie dit lezen heeft de Algemene Ledenvergadering reeds plaatsgevonden. Zoals gebruikelijk is terug gekeken op het afgelopen verenigingsjaar met natuurlijk ook een vooruitblik voor het nu lopende jaar. Ook de bestuursverkiezing, de financiën en het ontspanningsprogramma zijn de agendapunten die tijdens deze vergadering aan de orde zijn gekomen. In ons volgende Infoblad zullen we zeker hierop terugkomen. Wat betreft de bestuursfuncties is er zoals altijd behoefte aan ondersteuning. Alle hulp is welkom, zowel bij bestuurlijke zaken als bij de organisatie van andere activiteiten. Als bestuur, samen met jullie ondersteuning, proberen we de wensen en verwachtingen van onze leden zo goed mogelijk te vervullen. Toch nog even de aandacht voor de collecteweek voor het Reumafonds, de voornaamste inkomstenbron van Reumafonds. Op enkele plaatsen heeft de collecte al plaatsgevonden terwijl elders wordt geparticipeerd in z.g. Goede Doelen Week. De belangrijkste financiële ondersteuning voor onze vereniging ontvangen wij van het Reumafonds. Een voorwaarde is echter dat ook onze vereniging zich inzet bij die collecte, in welke vorm dan ook. Aanmelden als collectant of medewerker aan de Goede Doelen Week kan natuurlijk bij de plaatselijke organisatie of bij het bestuur van onze R.P.V. Hiermee steunt U het Reumafonds en daarmee ook onze vereniging. Dank aan allen die dit al jaren doen of hiermee dit jaar beginnen.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2017

- Wo 12-04-2017 Paasbingo, aanvang 19.30 u. in Café zaal 't Heike in Mill, Leeuwerikstraat 68, 5451VD, Tel: 0485-451840. Zie voor meer informatie verder in het Buukske.
- Za 22-04-2017 Wandelen vanaf de kerk in Haps. Aanvang 10.30 u. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com

- Wo 17-05-2017 Workshop Keramisch Atelier, zie voor meer informatie verder in ons Buukske.
- Zo 21-05-2017 Wandelen vanaf de grote parkeerplaats in de Plasmolen, aanvang 10.30u. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com
- Ma 22-05-2017 Zwemmen in Arcen, zie voor meer informatie verder in ons Buukske.
- Wo 24-05-2017 Workshop Keramisch Atelier **reservedatum wanneer 17-05-2017 vol is.**
- Di 30-05-2017 Jeu de Boules, zie voor meer informatie verder in ons Buukske.
- Wo 07-06-2017 Busreis, zie voor meer informatie verder in ons Buukske.
- Za 17-06-2017 Wandelen vanaf de kerk in Beers, aanvang 10.30 u. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com
- Zo 02-07-2017 Wandelen vanaf de parkeerplaats Tongelaar in Mill. Aanvang 10.30 u. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com
- Zo 09-07-2017 Fietstocht, zijn we mee bezig om die uit te werken.
- Za 22-07-2017 Wandelen vanaf de kerk in Beugen. Aanvang 10.30u.. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com
- Zo 06-08-2017 Wandelen vanaf de kerk in Gassel. Aanvang 10.30 u.. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com
- Za 26-08-2017 Wandelen vanaf de Heksenboom in St. Anthonis. Aanvang 10.30 u.. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer, neem dan contact op met Monique 0485-470287 of mail naar rpvontspanning@gmail.com

INFO OVER DE ACTIVITEITEN VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Hydro-zwemmen in Mill

Zwemtijden zijn:

Maandagmiddag: 12.00 uur tot 12.55 uur.

Dinsdagmiddag: 13.00 uur tot 13.55 uur,

Dinsdagavond: 18.00 uur tot 18.55 uur.

Donderdagmiddag: 12.45 uur tot 13.40 uur en van 13.45 uur tot 14.40u

Vrijdagmiddag: 12.00 uur tot 12.55 uur en van 13.00 uur tot 13.55u

Een verzoek, als u afwezig bent en als u een les wilt inhalen, meld dat dan bij Monique of Francine via onze E-mail: rpvontspanning@gmail.com of per telefoon 0485-470287. Wij mailen u dan in welke groep u kunt inhalen.

