



Ons Buukske

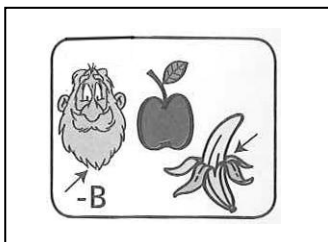
Contactblad van de
Reumapatiëntenvereniging
Land van Cuijk
Augustus - September

Inhoud:

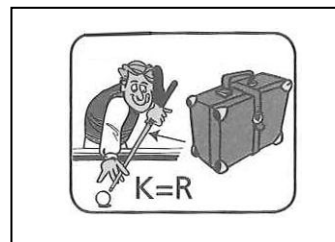
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord	3
Activiteitenplanning 2017	3/4
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie	4 t/m 10
Bierproeverij.....	5
YogaWandeling en rondleiding Hoogstamboomgaard.....	5
Herfstwandeling	6
Lezing Fibromyalgie	6
Zwemmen Arcen.....	7
Jeu de Boules Vianen	7
Busreis.....	8
Wandeling Beers.....	9
Wandeling Tongelaar	9
Jaarlijkse fietstocht.....	9/10
Bericht van de Penning meester	10
Artikel Nieuwsbrief RPV	11 t/m 13
Column Bisous.....	13 t/m 15
Reumafonds teleurgesteld in advies	15 t/m 17
Oplossing Plaatjes puzzel	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



Midden in de vakantie-periode toch nog even een tijd voor een kort woordje. Waarschijnlijk genieten jullie nog van een welverdiende vakantie, hebben hiervan reeds genoten of zien er nog naar uit. Al met al een periode waarin het verenigingsleven op een laag pitje staat. Natuurlijk gaan het vaste programma, zoals het “zwemmen” en wandelen gewoon door. Als afsluiting van het zomerprogramma is onlangs nog een geslaagde fietstocht gehouden. Het mooie weer, de mooie route en een heerlijk etentje achteraf hebben bijgedragen aan een geslaagde middag. Jammer dat de deelname wat achterbleef bij de verwachtingen. Mogelijk was de datum niet zo goed gekozen daar de vakantietijd reeds is begonnen. We hopen dat jullie allemaal de komende periode nog kunnen genieten van goed weer waarna we uitgerust en wel het jaar kunnen volmaken. We hopen elkaar te ontmoeten bij een aantal activiteiten en/of bijeenkomsten die nog op het programma staan, met dank aan de commissie die hiervoor zorgdraagt.

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2017

- 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
- Za 02-09-2017 Bierproeverij in Kasteel Tongelaar in Mill. Zie info in Buukske.
- Zo 10-09-2017 Wandelen in Vianen met een rondleiding in Peter van Heeswijk zijn tuin. Info volgt.
- Oktober Herfstwandeling o.l.v. IVN
- Oktober/November Lezing over Fybromyalgie gegeven door St. Maartenkliniek
- Za 28-10-2017 Wandelen vanaf van der Valk in Cuijk, aanvang 10.30 uur. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer neem dan contact op met Monique van Erkelens

- 0485-470287 of E-mail naar
rpvontspanning@gmail.com
- Zo 12-11-2017 Wandelen vanaf de parkeerplaats bij de Kuilen in
Langenboom, aanvang 10.30 uur. Wil je wandelen en
je hebt geen vervoer neem dan contact op met
Monique van Erkelens 0485-470287 of E-mail naar
rpvontspanning@gmail.com
- Za 09-12-2017 Wandelen vanaf Hotel Erica in St. Hubert, aanvang
10.30 uur. Wil je wandelen en je hebt geen vervoer
neem dan contact op met Monique van Erkelens,
0485-470287 of E-mail naar
rpvontspanning@gmail.com
- Wo 13-12-2017 Kerststukje maken

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 via
E-mail: rpvontspanning@gmail.com of bel Monique 0485-470287.

Hydrozwemmen in Gennepe

Zwemtijden zijn:

Dinsdag van 15.00 uur tot 16.00 uur, Donderdag: 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 groep op dinsdag
en houd daar de zwemlijst bij.

E-mail: w.van.boekel3@kpnplanet.nl of Tel: 0485-574708.

Op donderdag doet de zweminstructeur dat zelf.

