



## Ons Buukske

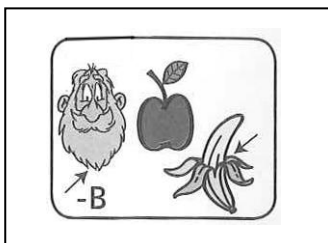
Contactblad van de  
Reumapatiëntenvereniging  
Land van Cuijk  
Juni - Juli

### Inhoud:

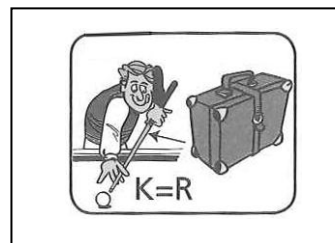
Colofon RPV Land van Cuijk.....	2
Voorwoord .....	3
Activiteitenplanning 2017 .....	3/4
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie .....	4 t/m 8
Hydro-zwemmen Mill, Gennepe en Boxmeer .....	4/5
Yoga .....	5
Jeu de Boules .....	5/6
Busreis.....	6
Jaarlijkse fietstocht.....	6
Bierproeverij De Blauwe Knoop.....	6/7
Kom jij naar de 4e Reuma Walk .....	7
Verslagen activiteiten februari maart .....	7 t/m 8
Handscan voor RA binnenkort in 6 ziekenhuizen .....	8/9
Column .....	9/10
Landelijke peiling fysiotherapie bij Reuma.....	10/11
Spierreuma, wat is dit nu eigenlijk? .....	11/12
Onderzoek naar lichttherapie tegen vermoeidheid .....	12/13
Oplossing Plaatjes puzzel .....	14
Sudoku puzzel .....	14
Oplossing Sudoku 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](http://www.rpvlandvancuijk.nl)

## **Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske**

Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot

Telefoon: 0485-362218

E-mail: [rpvlandvancuijk@gmail.com](mailto:rpvlandvancuijk@gmail.com)

## **Voorzitter en ombudsman**

De heer H.M. (Henk) Kuppen

Telefoon: 0485-452719

E-mail: [hkuppen@home.nl](mailto:hkuppen@home.nl)

## **Bestuurslid secretariaat**

De heer H.M.J.(Hennie) Bongers

Telefoon: 0486-476514

E-mail: [henniebongers@ziggo.nl](mailto:henniebongers@ziggo.nl)

## **Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie, hydrotherapie**

Mevrouw M. (Monique) van Erkelens

Telefoon: 0485-470287

E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

## **Bestuurslid**

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely

Telefoon: 0485-215182

E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

## **Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie**

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven

Telefoon: 0485-385756

E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

## **Bestuurslid**

De Heer P. (Peter) van Heeswijk

Telefoon: 0485-322363

E-mail: [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com)

## **Café zaal het Heike,**

Leeuwerikstraat 68, 5451VD Mill.

Tel: 0485- 451840





## VOORWOORD



In de afgelopen periode was natuurlijk de Algemene Leden Vergadering een belangrijke bijeenkomst. Gelukkig goed bezocht door vele leden met een actieve deelname en inbreng van de aanwezigen. Het bestuur heeft verantwoording afgelegd over zowel de financiële als de georganiseerde activiteiten. Gezien het beperkt aantal, meest opbouwend, gemaakte opmerkingen kunnen we voorzichtig stellen dat onze vereniging goed functioneert en aan de wensen van onze leden tegemoet komt. Gelukkig hebben we, ook na de bestuursverkiezing, een voltallig bestuur dat met jullie steun ook de volgende jaren zal werken om in te vullen wat van onze vereniging verwacht mag worden. Met het oog op de toekomst zijn we toch op zoek naar aanvulling van het bestuur. In de komende jaren zullen zeker enkele bestuursleden, mede als gevolg van persoonlijke omstandigheden of wensen, hun taken willen overdragen. Als u zich geroepen voelt, of iemand kent die dit zou willen, geef dit door aan het bestuur. We willen graag met u, of met de genoemde personen, in gesprek gaan en de beoogde taken toelichten. Tot slot wens ik jullie natuurlijk een goede zomer, waarin we jullie graag ontmoeten tijdens de activiteiten die op het programma staan, en natuurlijk een welverdiende vakantie wensen.

Henk Kuppen.