Hydro-zwemmen in Gennepe

Zwemtijden zijn:

In Gennepe zwemt men op Dinsdag van 15.00 uur tot 16.00 uur. Dit uur zit vol. Donderdag zwemt men van 15.00 uur tot 16.00 uur.

Op de donderdag zijn nog plaatsen vrij. Inhalen kan alleen op de donderdag

Een verzoek, als u afwezig bent en als u een les wilt inhalen, meld dat bij Thea van Boekel. Thea is de coördinator van de zwem groepen Gennepe en houdt daar de zwemlijsten bij. E-mail: w.van.boekel3@kpnplanet.nl

Hydro-zwemmen in Boxmeer

Zwemtijden zijn:

Donderdagmiddag van 13.00 uur-13.45 uur en van 13.45 uur-14.40 uur.

Het zwemmen staat onder begeleiding van fysiotherapie Maassen uit Boxmeer. Wanneer men in Boxmeer wil gaan zwemmen moet men dit eerst melden bij Maassen. In deze groepen zwemmen zowel leden als niet leden. Niet leden hebben de hydrotherapie op de normering van fysiotherapie, vandaar dat er ook een intake door Maassen gedaan wordt. Beide groepen zitten zo goed als vol. Waarschijnlijk wordt er een 3^e groep gestart, zodra dit is zullen wij dat melden in ons Buukske. In Boxmeer kan men de gemiste lessen NIET inhalen wel kan men in overleg van groep wisselen voor een keer.

Yoga: Elke dinsdagavond van 18.30uur-19.30uur wordt er een yogales gegeven speciaal voor mensen met reumatische klachten in de Westert Mill. De les wordt gegeven door Regina Schaap. Kosten voor 10 lessen 50,00 euro, je mag een les gratis meedoen. Opgeven kan bij rpvontspanning@gmail.com of bij Jolanda van Wely tel: 0485-215182

Paasbingo

Woensdag 12 April gaan we een gezellige paasbingo houden in Café zaal 't Heike in Mill, Leeuwerikstraat 68, 5451VD, Tel: 0485-451840. Bingokaarten kosten voor de 1^e kaart €4,- en wil je met meer kaarten spelen dan zijn die €2,50 per stuk. I.V.M. inkopen doen willen we graag weten met hoeveel we zijn.

Dus meld je aan tot 7 April via e-mail: rpvontspanning@gmail.com of bel naar Francine Verhoeven 0485-385756.



WORKSHOP KERAMIEK OP 17 EN 24 MEI IN VIANEN

De activiteitencommissie heeft twee woensdagavonden kunnen reserveren voor alleen leden van onze vereniging om deel te kunnen nemen aan een workshop keramiek. De eerste avond is op woensdag 17 mei en bij voldoende deelname nog een tweede avond op woensdag 24 mei. Personen met een reumatische aandoening aan hun handen kunnen ook mee doen aan deze activiteit omdat de klei een behandeling ondergaan heeft zodat deze extra zacht is. Het atelier is licht en verwarmd en voorzien van ruime tafels met stoelen met armleuningen zodat niemand op een kruk hoeft te zitten. Er kunnen per avond maximaal 12 personen deelnemen, inschrijven gaat op volgorde van aanmelding, dus vol = vol. Na sluitingsdatum krijgt u te horen op welke datum u mee kunt doen. Op www.klei-art.nl is nog meer informatie te vinden. De workshops worden gehouden bij Keramisch atelier "De Hei" Fransensstraat 23 5434 SE Vianen van 19.00 uur tot 22.00 uur. De kosten zijn 12,50 euro. Dit is inclusief koffie/thee maar ook inclusief de klei en het bakken van de werkstukken na een paar weken drogen. Opgeven kan tot 3 mei bij voorkeur per e-mail rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Francine Verhoeven tel. 0485-385756. De kosten graag overmaken t.n.v. RPV Land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407 o.v.v. workshop keramiek.