Hydro-zwemmen in Boxmeer

Zwemtijden zijn:

Donderdagmiddag: 13.00 uur tot 13.45 uur en van 13.45 uur tot 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 Wester in 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

Zaterdag 2 September

Bierproeverij bij Brouwerij De Blauwe Knoop in Mill



Brouwerij De Blauwe Knoop is gevestigd in kasteel Tongelaar. Adres: Tongelaar 12-16, 5451HS, Mill, Telefoon: 06-46070001.

Hier zijn ze sinds 2016 gevestigd en worden er bierproeverijen gehouden. Voor groepen van Maximaal 15 personen. Men kan 5 soorten bier proeven en de brouwers geven dan uitleg over de bieren die men kan proeven. Tussendoor kan men genieten van

lekkere hapjes. En eventueel een rondleiding in het kasteel. Op zaterdag 2 september willen wij vanaf 14:00 uur een proeverij houden. De onkosten zijn voor leden €10.00 en voor niet leden € 17,50, Bedrag graag overmaken t.n.v. RPV Land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407, onder vermelding van "bierproeverij". Opgeven kan tot zaterdag 26 augustus per e-mail rpvontspanning@gmail.com of per telefoon bij Monique van Erkelens 0485470287

Zondag 10 September

Wandeling en rondleiding hoogstamboomgaard Vianen

Zondag 10 september gaan wij wandelen in Vianen. We starten om 10.30 uur bij de kerk. We gaan daar een mooie route lopen en aan het eind gaan we op de koffie met gebak bij Peter van Heeswijk en krijgen daar een rondleiding door zijn boomgaard. Als je mee wil lopen geef je dan op tot

zondag 3 september via e-mail rpvontspanning@gmail.com of per telefoon bij Monique van erkelens 0485-470287.

Zondag 8 oktober

We gaan die ochtend om 10.30 uur een herfstwandeling maken begeleidt door een IVN gids van de Maasvallei. Wandeling duurt ongeveer 1,5 uur en is in de omgeving Beugen en aan de maas. Grotendeels gaat het over verharde wegen op een stukje +/- 50 meter na. Wilt u deelnemen met de scootmobiel of rolstoel dan kan dat, maar zorg dan dat je bij de rolstoel een begeleider hebt. De uitgewerkte route komt in het Buukske van oktober en november.

Onkosten zijn €5,00 voor leden en €7,50 voor niet-leden. Bedrag graag overmaken t.n.v. RPV Land van Cuijk op Rabobank rekeningnummer NL17RABO0180508407, onder vermelding van "herfstwandeling".

Opgeven kan tot zondag 24 september per e-mail rpvontspanning@gmail.com of per telefoon bij Monique van Erkelens 0485470287.

Woensdag 1 november

Lezing over Fibromyalgie Fibromyalgie in het kort Fibromyalgie betekent letterlijk "pijn in bindweefsel en spieren". Fibromyalgie veroorzaakt pijn, stijfheid en vermoeidheid, die chronisch zijn. Waardoor mensen met fibromyalgie precies klachten krijgen, is onbekend. In het lichaam is niets te vinden dat de aandoening kan verklaren. Fibromyalgie is daardoor erg moeilijk vast te stellen. Er zijn geen medicijnen om de aandoening te genezen. Wel kunnen de klachten verminderen met pijnstillers, beweging en rust.

Wilt u meer over de ziekte weten, kom dan naar de informatieavond op 1 november. Deze avond begint om 19:30 uur en wordt verzorgd door Sabien Wielsma (Reumatoloog) en Joost Huijs (PA reumatologie) van de Sint Maartenskliniek te Nijmegen.

Kosten zijn voor leden gratis en voor niet-leden € 3,50.

Het adres is:

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68

5451VD Mill

Tel: 0485-451840

Zaal open vanaf 19:00 uur

Verslagen van activiteiten die plaats hebben gevonden in juni en juli

Zwemmen Arcen

Op woensdag 22 mei hebben we met 8 personen genoten van een heerlijk middagje zwemmen.

Keramiek workshop

Op 17 en 24 mei hebben 15 leden deelgenomen aan de workshop. Iedereen was tevreden over het gemaakte object. In oktober worden de objecten nog geglazuurd en zijn dan helemaal af. Het resultaat zien we eind van het jaar in ons Buukske.