## ACTIVITEITENPLANNING 2017

- |    |            |   |
|----|------------|---|
| 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 <a href="mailto:rpvontspanning@gmail.com">rpvontspanning@gmail.com</a> |
| Ma | 22-05-2017 | Zwemmen in Arcen, zie informatie verder in ons Buukske.   |
| Wo | 24-05-2017 | Workshop Keramisch Atelier <b>reservedatum wanneer 17-05-2017 vol is.</b>   |
| Di | 30-05-2017 | Jeu de Bouilles, zie informatie verder in ons Buukske.  |
| Wo | 07-06-2017 | Busreis, zie 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 <a href="mailto:rpvontspanning@gmail.com">rpvontspanning@gmail.com</a>                      |
| 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 <a href="mailto:rpvontspanning@gmail.com">rpvontspanning@gmail.com</a>    |
| 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 houdt daar de zwemlijst bij.

E-mail: [w.van.boekel3@kpnplanet.nl](mailto: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<sup>e</sup> 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](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of bij Jolanda van Wely tel: 0485-215182

### **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](mailto: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](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of per telefoon bij Francine Verhoeven

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

### **Jaarlijkse fietstocht zondag 9 juli**

Op zondag 9 juli om 13.00 uur willen wij starten met onze jaarlijks terug kerende fietstocht vanuit Mill. Begin- en eindpunt van deze route is bij café/zaal Royal kerkstraat 33-35 5451 BM Mill. De tocht is ongeveer 23 lang en halverwege de rit hebben we een korte pauze waar we iets kunnen drinken. Bij terugkomst bij café Royal kunnen we eerst van een drankje genieten om aansluitend van de dinch ( een mix tussen diner en brunch ) gebruik te maken. Deze dinch bestaat uit een uitgebreid warm en koud buffet. Voor degene met een dieet dit graag bij opgave vermelden. 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 15 euro. Deelnemers kunnen zich opgeven tot 2 juli bij voorkeur per e-mail [rpvontspanning@gmail.com](mailto:rpvontspanning@gmail.com) of telefonisch bij Francine Verhoeven tel. 0485-385756. De kosten o.v.v. fietstocht 2017 graag overmaken t.n.v. RPV land van Cuijk op Rabobank rekeningnr. NL17RABO0180508407. We hopen evenals voorgaande jaren veel mensen met hun fiets of scootmobiel te kunnen verwelkomen. Namens de activiteiten commissie tot ziens op 9 juli.

### **Bierproeverij bij Brouwerij De Blauwe Knoop in Mill**


Brouwerij De Blauwe Knoop is gevestigd in kasteel Tongelaar in Mill 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.

Als zaterdag 2 september vol is geboekt, hebben we zaterdag 9 september nog als reserve datum gereserveerd. Info volgt nog over wat de kosten zijn en het aanmelden.

### **Kom jij naar de 4e Reuma Walk op 9 september?**

Mis het niet. Deze heerlijke wandeling  door het mooie natuurgebied in Amerongen wordt speciaal georganiseerd voor (en ook door!) mensen met reuma. Na de successen van voorgaande jaren, organiseren we ook in 2017 de Reuma Walk en wel op 9 september in Amerongen. De Reuma Walk wordt speciaal georganiseerd voor mensen met reuma, maar ook mensen zonder reuma zijn van harte welkom. Schrijf je nu in! We zien je graag in Amerongen op 9 september. Voor deelname vragen we € 7,50 de afstanden zijn 5-10-15 Km voor verdere info. <http://reumawalk.nl/>

*De Reuma Walk wordt georganiseerd door Astrid van de Nieuwenhof en Wanda Catsman met ondersteuning van het Reumafonds.*

### **Verslagen van activiteiten die plaats vonden in April en Mei 2017**

#### **Wandeling Haps**

Op zaterdag 22 april hebben we onder goede weersomstandigheden met 8 personen gewandeld in Haps.



Om 10.30 werd er gestart vanaf de parkeerplaats bij de kerk. De route voerde langs een visvijver en door een nieuw aangelegd park in Haps. Na ongeveer 6 km. wandelen hebben we nog genoten van een lekker bakje koffie bij ijs en spijs. Daarna gingen we weer voldaan naar huis. De volgende wandeling is zaterdag 17 juni in Beers.