Alle deelnemers alvast een gezellige avond en een mooi zelfgemaakt kunststuk toegewenst.

Zwemmen Arcen

Maandag 22 Mei van 13.45 uur tot 16.45 uur gaan we weer zwemmen in Arcen. Wie tijd en zin heeft kan zich opgeven **tot 20 Mei** bij Monique. Tel: 0485-470287 of per e-mail: rpvontspanning@gmail.com De Kosten zijn €10.00.

Wil je mee maar je hebt geen vervoer zeg het dan even tegen Monique, die zorgt dan dat je met iemand mee kunt rijden. Zorg dat je op tijd aanwezig bent zodat we om 13.45 uur naar binnen kunnen. Groetjes Monique.

Jeu de boules 30 mei te Vianen

Ook dit jaar organiseert de activiteitencommissie weer de jaarlijkse jeu de boules wedstrijden en zoals gebruikelijk op ons vertrouwde adres Koebaksestraat 35 d Vianen postcode 5434 LC nabij tennispaviljoen Fair Play. Het spel is voor iedereen zeer toegankelijk, dit blijkt wel uit het feit dat er vorig jaar zelfs een persoon in rolstoel meedeed terwijl een van onze oudste leden kampioen van de avond werd. Dus mensen geef u massaal op voor deze sportieve en gezellige avond. Op dinsdag 30 mei starten we om 19.00 uur met de wedstrijden en in de pauze kunnen we genieten van een kop koffie of thee met Limburgse vlaai. Alhoewel het bijzaak is krijgen de beste spelers toch een leuke prijs mee naar huis. Hoofdzaak is een gezellige avond waar veel gelachen kan worden met ook nog een beetje sportief bezig zijn. Leden met introduc e zijn welkom. De kosten voor leden bedragen 5 euro en niet leden betalen 7,50 euro. Bedrag graag overmaken t.n.v. RPV land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407 o.v.v. jeu de boules. Opgeven kan tot 21 mei bij voorkeur per e-mail rpvontspanning@gmail.com of telefonisch bij Francine Verhoeven tel.0485-385756. De activiteitencommissie hoopt vele leden met introduc e te kunnen verwelkomen op deze spannende en sportieve avond.

Busreis

Woensdag 7 Juni hebben we de jaarlijkse busreis gepland. Het programma ziet er als volgt uit:

Om 9.00 uur vertrekken we vanaf de grote parkeerplaats achter het NS Station in Cuijk naar Maastricht, daar aangekomen staat er voor ons koffie/thee met heerlijke Limburgse vlaai klaar. Daarna krijgen we een rondleiding met een gids door de St. Servaas. Hierna gaan we met de bus naar Valkenburg en daar wordt de lunch geserveerd rond 13.00 uur. Als we onze magen weer gevuld hebben, gaan we per trein door de

Gemeentegrot van Valkenburg. Rond de klok van 17.00 uur vertrekken we weer richting Cuijk.

De kosten zijn voor leden €30,- en niet leden €45,-. Bedrag graag overmaken t.n.v. RPV Land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407 o.v.v. busreis 2017.

Aanmelden en betalen kan tot 14 Mei per E-mail

rpvontspanning@gmail.com of per telefoon bij Francine Verhoeven

Tel: 0485-385756. Meld bij opgave als je een dieet hebt.

Verlagen van activiteiten die plaats gevonden in Februari en Maart 2017

Lezing

Op woensdag 22 februari is er een lezing gehouden door Regina Schaaap over haar praktijk in Natuurlijke Geneeswijzen Het was een klein aantal leden dat deze lezing bezocht, wat erg jammer was. Regina begon en eindigde de lezing met een yoga oefeningen om iedereen te laten ontspannen. Daarna heeft Regina verteld over haar yogalessen aan een aantal leden van ons. Ze past de lessen aan zodat alle Reumapatiënten hieraan mee kunnen doen. Ook vertelde ze over het belang van yoga, waarbij je door middel van een ademhaling een lichaamseigen pijnstillertje aanmaakt, wat heel erg fijn is.