Jeu de boules Vianen

Op dinsdag 30 mei vonden onder zomerse omstandigheden de jaarlijkse jeu de boules wedstrijden plaats van onze vereniging bij JBV "fair play" te Vianen. Om 19.00 uur werd na uitleg van de spelregels begonnen met 17 deelnemers. We speelden drie ronden en de teams waren door de computer vastgesteld, na iedere ronde kreeg iedere speler weer een andere partner. Na de eerste ronde toen de ballen uitgerold waren hebben we tijdens de pauze genoten van een lekkere kop koffie of thee met een stuk gebak.



De resterende ronden werden op het scherpst van de snede uitgevochten en de scheidsrechter moest dan ook veelvuldig met de rolmaat de afstand tussen de ballen bepalen. Toch kwam ook aan deze gezellige en sportieve avond een einde. Nadat de leiding van JBV "fair play" bedankt was voor de goede begeleiding en voor het beschikbaar stellen van de banen werd de uitslag bekend gemaakt. 1e werd Willemien Raijmakers, 2e Pieta Verbiesen en 3e Marij Derks, de titelverdedigster van vorig jaar Drina v.d. Linden, speelde weer een goede wedstrijd en werd 4e. De eerste drie plaatsen kregen een mooie plant als prijs maar het belangrijkste was dat iedereen goed genoten heeft van deze mooie avond. Na enig nakaarten keerde iedereen moe maar voldaan naar huis.



Busreis 2017

Op woensdag 7 juni was het dan zover: de jaarlijkse reis van de RPV. Om 9:00u was het vertrek vanaf de grote parkeerplaats achter het station in Cuijk. Nadat er gecontroleerd was of iedereen er was kon de bus vertrekken richting van Maastricht. Dit keer kwam de bus van een firma uit Venlo.

Via de A73 en de A2 kwamen we aan in Maastricht. Iets voor Maastricht was de gids ingestapt, die ons uitleg gaf over de stad en het programma begeleide.

De eerste stop was in een voormalig klooster. Daar stond diverse soorten Limburgse vlaai al klaar met koffie en thee. Deze werden met smaak verorberd. In het klooster was van alles te zien, er was o.a. een kapel en een klein museum. Na de koffie werd er een stukje gewandeld naar de Sint Servaas basiliek waar we een rondleiding kregen van ongeveer een uur.



Hierna werd er nog een groepsfoto gemaakt en gingen we weer richting de bus. Nadat iedereen in de bus zat ging het richting Valkenburg. Onderweg reden we ook door de nieuwe tunnel deze was uniek want onder ons lag de tunnel van de A2. Ook kwamen we langs de studio van de bekende André Rieu. In Valkenburg werd er gestopt bij een Italiaans restaurant waar de lunch geserveerd werd. Helaas waren er alleen nog maar 1-persoons plaatsen vrij aan de tafels binnen, waardoor men niet bij elkaar kon zitten zoals men wilde. Er werd toen voor buiten op het terras gekozen. Ze zaten er wel warmpjes bij met de terras verwarmers!

Om 15.00u stond er een treintje klaar voor een ritje door de gemeente grot en na de rit konden we nog naar een lichtshow in de zelfde grot. Ook hadden we nog even tijd om Valkenburg onveilig te maken of nog wat te winkelen. En er werd een terrasje gepikt, maakte men een korte wandeling of genoot van een lekker ijsje.

Rond 17.00u ging het via de beroemde Cauberg weer in de richting van Cuijk waar we rond 18.30u arriveerde. Iedereen ging weer voldaan naar huis. Namens iedereen dank aan de organisatie voor de leuke reis.

Groet, Marcel van Erkelens

Wandeling Beers

Op zaterdag 17 juni werd de omgeving van Beers weer onveilig gemaakt door de leden van de reumavereniging. Rond 10:30 uur werd er door 7 leden (waaronder 2 nieuwe gezichten) gestart met de wandeling. Dit keer ging het richting Linden. Net voor Linden ging het rechtsaf langs de A73 om later terecht te komen bij hotel van de Valk, hier werd koffie gedronken en nog wat bij gekletst. Na ongeveer een half uurtje werd er gestart voor de laatste etappe, en na een kleine 45 minuten werd de eindstreep gehaald bij de kerk in Beers. Nadat iedereen afscheid had genomen gingen we voldaan naar huis. We kunnen terug kijken op weer een geslaagde wandeling, die werd gelopen onder zeer ideale weersomstandigheden en onderweg hebben we genoten van de mooie natuur en van de oude auto's die ons voorbij reden.