## Paasbingo 12 April

Met 32 leden genoten wij weer van een leuke, ontspannen/gespannen avond paasbingo. Door de spanning werd er soms vergeten om bingo te roepen en er waren gelukt vogels bij die wel 3,4 prijzen hadden. Voor en tijdens de bingo werden we voorzien van koffie/thee met wat lekkers en van een drankje...met of zonder alcohol! Iedereen ging weer tevreden en met leuke paascadeaus naar huis.

Tot de volgende bingo!

## **HANDSCAN VOOR RA BINNENKORT IN 6 ZIEKENHUIZEN**

***De HandScan is een nieuwe manier om bij mensen met reumatoïde artritis (RA) te meten hoe actief de reuma is. De HandScan heeft wat weg van een kopieerapparaat en het scant de handen pijnloos. De scan brengt de ontstekingen in de handen en polsen in kaart en vertelt de arts daarmee hoe het staat met de ziekteactiviteit in het hele lichaam. In 6 ziekenhuizen start nu een patiëntenonderzoek waarbij reumatologen de behandeling afstemmen op de metingen met de HandScan.***



De HandScan is een medisch apparaat dat de ontstekingen in de handen en polsen van mensen met reumatoïde artritis nauwkeurig in kaart brengt. Het is een nieuwe manier om te meten hoe actief de reuma is. Het apparaat is de laatste jaren ontwikkeld en getest en blijkt de ziekteactiviteit goed te kunnen meten. We praten erover met professor Floris Lafeber, die het project namens het UMC Utrecht leidt.

### **Hoe kan een scan van alleen de handen aangeven hoe de reuma ervoor staat?**

'We gaan ervan uit dat deze gevoelige meting van de ontstekingen in handen en polsen een goed beeld geeft van de ontstekingsactiviteit in zijn geheel. Uit het onderzoek zal moeten blijken of dit ook echt zo is. Uit eerder onderzoek weten we dat de HandScan in ieder geval een heel betrouwbare meting geeft van de ontstekingen.'

### **De HandScan is nu geschikt om in de praktijk in te zetten. Wat gaat er gebeuren?**

'We gaan bij in totaal 112 RA-patiënten in 6 ziekenhuizen onderzoeken of de behandeling beter wordt door het inzetten van de HandScan. De arts bepaalt de behandeling normaal gesproken met behulp van de DAS, de disease activity score of ziekteactiviteitscore. De zogeheten DAS28 bestaat uit metingen in het



bloed en het onderzoeken van 28 gewrichten op zwellingen en pijn. Nemen ontstekingswaarden in het bloed toe en heeft de patiënt meer gezwollen of pijnlijke gewrichten? Dan gaat de DAS28 omhoog en past de arts de dosering of medicijnkeuze aan. Bij 56 patiënten blijven we dat zo doen, bij de andere 56 bepaalt de meting van de HandScan of de behandeling moet worden aangepast.’ *Als een reumatoloog op een makkelijke manier de ontstekingen betrouwbaar kan meten, heb jij als patiënt de beste kans om de juiste behandeling te krijgen.*

**Prof. dr. Floris Lafeber, UMC Utrecht**

### **Wat is het voordeel van het inzetten van de HandScan?**

‘Allereerst is het werken met de HandScan pijnloos en snel voor de patiënt. Maar het belangrijkste is dat de HandScan aan artsen en patiënten de mogelijkheid geeft om beslissingen over de behandeling te baseren op een objectieve meting. Het onderzoeken van de gewrichten op ontstekingen en pijn is mensenwerk en dan is er een kans dat de meting van de DAS28 per arts kan verschillen. De HandScan werkt in principe altijd hetzelfde en meet bovendien 22 van de 28 gewrichten uit de DAS28.’

### **Wat betekent dit nu voor patiënten?**

‘Meer zekerheid. Als een reumatoloog op een makkelijke manier de meest betrouwbare meting kan doen, heb jij als patiënt de beste kans om de juiste behandeling te krijgen. Dat is natuurlijk ontzettend belangrijk. Het onderzoek moet het nog aantonen, maar als de HandScan in ons onderzoek voor een betere behandeling zorgt, bijvoorbeeld het sneller terugdringen van ontstekingen, dan is dat een belangrijke stap. Dan denken we dat veel meer mensen met RA in de toekomst nóg beter behandeld kunnen worden.’

### **Over de HandScan**

De HandScan is ontwikkeld door het bedrijf Hemics, een afsplitsing van de medische tak van Philips. Onderzoekers van het UMC Utrecht zijn er vanaf het begin bij betrokken. Promovendus Nick Besselink begeleidt dit patiëntenonderzoek met 112 patiënten bij wie nog maar net RA is vastgesteld. Aanmelden is niet mogelijk.