Daarna vertelde Regina over Kinesiologie. Deze leer is erop gericht het lichaam zelf het verhaal te laten vertellen door de zogenaamde Spiertest. Er wordt een vraag gesteld waardoor je lichaam zelf antwoord geeft. Dit heeft Regina ook bij een aantal leden voorgedaan. Ook heeft Regina laten zien hoe een biotensor werkt. Verder is er nog kort acupunctuur en homeopathie aan bod gekomen. De tijd was veel te kort om alle aspecten van de praktijk van Regina uit te leggen. Het was een geslaagde en bijzonder interessante avond.



Voor wie contact op wil nemen met Regina, dit kan via haar website: www.reginaschaap.nl of bel naar 0486-454277.

WANDELING 5 MAART

Op zondag 5 maart werd onder goede weersomstandigheden gewandeld bij en rond de vennen en de bossen van St. Walrick.

Om 10.30u werd er gestart vanaf de parkeerplaats achter het restaurant, liefs 7 deelnemers legde de route af. Er werd gekozen voor de gele route van ongeveer 7 km. Iedereen kon genieten van de mooie natuur en vennen .Op de helft van de tocht werd er over een voetbalveld gelopen waar een stelletje oude mannen aan het voetballen waren. Ook werd er even stil gestaan bij het monument van het vermoorde meisje en bij de koorts boom. Na ongeveer anderhalf uur kwamen we weer aan bij het restaurant waar we nog een plaatsje hadden voor de wel verdiende kop koffie, als gewoonlijk was het weer ontzettend druk. En we kunnen weer terug kijken op een geslaagde wandeling en voldaan terug naar huis en ons voorbereiden op de volgende wandeling in Haps. Wie ook eens mee wil wandelen dat kan met of zonder stokken. In Ons Buukske kun je zien waar en wanneer er gewandeld wordt. Opgeven is niet nodig.

Groet, Marcel van Erkelens

Zwemmen Arcen

Op 8 Maart is helaas door te weinig deelname het zwemmen in Arcen niet doorgaan.

NALATENSCHAP

Nalatenschappen zijn een zeer belangrijke bron van inkomsten voor het Reumafonds.

Nalatenschappen zijn een zeer belangrijke bron van inkomsten voor het Reumafonds. U kunt nalaten aan het Reumafonds door dit te vermelden in uw testament.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over uw testament en het daarin opnemen van het Reumafonds? Neem dan vrijblijvend contact op met Mr. Margriet Westra, notarieel jurist bij het Reumafonds. Telefoon: 020 589 64 50 of stuur een e-mail naar nalaten@reumafonds.nl, bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 uur tot 17.00 uur en vrijdag van 9.00 uur tot 12.30 uur.

Informatiebijeenkomst



Reuma
patiënten
vereniging
's-Hertogenbosch e.o.



Reuma
patiënten
vereniging
's-Hertogenbosch e.o.

Medische Immunologie

Medische Immunologie verricht diagnostiek voor patiënten met een immunologisch of transfusiegerelateerd probleem.

U kunt daarbij denken aan:

- auto-immuunziekten (zoals bepaalde reumatische aandoeningen);
- immuundeficiënties (niet goed werkend afweersysteem);
- hematologische aandoeningen (leukemie, Kahler, (non-)Hodgkin, etc.);
- allergieën;
- het matchen van bloedproducten en organen bij transplantatie en/of transfusie.

Medewerking verleent:

- Dr. Renate G. van der Molen – Medisch Immunoloog
Laboratoriumspecialist Medische Immunologie - Radboud Universitair
Medisch Centrum Nijmegen

Datum: woensdagmiddag 19 april 2017

Tijd: 14.00 – ca. 16.00 u

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum PERRON-3,
Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen (naast het station).

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

ARTROSE

Wat is artrose?

Artrose is géén verouderingsproces. Artrose is een reumatische ziekte die op zichzelf voorkomt, maar ook kan ontstaan na een gewrichtsontsteking of bij zwakke gewrichtsbanden.