Groet van een wandelaar

Wandeling Tongelaar

Op zondag 2 juli was er weer een wandeling en wel bij en rond kasteel Tongelaar. Om 10.30 uur vertrokken we vanaf de parkeerplaats. De route ging eerst langs de Raam. Al gauw begon het te regenen maar gelukkig had iedereen aan een paraplu gedacht zodat we niet door en door nat werden. Vanaf de Raam ging het in de richting van het Defensie kanaal om zo weer bij de Raam uit te komen en tevens werd dit riviertje overgestoken en de route ging nu in de richting van Gassel en via de Broekkant kwamen we aan de achterkant van Tongelaar om zo weer bij het kasteel uit te komen. In het kasteel werd er nog even nagepraat onder het genot van een kop koffie. Hierna ging ieder weer huiswaarts. Ondanks de regen was het toch een geslaagde wandeling en genoten we toch van de mooie natuur onderweg. Onder de zes wandelaars waren weer 2 nieuwe gezichten als uitbreiding aanwezig.

Groetjes, van een van de zes

Jaarlijkse fietstocht

Op zondag 9 juli was er weer de fietstocht voor de leden van de RPV. Dit jaar werd er gestart in Mill en wel vanaf café Royal. Om 13.00 werd er na een kleine uitleg van Henk gestart met de fietstocht. Omdat er helaas maar dertien personen waren werd er in een groep gefietst. De route ging via de Beerseweg en binnenwegen naar de Graafsedijk om zo langs Gassel en door Escharen aan te komen bij de Brouwketel. Hier werd een pauze genomen en getrakteerd op een consumptie. Na ongeveer 45 minuten en iedereen naar de wc was geweest, sprong iedereen

weer op de fiets en volgde we de mooie route (sommige waren hier nog nooit geweest) om via het Huukske, Maurik en de Gagel weer aan te komen bij het beginpunt. Hier aan gekomen werden we verrast met een dinch (koud en warm buffet). We konden kiezen uit een



rundssoep, pasteitje, gevulde eieren, salades, nasi en 3 soorten vlees. Hierna werd er nog een dessert buffet verzorgd, hierbij was o.a. ijs met saus (advocaat) vruchten slagroom en bavarois. We kunnen terug kijken op een geslaagde tocht en bedanken de organisatie en de uitzetters van de tocht. Jammer dat het

deze keer op verschillende wegen extra druk was door de afsluiting van de Hogeweg en deze wegen een sluiproute werden.

BERICHT VAN DE PENNINGMEESTER

Het nieuwe termijn van de hydrotherapie is weer van start gegaan, nog niet alle betalingen zijn binnen. Graag z.s.m. overmaken, het kost mij erg veel tijd om achter de betalingen aan te gaan! Nog gemakkelijker is het als u een automatische incasso neemt (verplicht voor nieuwe leden). Wanneer U vragen heeft over een rekening wilt U dan bij voorkeur een mail sturen naar rpvlandvancuijk@gmail.com.

Van de Rabobank mochten we ruim 400 euro ontvangen met de raboclubkascampagne alle stemmers hartelijk bedankt.

Van een familie uit Cuijk mochten we 285 euro ontvangen zij hadden bij de crematie van moeder een collectebus neergezet voor de RPV onze hartelijke dank hiervoor. Samen met het geld van de rabobank gaan wij hier een mooie activiteit voor de ouderen onder ons organiseren in de regio Grave.

Als laatste wil ik U een fijne vakantie toewensen

Mariëtte Reijnen

ARTIKEL NIEUWSBRIEF RPV JULI 2017 JOKE ALBERTS

Bij de voorbereiding van mijn spreekuur kan ik wel eens verrast worden en soms zelfs schrikken, van wat er in de tussenliggende periode van twee poli afspraken met een patiënt gebeurd kan zijn. Er kunnen onverwachte dingen gebeuren op reumatisch gebied, maar soms komen er andere ziekten aan het licht en heeft de patiënt in die tijd andere specialisten bezocht. Dit kan het voor patiënt allemaal zwaarder maken. Het is van belang dat ik, als reumaconsulent, hiervan op de hoogte ben. Dat maakt het gemakkelijker om het gesprek te beginnen en de afspraak goed te structureren.