De deelnemende ziekenhuizen zijn: UMC Utrecht, St. Antoniusziekenhuis Nieuwegein, Máxima Medisch Centrum Eindhoven, Noordwest Ziekenhuisgroep Alkmaar, Meander Medisch Centrum Amersfoort en Gelre Ziekenhuizen Apeldoorn. Het Reumafonds is een belangrijke financier van het onderzoek.

Bron: reumafonds

## **COLUMN**

We waren op een missie. Mijn man en ik. Op naar Smakt waar de dag ervoor een processie was geweest en waar ik het een en ander had laten zegenen. Ondanks een pijnlijk been en een nog pijnlijke rug, zat ik heerlijk op mijn fiets en genoot van het prachtige landschap. Wat wonen we toch in een mooie omgeving, mensen.

Niet verwonderlijk dat de toeristische sector ons mooie Land van Cuijk en omliggende gebieden, heeft ontdekt. Het Pieterpad trekt steeds meer lopers en ook de pittoreske paden langs de Maas, is ontdekt door wandelaars uit het westen.

Wij hoeven maar op de fiets te stappen en kunnen genieten. De route naar Smakt is er ook zo eentje uit het boekje. Als je goed om je heen kijkt zie je zoveel mooie bomen, vogels, verscholen paadjes en schattige huisjes. Hoewel ik aan zee ben opgegroeid, mis ik op zulke dagen de zee niet. En dat heeft ook vooral te maken met de aardige inborst van de bevolking hier. We wonen hier nu 21 jaar en bijna dagelijks word ik nog verrast door de gemoedelijkheid, de rust en vriendelijkheid van de mensen om mij heen. Vooral de wijsheid van de oude mensen en boeren, heeft mij vaak getroffen. Daar kan geen filosofieboek tegenop!

Ik noteer veel van deze wijsheden. In de hoop er ooit iemand mee blij te kunnen maken maar vooral ook om mijzelf met beide beentjes op de grond te houden. In mijn aard ben ik, laten we zeggen, 'zweverig piekerig' aangelegd. De uitspraken van de nuchtere boeren en boerinnen om mij heen, zetten mij weer met beide beentjes op de grond! Heerlijk is dat! Ik verspreid ze vervolgens via Whatsapp, brieven, kaarten en telefoontjes naar mijn vriendinnen in het Westen! Die schrikken zich vaak een hoedje van de recht-door-zee-spreuken en lachen hartelijk wanneer ze merken dat er geen weerwoord mogelijk is.

Nu nog even over Smakt. Ik verwacht nooit wonderen maar bid er wel dagelijks voor... Dus als u nu ooit eens de behoefte voelt om naar Smakt te gaan om daar even in alle rust te bidden en tot rust te komen. Vergeet dan niet op de terugweg te stoppen bij De Buitenboel in Holthees. U waant zich even in een café van voor de oorlog en de gastvrijheid is gelijk die tijd. Tja, de toeristen hebben het ook ontdekt want de kleine camping stond ondanks het koude weer bijna vol. Dat wil niet zeggen dat 'wij van hier', ook niet kunnen genieten van een heerlijk kopje koffie. Want wij behoren tot de gelukkigen van het land die *het goede leven* op loop- of fietsafstand hebben!

[Lielvandenbroek@gmail.com](mailto:Lielvandenbroek@gmail.com)

## LANDELIJKE PEILING FYSIOTHERAPIE BIJ REUMA

Het Reumafonds strijdt al sinds 2012 voor een goede toegankelijkheid van fysiotherapie voor mensen met reuma. Daar hebben wij uw hulp hard bij nodig. Wij willen graag weten wat uw ervaring met fysiotherapie is en wat fysiotherapie voor u betekent. Wilt u meedoen met het onderzoek? Vul dan de vragenlijst in. Dit duurt ongeveer 6 minuten en uw antwoorden worden anoniem verwerkt.

### Waarom deze peiling?

Begin maart heeft het Zorginstituut Nederland (ZiN) een advies uitgebracht over de vergoeding van fysiotherapie voor mensen met reuma vanuit de basisverzekering. Zij gaven het advies om 12 behandelingen oefentherapie op te nemen voor mensen met heup- en knieartrose maar niet voor mensen met reumatoïde artritis (RA) en spondyloartritis (SpA).