Kwaliteit van het kraakbeen wordt minder

Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening aan het bewegingsapparaat. Het kraakbeen gaat in kwaliteit achteruit; het wordt dunner en zachter. Dit leidt tot vervorming van het bot direct onder het kraakbeen. Er vormen zich aan de rand van het gewricht zichtbare en voelbare knobbels, osteofyten genoemd. Deze knobbels beperken de beweeglijkheid van het gewricht. Ook kunnen zenuwen bekneeld raken, dat pijn, gevoelsstoornissen en krachtsverlies veroorzaakt. Voorheen werd gedacht dat artrose een ziekte van alleen het kraakbeen is, terwijl we nu weten dat het juist een ziekte van het hele gewricht is. En dit proces kan in alle gewrichten optreden. Maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt zoals nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen. De aandoening komt relatief vaak voor, ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben artrose.

Kraakbeen wordt steeds slechter

Artrose is een chronische aandoening en verloopt langzaam progressief: dat wil zeggen dat het niet over gaat en langzaam erger wordt. Vaak is de kwaliteit van het kraakbeen al enige tijd achteruitgegaan voordat u klachten kreeg. De internationale naam van artrose is osteoartritis.

Géén veroudering

In de volksmond wordt artrose vaak in één adem genoemd met veroudering en slijtage, alsof mensen die artrose hebben oud en versleten zijn. Dat is niet juist. Ook wekt een woord als slijtage de indruk dat er niets aan te doen is, maar dat is niet het geval. Genezen lukt niet, maar er is wel degelijk iets aan te doen.

Artrose is een reumatische aandoening

Het kan zijn dat u van uw (huis-)arts te horen krijgt dat artrose geen reuma is. Dat komt omdat lang werd gedacht dat artrose gewoon 'slijtage' was. Dit kan grote verwarring geven in het gesprek met uw arts. En misschien

gaat u twijfelen aan de diagnose. Artrose is echter 1 van de 3 hoofdvormen van reuma. De andere vormen zijn ontstekingsreuma en wekedelenreuma.

Botontkalking en artrose

Botontkalking en artrose komen allebei bij ouderen voor, maar zijn niet hetzelfde. Bij artrose neemt de dichtheid van het bot onder het kraakbeen vaak toe als reactie op het kraakbeenverlies. Bij botontkalking wordt het bot juist brozer.

Relatie reumatoïde artritis en artrose

Reumatoïde artritis en artrose zijn verschillende ziekten. Reumatoïde artritis is een ontstekingsziekte waarbij er een ontsteking in het gewrichtskapsel zit. Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen wordt afgebroken en ook het bot onder het kraakbeen vervormt. De kwaliteit van zowel het kraakbeen als het bot gaat geleidelijk achteruit.

Wat is artrose niet?

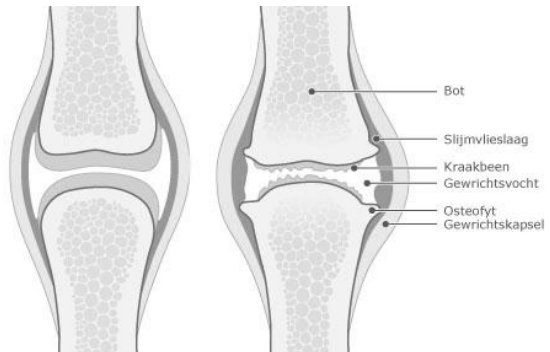
Artrose is niet:

- hetzelfde als reumatoïde artritis
- hetzelfde als botontkalking
- een ouderdomsziekte, maar kan op elke leeftijd optreden. De kans erop wordt wel groter naarmate iemand ouder wordt. Artrose kan echter ook bij jonge mensen voorkomen, vooral in de gewrichten van de nek en onderrug

Wat gebeurt er bij artrose?

Op de linker afbeelding ziet u een gezond gewricht. In het gewricht komen twee botten bij elkaar. Om deze botten niet tegen elkaar te laten schuren, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende kussentjes. Die zijn van kraakbeen gemaakt.

De botten in het gewricht worden bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag, ook wel synovium genoemd.



Deze slijmvlieslaag werkt als smeermiddel. Alle gewrichten in ons lichaam zijn op deze manier opgebouwd.