Toen ik onlangs het consult voor mevrouw G. aan het voorbereiden was, las ik dat ze kort na haar vorige policonrole opgenomen is geweest op de verpleegafdeling Reuma. Een paar weken na ontslag heeft ze voortijdig onze polikliniek bezocht, omdat de reumaklachten zo hevig waren. Nu ging haar ziekteproces al met de nodige hobbels, maar ik had gehoopt, dat het tij eens zou keren en dat het eindelijk wat vooruit zou gaan met haar. Dat was dus duidelijk niet het geval.



Ik ken mevrouw G. sinds driekwart jaar, toen bij haar de diagnose systemische sclerose gesteld werd. Ze komt bij mij op het spreekuur in combinatie met een bezoek aan de reumatoloog of ik bezoek haar tijdens de Endoxan infusen, die ze maandelijks krijgt op de dagbehandeling. Zij is een 46-jarige vrouw van Turkse afkomst, is gehuwd en heeft 5 kinderen in de leeftijd van 15-23 jaar. Voordat ze deze ziekte had, was zij een actieve vrouw, maar de laatste 1,5 jaar raakt zij door haar ziekte steeds meer beperkt. Naast de zorg voor haar gezin deed ze vrijwilligerswerk en begeleidde ze o.a. Turkse vrouwen bij ziekenhuisbezoeken. Haar Nederlands is heel redelijk en ze vond dit heel fijn om te doen.

De afgelopen periode heb ik als reumaconsulent vooral aandacht besteed aan informatie over de ziekte, uitleg over medicatie en getracht haar zo goed mogelijk te ondersteunen om haar leven met deze chronische ziekte opnieuw in te richten. Ze heeft heel veel pijn in voornamelijk handen en voeten, maar eigenlijk in haar hele lichaam en last van kortademigheid en moeheid. Mevrouw vindt, dat haar leven zo veranderd is. Ze kan weinig

meer en ze voelt zich een oude vrouw. Ze krijgt niet van iedereen uit haar omgeving begrip en dat maakt haar nog verdrietiger. Haar kinderen hebben hun eigen leven en ze wil ook niet teveel een beroep op hun doen.

Als ze op de afgesproken dag bij mij op de polikliniek komt, ben ik zeer benieuwd, hoe het nu met haar zal zijn. Ze had eerst een afspraak bij de reumatoloog, die nadien patiënte begeleidt naar mijn spreekkamer. De arts geeft een korte samenvatting wat ze net besproken heeft met patiënte. Het gaat echt niet goed. Mevrouw heeft erg veel pijn en er blijkt sprake te zijn van artritis. De reumatoloog vertelt, dat ze wil gaan starten met andere medicatie: Cellcept. Zij vertelt tevens, dat mevrouw binnenkort naar Turkije gaat, omdat een familielid ernstig ziek is. Ze zal daar twee maanden blijven.

Haar samenvatting is mooie opstap voor mijn gesprek. Ik heb een zeer verdrietige mevrouw G. tegenover me zitten en ik heb enorm met haar te doen. Haar situatie wil maar niet verbeteren; er is iedere keer wat. We nemen eerst samen de nieuwe medicatie door: wat is de werking, wat zijn de bijwerkingen en ik leg de noodzakelijke bloedcontroles uit. De reumatoloog zal nog een brief in Engels schrijven om mee te nemen naar Turkije .

Daarnaast spreken we wederom over de pijnmedicatie. Mevrouw had al eerder teveel pijnmedicatie ingenomen, omdat ze zoveel pijn had. We hadden daar toen goede afspraken over gemaakt, die ze wel begrepen had, maar ze was radeloos van de pijn. Nu hebben de arts en ik haar beiden op het hart gedrukt de maximale dosering naproxen en paracetamol niet te overschrijden en als de pijn echt niet te doen is, dat ze ons moet bellen.