Het Reumafonds is erg teleurgesteld in dit advies en vindt dat fysiotherapie weer terug moet in het basispakket voor alle mensen met reuma die dat nodig hebben. Om duidelijk te maken hoe belangrijk fysiotherapie is voor mensen met reuma doen we deze peiling. Doet u mee? Hartelijk dank!

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

Bron: reumafonds

## **SPIERREUMA, WAT IS DIT NU EIGENLIJK?**

Vorige week zag ik op het spreekuur een 64 jarige vrouw met last van spierpijn en stijfheid in haar schouders, nek, rug en heupen. Zij vroeg mij of ze geen spierreuma kon hebben. Interessant genoeg, kwam nog geen uur later een 26 jarige vrouw met bijna dezelfde klachten en ook zij dacht dat ze mogelijk spierreuma had. Veel mensen hebben wel eens spierpijn, maar wanneer spreek je nu van spierreuma? En hebben bovenstaande vrouwen nu allebei misschien spierreuma of niet? Op basis van de leeftijd denk ik als arts bij de eerste patiënte aan polymyalgia rheumatica, maar bij de tweede eerder aan fibromyalgie. Beide ziektebeelden hebben het woord 'myalgia' in hun naam, wat 'pijnlijke spieren' betekent en hierdoor wordt het misschien in de volksmond allebei 'spierreuma' genoemd. Toch zijn het twee heel verschillende ziektebeelden en eigenlijk bedoelen we met de term spierreuma toch polymyalgia rheumatica.

Polymyalgia rheumatica is een auto-immuun aandoening, wat inhoudt dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een ziekte die over het algemeen pas boven de 50 jaar voorkomt en ook vaker bij vrouwen dan bij mannen. Verder komt het wereldwijd het vaakst voor in Noord-Europa. De meeste patiënten hebben naast klachten van pijnlijke en stijve spieren van beide schouders en het bekkengebied ook een verhoogde bezinking en een verhoogd ontstekings eiwit in het bloed. Verder krijgt een aantal van de polymyalgia rheumatica patiënten ook te maken met een vaatontsteking, genaamd arteriitis temporalis of reuscelarteriitis. Dit is een ernstige ziekte, waarbij patiënten onder andere heftige hoofdpijn kunnen hebben, en zelfs blind kunnen worden als er niet behandeld wordt.

De behandeling van zowel polymyalgia rheumatica als arteriitis temporalis/reuscelarteriitis bestaat nog steeds in eerste instantie uit prednison. Er is gekeken of reumaremmers die bij reumatoïde artritis (gewichtsreuma) helpen misschien zouden kunnen helpen. Onder andere methotrexaat, de 1<sup>e</sup> keus reumaremmers bij reumatoïde artritis, blijkt wel te helpen om bij sommige patiënten beter de prednison te kunnen afbouwen. Andere reumaremmers, zoals onder andere leflunomide worden nog bekeken. De nieuwere reumaremmers, de biologicals, zijn ook al onderzocht. Helaas hebben de meesten geen effect, behalve dat recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de biological 'Tocilizumab' veelbelovend lijkt. Verder onderzoek is nog wel nodig.

Er is recent niet alleen wetenschappelijk onderzoek naar de behandeling van polymyalgia rheumatica gedaan, maar ook naar of er manieren zijn om de diagnose makkelijker te kunnen stellen. Er is onder andere gekeken naar welke rol echo zou kunnen spelen en wat verschillende soorten scans (CT, MRI, PET)

zouden kunnen opleveren. Tot op heden blijkt de toepasbaarheid hiervan in de dagelijkse zorg voor patiënten met mogelijk spierreuma nog te veel haken en ogen te hebben. Door dit wetenschappelijk onderzoek zijn we echter wel te weten gekomen dat de ontsteking bij 'polymyalgia rheumatica' eigenlijk vooral in de aanhechtingen van de spieren en de slijmbeurzen tussen de spieren lijkt te zitten in plaats van de spieren zelf. De term spierreuma lijkt dus helemaal niet zo van toepassing...het wordt er ook niet makkelijker op.