Op de voorgaande afbeelding ziet u een gewricht dat is aangetast door artrose. Bij artrose worden de kraakbeenkussentjes afgebroken. Na verloop van tijd gaan de botten over elkaar heen schuren.

Het bot onder het kraakbeen kan dikker en breder worden. Aan de rand van het gewricht vormen zich puntige, benige aangroeisels, osteofyten genaamd. Deze osteofyten kunnen de beweeglijkheid van het gewricht beperken.

U kunt zich voorstellen dat het verlies van kraakbeen, het over elkaar heen schuren van bot en de osteofyten zorgen voor pijn. Artrose kan gepaard gaan met ontstekingen. Dan vormt zich vocht in het gewricht door de ontsteking. Het gewricht wordt dan warm, dik en stijf.

Bron: reumafonds

BIJDRAGE VOOR APRIL 2017.

Uit de dagelijkse praktijk van de verpleegkundig reumaconsulent. Deze keer een bijdrage van Diana van Tuijl, verpleegkundig consulent Reumatologie in het RadboudUMC.

Het voorjaar is begonnen en dat doet me denken aan het eerste kennismakingsbezoek van een echtpaar op hoge leeftijd dat vorig voorjaar plaatsvond tijdens mijn poli.

Toen ik in de wachtkamer de naam van mevrouw riep, sprong er een vitale man van, bleek later, 88 jaar op, om de rollator van zijn vrouw van 87 klaar te zetten. Mw. was zeer slecht ter been, langzaam liepen we naar de polikamer.

Dhr. voerde het woord en maakte veel complimentjes en grapjes. "Zeg maar Frans, zusterke en ons vrouw heet Sjaan".

Tijdens het verrichten van het gewrichtsscore onderzoek, was dhr. zeer behulpzaam naar zijn vrouw toe, het viel me op dat hij steeds dezelfde vragen aan zijn vrouw en mij stelde. Mw. glimlachte steeds lief naar hem en mij en verontschuldigde zich voor het drukke gedrag van dhr.

Tijdens het afnemen van de anamnese vulde dhr. continue gegevens aan, die er soms wel, soms niet toe deden. Wederom glimlachte mw. steeds

lief naar haar man en verontschuldigde zich bij mij dat de voortgang van het gesprek verstoord werd.

“Zo gaan het de hele tijd”, zei mw.” sinds bij Frans dementie is gediagnosticeerd”.

“Het is oneerlijk verdeeld”, gaf mw. aan,”mijn lijf ligt in de kreukels, door de reuma, ik kan bijna niks meer en de hersenen van Frans zijn niet meer goed, waardoor hij veel dingen niet meer kan of is vergeten, maar hij kan wel heel veel voor mij doen, omdat hij lichamelijk zo fit is. Samen zijn we een goed team, ik onthou alles nog goed en kan Frans aansturen in de dingen doen die ik lichamelijk niet meer kan”. “Jaja”, gaf dhr. aan,” we zijn al heel lang samen he Sjaan en we hebben het goed”, ”jaja”, zei mw,”al 61 jaar”.

Dhr. gaf aan dat ze bijna te laat waren gekomen omdat het zoeken van een parkeerplaats moeilijk was deze keer.

Bij doorvragen bleek het echtpaar samen zijn komen rijden. Dhr. kon de auto bedienen, maar wist de weg niet meer, mw. wist de weg wel en wees dhr. de juiste richting.

Ik schrok enorm.

Bij doorvragen bleek dhr. gediagnosticeerd te zijn met een vorm van dementie met aandachtsstoornissen, concentratiestoornissen, moeite met het herkennen van dingen en mensen en was zijn snelheid van handelen verminderd. Dhr. gaf aan ook erg moe te zijn na de rit van ongeveer een uur naar het RadboudUMC toe.

De laatste jaren ging altijd een van de kinderen mee naar het ziekenhuis, maar dat nu niemand beschikbaar was geweest en ze hadden besloten om net als vroeger de gok zelf te wagen.