Mevrouw vertelt, dat ze thuis fysiotherapie heeft, maar dat ze vanwege de pijn niet zo veel kan doen. Ze krijgt daar ook ademhalingsoefeningen . Daarnaast gaat ze regelmatig naar de praktijkondersteuner van de huisarts. Hij kan Turks met haar spreken en mevrouw vindt het erg fijn om haar emoties te delen met iemand, die haar eigen taal spreekt. Ze heeft net ook even met de poli assistente in Turks gesproken en dat stelt ze erg op prijs.

Mevrouw wordt tijdens dit gesprek langzaam wat rustiger. Het is goed om even de tijd te nemen om een aantal zaken met haar door te nemen. Ze is blij, dat ik alles nogmaals uitleg. Door haar verdriet neemt ze alles niet zo snel op. Nu is het belangrijk, dat ze alles wat betreft medicatie duidelijk is en dat ze goed op reis kan gaan. Hopelijk knapt mevrouw op van het

bezoek aan haar thuisland en het weerzien van familie. Mogelijk zal het warmere klimaat haar goed doen en afleiding kan misschien ook een gunstig effect hebben. Zij zal in Turkije ook een reumatoloog bezoeken voor een soort second opinion.

Na haar verblijf in Turkije zullen wij haar weer snel op de polikliniek zien . We spreken af, dat wij dan goed zullen kijken hoe we haar conditie kunnen verbeteren en mogelijk kan zij dan een revalidatietraject gaan volgen. Haar huisarts was bezig om thuiszorg te regelen. Dat zal dan ook in najaar starten.

Mevrouw was op eind van het gesprek een stuk rustiger en ze leek met iets meer vertrouwen naar huis te gaan. Ze was ook dankbaar en dat raakte me wel. Eigenlijk zou je zo veel meer voor haar willen doen om haar snel wat beter te laten voelen. Als hulpverlener weet ik helaas maar al te goed, dat dit proces tijd kost. Hopelijk kunnen wij haar stukje bij beetje een beetje verder helpen. Ik heb er wel vertrouwen in, dat het goed gaat komen en dat gun ik deze vrouw echt van harte.

COLUMN BISOUS

Ik ga op vakantie en ik neem mee: zwempullen, regenspullen, toiletspullen én een nieuwe pup. We gaan naar zee en we nemen twee honden mee! Sinds twee manden hebben we een Golden Doodle, een zwarte. Ik hoor u peinzen: 'golden', 'goud?' en dan 'zwart'? Nee, Golden slaat op Golden Retriever en Doodle op een koningspoedel. Als je die kruist dan krijg je een exemplaar als Bisous. Bisous heeft een anti-allergische vacht (mag in ziekenhuizen komen op kinderafdelingen) en verhaard niet.



Bisous is nu drie maanden en ik heb veel meegemaakt in mijn leven als hondenbezitter maar deze slaat alles. Misschien overdrijf ik, als ik zeg: hij is half mens half hond. Want tja, hij ziet er wel uit als een hond, niks menselijk aan die hond te zien. (Uhm, misschien wel zijn ogen) Ik heb namelijk een hekel aan mensen die hun hond niet meer als een hond zien, maar als evenwaardig gezinslid. Dat soort mensen zeggen ook; 'Krijg

mama ook een likje van jou?'. Gruwel! Nee dat doen we niet in Huize Nuijten. Maar eerlijk is eerlijk onze honden worden met veel respect behandeld en ik ben er ook niet vies van om ze lekker te verwennen en er de hele dag gezellig tegen ze te babbelen.

Nu Bisous. Dit ras staat er om bekend dat ze feilloos stemmingen kunnen aanvoelen, zeer gericht zijn op hun baasje en eigenlijk gewoon iedereen willen pleasen. Dat betekent dus dat we nu eindelijk een hond hebben die de hele dag lief, vrolijk en aanhankelijk is. Okay, hij bijt zo nu en dan nog aan de tafelpoten en heeft soms nog een ongelukje op het vloerkleed maar verder lijkt het alsof ik een soort model hond in huis heb. Zelf de hoogbejaarde Joep is onder de indruk. Hij heeft de eerste weken de kat uit de boom gekeken maar inmiddels heeft Bisous, de 14 jarige, half dove, half blinde bejaarde hond zover, dat hij voor de kleine uit zijn mand komt en zich liefdevol laat likken door Bisous. En zo nu en dan samen met een knuffel spelen heeft Bisous ook voor elkaar.