## **ONDERZOEK NAAR LICHTTHERAPIE TEGEN VERMOEIDHEID**

**Altijd maar moe zijn. Het is een klacht die heel veel mensen met een vorm van reuma zullen herkennen. Een nieuw onderzoek bij mensen met reumatoïde artritis (RA) kan misschien het begin van een oplossing zijn. Onderzoekers dr. Esther Habers en professor Andrea Evers van het LUMC in Leiden hopen dat een eenvoudige behandeling met licht de vermoeidheid sterk kan verbeteren.**

Veel mensen met reumatoïde artritis hebben last van vermoeidheid, ook als de behandeling met medicijnen goed aanslaat. Die vermoeidheid is vaak hardnekkig en soms zelfs extreem. De moeheid komt vaak plotseling op en het is meestal niet het gevolg van inspanning of een tekort aan slaap. Slapen of rusten helpt meestal niet en de vermoeidheid heeft een grote invloed op de dagelijkse bezigheden en bijvoorbeeld werk.

### **Nog geen enkele behandeling**

Tot op heden is er geen pil of andere behandeling die de vermoeidheid tegengaat. 'Er is gek genoeg weinig onderzoek gedaan naar vermoeidheid, terwijl dat juist zo bepalend is voor het leven van mensen met reuma', vertelt Andrea Evers. Evers is professor gezondheidspsychologie aan het LUMC. 'Ik heb als behandelend psycholoog veel mensen met RA behandeld met onder andere cognitieve gedragstherapie. Daarbij leren patiënten beter om te gaan met hun ziekte. Maar, geen enkele behandeling krijgt patiënten op het energieniveau van vóór hun reuma. Vaak blijven ze langdurig vermoeid, 'chronisch moe'.'

*'Waar we op hopen is mensen met RA minder last hebben van vermoeidheid als het 24-uursritme genormaliseerd is.'*

**Prof. dr. Andrea Evers, LUMC**

## Kijken naar de biologische klok

Elk mens heeft een biologische klok, het 24-uursritme van het lichaam. Die klok kan verstoord raken, denk bijvoorbeeld aan een jetlag. Onderzoeker Esther Habers vroeg zich af of een verstoring in het 24-uurs-ritme een rol speelt bij de vermoeidheid bij RA. 'Het 24-uursritme wordt onder andere gereguleerd door het hormoon melatonine. Dat wordt aangemaakt wanneer het donker wordt, zodat je moe wordt en wilt gaan slapen. Uit ons vooronderzoek bleek dat veel RA-patiënten vroeger naar bed gaan en eerder wakker worden dan mensen zonder RA. Het kan zijn dat bij met mensen met RA de melatonine te vroeg wordt aangemaakt. Slaapproblemen en moeheid kunnen daardoor ontstaan.'



## Lichttherapie als mogelijke oplossing

Uit onderzoek is bekend dat lichttherapie verstoringen in het 24-uurs ritme kan aanpakken. Mensen die behandeld worden met lichttherapie kijken een halfuur per dag naar een bepaald soort licht. Dat licht komt uit een speciale lichtgevende. Esther Habets: 'Het licht dat de bril afgeeft, remt de melatonineproductie en breekt de al aanwezige melatonine af. Als een RA-patiënt bijvoorbeeld te vroeg melatonine aanmaakt, stelt het 's avonds dragen van de bril dit proces uit. Wij denken dat door de patiënt door de behandeling geleidelijk in een normaal 24-uursritme van waken en slapen komt.'

## Betere kwaliteit van leven

In totaal doen 48 RA-patiënten mee aan dit onderzoek. 'Waar we op hopen is mensen minder last hebben van vermoeidheid als het 24-uursritme genormaliseerd is', besluit professor Evers tot slot. 'Dat kan de kwaliteit van hun dagelijkse leven al enorm verbeteren. Als je meer energie hebt kun je meer dingen doen, dingen die je moet en dingen die je wilt.'

Bron: reumafonds

## OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(april - mei)

1. Augurk

2. Scha

## SUDOKU PUZZEL

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

Oplossing van de Sudoku puzzel in ons volgende Buukske

OPLOSSING SUDOKU  
(april-mei)

3	4	6	8	7	5	2	1	9
2	7	1	9	3	4	8	5	6
8	5	9	1	6	2	7	3	4
9	6	8	3	2	1	5	4	7
7	1	5	6	4	9	3	8	2
4	3	2	5	8	7	9	6	1
5	9	3	7	1	6	4	2	8
1	8	4	2	9	3	6	7	5
6	2	7	4	5	8	1	9	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 21/22 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](mailto:rpvlandvancuijk@hotmail.com)