Ik heb het verdrietige nieuws moeten brengen dat het onverantwoord is dat zij zich nog zelfstandig verplaatsen met de auto en dat als zij betrokken raken bij ongeval, het kan zijn dat zij niet verzekerd zijn en dat ik contact om moest nemen met familie om de terugreis samen met hen te ondernemen.

Dhr. en mw. waren erg verbaasd, hadden er totaal niet over na gedacht.

Ik heb hun zoon gebeld die niet op de hoogte was dat zijn ouders zelfstandig waren gaan autorijden. Zoon en kleinzoon zijn gekomen en hebben dhr. en mw. met de auto naar huis gereden.

Enkele weken later heb ik het echtpaar gebeld en gevraagd hoe het met hun was na deze onverwachte tegenvaller.

Dhr. nam het telefoontje aan en vertelde vrolijk, met veel grapjes, dat hij zijn auto van zijn vrouw aan zijn kleinzoon had moeten geven. Dat de kleinzoon heel blij was met de grote auto van opa, "had er meteen een hele dikke geluidsinstallatie ingebouwd". Mw. gaf aan dat dhr. in het begin verdrietig was, maar dat nu al weer vergeten was en dat ze als deal met de kleinzoon hadden gemaakt, dat hij opa en oma voortaan naar het ziekenhuis zou begeleiden. En dat ze heel blij was dat ik hun op de gevaarlijke situatie had gewezen, waar ze zich totaal niet van bewust waren geweest.

Eind goed, al goed.

Mocht u na het lezen van dit artikel twijfelen of u met een lichamelijke of geestelijke aandoening of medicijngebruik, deel mag nemen aan het verkeer, overleg dan met uw behandelaar of huisarts.

Graag tot ziens in het RadboudUMC.

Vriendelijke groet van

Diana van Tuijl

IEDER KIND ZIJN EIGEN MEDICIJN

Ieder kind met reuma zijn eigen medicijn. Dat is de droom van prof. dr. Nico Wulffraat (Wilhelmina Kinderziekenhuis en een uniek samenwerkingsverband van tientallen Nederlandse en Canadese onderzoekers. Het Reumafonds, ZonMw en het Canadese CIHR delen die droom. De Canadese ambassadeur in Nederland, Sabine Nölke, gaf op 17 februari Wulffraat en consorten een cheque van 5,2 miljoen euro om de droom te realiseren.

Wat kan €5,2 miljoen in vijf jaar doen? “Wat ik voor me zie is dat over vijf jaar een kind bij me binnenkomt, ik wat bloed afneem, en de week erop meteen een therapie op maat begint. We zijn er dan zo vroeg mogelijk bij, op de best mogelijke manier.”

“Momenteel is het soms echt een beetje graaien in het donker. Je krijgt een medicijn, werkt het niet, dan probeer je een volgende, net zo lang tot er een eentje aanslaat. Dat is vervelend, slecht, duur, langzaam, heeft risico op blijvende beschadiging, kortom teveel bezwaren om op te noemen.”

Biomarkers staan centraal “Een biomarker is een stofje, bijvoorbeeld in je bloed of je haar, dat iets zegt over hoe het met jou of eigenlijk je aandoening gaat. Zo kennen we er al een paar die voorspellen hoe iemand zal reageren op een bepaald medicijn.

We gaan zowel alle bestaande als nieuwe biomarkers testen om te kijken wat ze ons kunnen vertellen: Welke soorten reuma zijn er? Hoe kom je er achter welke variant het is? Wat slaat aan en wat niet? Wat gebeurt er dan in het lichaam? En waarom? Het zit allemaal verstopt in het bloed.

We nemen bij elke patiënt twee keer per jaar bloed af, en wanneer er een speciale reden is. Bijvoorbeeld als het heel goed gaat en een behandeling kan stoppen of juist als er gewisseld moet worden van medicijn. Precies dan willen we weten: wat is er in het lichaam gebeurd?”

Omdat we ook al heel veel goede patiëntgegevens hebben, kunnen we flinke stappen zetten. Zelf verwacht ik bijvoorbeeld te ontdekken dat er al allerlei bestaande, maar bijna weer vergeten medicijnen zijn die we goed kunnen inzetten bij reuma.”