Ook op school keek ik mijn ogen uit. Bij de kleuters liet Bisous zich gewillig door de kleine handjes aaien en gaf zich helemaal over aan de situatie. Heel bijzonder was dat hij bij sommige kinderen iets langer ging liggen en vol liefde de kleuter bewonderde.

Op het strand troffen we vorig weekeinde een gezin met een zwaar autistisch zoontje van 10 jaar. Het jochie schoot volledig in de paniek toen we onze parasol naast die van hen neer zetten (mooie weer, druk dagje). 'Ik ben bang voor honden!', schreeuwde Wouter. Zijn vader legde uit dat hij dat altijd al had gehad. Wij legden uit dat Bisous bijzonder was. Na een half uur liep Wouter met Bisous te wandelen en riep, 'ik ben niet bang voor jou!! Mama, ik ben gek op die hond!' Hoe het precies ontstond weten we nog steeds niet precies maar een ding is zeker Wouter had de dag van zijn leven.

Zijn ouders filmden het hele proces en zetten trots Wouter en zijn nieuwe vriend op de foto. Wij waren sprakeloos.

Dus. Nu snapt u misschien waarom ik zo lof over deze hond ben. Als hulphond in spé moet Bisous goed luisteren, dus ben ik op puppycursus gegaan. De lerares had direct in de smiezen wat ze in huis had en daagde hem uit met wat intelligentie spelletjes. Nou, ik kan zeggen hij is niet dom. Dus ja, ik ben net zo enthousiast als een jonge moeder over haar kind en kan mijn vreugde vaak niet onder stoelen of banken steken. Heel irritant voor mijn vrienden, denk ik. Ik snap dan ook niet waarom mij de toegang werd geweigerd in een restaurant in Boxmeer. Die lunch daar met een vriendin ging niet door! Ik probeerde nog iets uit te leggen over de hond

(hulphond, anti-allergisch) maar het was een resoluut: nee. Er wordt geen onderscheid gemaakt in deze horeca gelegenheid tussen special need honden en gewone honden. Geen een hond komt er in!

Gelukkig heb ik deze week veel moeten oefenen met Bisous in het dorp en ik heb kunnen concluderen dat alle andere horeca gelegenheden ons enthousiast ontvingen. Bisous werd zelfs hier en daar getrakteerd op een koekje.

Vandaag staat de was op het programma want we willen graag schone kleren op de vakantie aan. Bisous mag vandaag gaan oefenen de was uit de wasmachine te trekken. Een pijnlijk karweitje voor mij. Ik ben benieuwd hoe het zal gaan maar als ik zie hoe hij binnen de kortste keren de koelkast voor mij kon openen, denk ik dat het wel goed komt.

Lieve lezers. Excuus als dit één grote lof uiting op mijn nieuwe hond is geworden. Na de vakantie zal ik weer over het dagelijkse leven schrijven en misschien, heel misschien.... over een avontuur met Bisous. Maar dan in een paar zinnen, meer niet. Beloofd!

Fijne vakantie

Lilianne Nuijten-van den Broek
Lielvandenbroek@gmail.com

REUMAFONDS TELEURGESTELD IN ADVIES FYSIO- EN OEFENTHERAPIE VOOR REUMA

Het Reumafonds is zeer teleurgesteld in het advies dat Zorginstituut Nederland (ZiN) begin maart uitbracht aan minister Schippers van VWS over vergoeding van fysio- en oefentherapie voor reuma uit het basispakket. Het advies is om voor heup- en knieartrose twaalf behandelingen oefentherapie in het basispakket te laten komen, maar voor reumatoïde artritis (RA) en spondyloartritis (SpA) niet. Het is onbegrijpelijk volgens het Reumafonds dat het ZiN de conclusie trekt dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is voor de effecten van fysiotherapie bij RA en SpA . Mede gezien het feit dat hier wereldwijd consensus over is bij zowel onderzoekers als zorgverleners.