Unieke en bewezen samenwerking. “Onze ambitie is letterlijk grenzeloos. Dat maakt UCAN CAN-DU (‘UCAN can do’ oftewel ‘ons lukt het!’) extreem uitzonderlijk. Ik mocht al vaker grote consortia leiden, maar dat alle specialisten in een land, laat staan in twee, meedoen, is volstrekt uniek. We werken ook over wetenschappelijke disciplines heen en met bedrijven om van alle kanten de meeste verrassende input te krijgen.

Daarnaast heeft onze samenwerking een bewezen staat van dienst. Bloedmonsters afnemen, analyseren en bewaren is nog flink bewerkelijk en kostbaar. Omdat we elkaar van haver tot gort kennen, doen we al ons overleg af met Skype en komen we alleen fysiek bij elkaar als we toch al ergens op een congres zijn. Dat scheelt enorm in tijd, vliegtickets en hotels.”

Hoe meer patiënten deelnemen des te beter “Dit is een onderzoek van de grote getallen. Hoe groter we de dataset kunnen krijgen, des te sterker de voorspellende kracht. Als er meer patiënten willen meedoen, gaan we gewoon op zoek naar extra geld. Deelnemers krijgen overigens gewoon de normale behandeling, die in Nederland en Canada al tot de besten ter wereld behoort. Ze hoeven niet vaker te komen, er is geen extra belasting. Nou ja, een vragenlijst invullen over hoe het met je gaat – hopelijk willen ook de jongeren er niet te nurks over doen.’

Samenwerking CIHR, ZonMw en Reumafonds In 2016 daagden het Nederlandse ZonMw, het Canadese CIHR en het Reumafonds samen wetenschappers uit een onderzoeksvorstel te doen dat in vijf jaar tijd de basis legt voor een nieuwe, depersonaliseerde aanpak van ontstekingsreuma. Het winnende voorstel UCAN CAN-DU (Canadian-Dutch Understanding Child Arthritis Network) staat onder leiding van prof. dr. Nico Wulffraat (Wilhelmina Kinderziekenhuis) en prof. dr. Rae Yeung (Toronto’s Hospital for Sick Children).

Bron: reumafonds

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(februari - maart)

1. Smet
2. Krieltje

CLUBKAS CAMPAGNE

Van 2 mei tot en met 22 mei stem jij, als lid van Rabobank Land van Cuijk & Maasduinen, op jouw favoriete vereniging/stichting. Ook de reuma patiëntenvereniging doet hier aan mee. Elke stem die jij uitbrengt is geld waard en daarmee geef jij ze een steuntje in de rug. Breng je stem uit!



Stemcode

Leden, personen die voor 1 april van dit jaar lid zijn geworden, van Rabobank Land van Cuijk & Maasduinen ontvangen begin mei een briefkaart met daarop hun persoonlijke stemcode. In totaal kan je vijf stemmen uitbrengen op jouw favoriete club(s). Dus laat van je horen en spek jouw clubkas!

SUDOKU PUZZEL

Oplossing van de Sudoku puzzel in ons volgende Buukske

	4					2		
					4		5	
		9				7	3	
				2				
		5	6					
				8	7		6	1
5		3		1				8
1			2	9				
6	2							

OPLOSSING SUDOKU
(februari - maart)

1	6	8	7	9	5	3	2	4
5	7	2	4	3	1	6	9	8
3	9	4	6	2	8	1	7	5
7	2	3	1	6	4	8	5	9
4	5	6	8	7	9	2	3	1
9	8	1	3	5	2	7	4	6
8	1	5	2	4	3	9	6	7
6	3	9	5	8	7	4	1	2
2	4	7	9	1	6	5	8	3

In samenwerking met

Reumafonds

DE **WITTE** BRUG

RESTAURANT-ZALEN

NIET WEGGOOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op deze wijze mensen attent maken op onze vereniging. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



TUINCENTRUM

Olieslagers



VAN DE REDACTIE



De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld. Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie tel: 0486 – 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

Dit exemplaar is in week 04/05 2017 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