Vanaf 2012 wordt fysio- en oefentherapie voor reuma niet meer vergoed vanuit het basispakket. Onderzoek heeft laten zien dat door deze maatregel fysiotherapie voor mensen met reuma veel minder toegankelijk

is geworden. Dit heeft ongewenste en dure gevolgen: niet alleen worden meer genees- en hulpmiddelen gebruikt, maar ook meer medisch-specialistische zorg en revalidatie. Daar bovenop komen nog de maatschappelijke kosten van ziekteverzuim. Het Reumafonds en andere partijen in het veld maken zich dan ook hard bij de politiek voor de terugkeer van fysiotherapie voor reuma in het basispakket. Minister Schippers (VWS) vroeg ZiN eind 2015 om een advies te geven.

Advies ZiN: oefentherapie bij artrose beperkt in het basispakket

ZiN stelt nu dat is aangetoond dat begeleide oefentherapie bij heup- en knieartrose werkt. Ze adviseert de minister maximaal twaalf behandelingen per periode van twaalf maanden in het basispakket op te nemen. Ze denkt daarbij aan een behandeling van acht tot twaalf weken onder supervisie van een fysio- of oefentherapeut, waarna de patiënt de behandeling zelf in de thuissituatie of in de sportschool voortzet.

Advies ZiN: oefentherapie bij RA en SpA niet in het basispakket

Oefentherapie bij reumatoïde artritis (RA) en spondyloartritis (SpA) verdient volgens ZiN géén plaats in het basispakket: de effectiviteit zou niet zijn bewezen. Wel adviseert ZiN om via het zogeheten 'programma voor voorwaardelijke toelating' nader onderzoek te doen naar de effectiviteit voor een zeer beperkte groep patiënten.

Reactie op de adviezen

In een gezamenlijke brief in februari 2017 reageerden KNGF, NHPR, NVR, VvOCM en het Reumafonds al kritisch op het advies. Het Reumafonds vindt het negatieve advies van ZiN over oefentherapie bij RA en SpA onbegrijpelijk. Voor beide aandoeningen is wel degelijk wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is. Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen bij het Reumafonds: "Het advies van ZiN negeert volledig de verantwoorde zorg die patiënten nodig hebben. Fysio- en oefentherapie bij reuma is zinnige zorg, omdat is aangetoond dat het preventief werkt en zorgkosten bespaart. Het voorstel voor voorwaardelijke toelating kan interessante kennis opleveren, maar het betreft hooguit 5 procent van de patiënten met RA of SpA. Dat is volstrekt onvoldoende om de problematiek verlichten."

De partijen zijn wel verheugd op het positief advies voor heup- of knieartrose, maar pleiten tegelijk voor een aanzienlijk hoger aantal behandelingen. Er moet meer ruimte zijn voor zorg op maat. De ene patiënt heeft meer behandelingen nodig dan de andere.

Vervolg

De (nieuwe) Tweede Kamer wordt geacht in juni over het advies te

debatteren. Samen met de andere partijen beraadt het Reumafonds zich op volgende stappen.

Links naar meer informatie:

https://www.kngf.nl/binaries/content/assets/kngf/onbeveiligd/vakgebied/factsheets/kngf_factsheet_reuma_def_hr.pdf

Bron: reumafonds

PERSBERICHT REUMA MAGAZINE.NL

‘Knie-distractie’ (uitrekking)

Gewrichtsdistractie is een nieuwe behandeling voor ARTROSE bij mensen onder de 60 jaar.

Bij gewrichtsdistractie worden de twee delen van een gewricht tijdelijk uit elkaar gehouden, waardoor het kraakbeen de kans krijgt om zich te herstellen. Artroseklachten zoals pijn en stijfheid verminderen of verdwijnen helemaal.

De Reumapatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch e.o. houdt daarom een voorlichtingsbijeenkomst over dit thema met als titel: “Knie-distractie”. Een zeer interessante voorlichting, waarvoor wij een van de weinige specialisten op dit gebied hebben uitgenodigd om hierover te spreken en uw vragen te beantwoorden.

Medewerking verleent:

- prof. dr. F.P.J.G. Lafeber (PhD)
Manager Research, Afd. Reumatologie & Klinische Immunologie
Universitair Medisch Centrum Utrecht

Datum: woensdagavond 20 september 2017 - Tijd: 19.00 – ca. 21.00 u

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

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

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(juni juli)

1. Aardappelschil
2. Reukoffer

SUDOKU PUZZEL

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

Oplossing van de Sudoku puzzel in ons volgende Buukske

OPLOSSING SUDOKU
(juni - juli)

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

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 30/31 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