

Mobieltje

25^e jaargang nummer 4

Adressen en telefoonnummers

Redactie:

B. Akkerman
Tel: 058-257 35 97

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

Voorzitter:

Mevr. A. van Keimpema
Tel: 0519-29 41 55

Secretaris:

Mevr. M. Geurts – Postma
Koolmeesstraat 24
9271 EC Zwaagwesteinde
Tel: 0511-44 77 79

2^e Secretaris:

E. de Vries
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester en ledenadministratie:

B. Akkerman,
Boarskulp 14
9051 ML Stiens
Tel: 058-257 35 97

Activiteitencommissie:

Mevr. E. van den Bos-Venema
Tel: 0517-39 36 14

Mevr. G. van der Lecq
Tel: 058-212 02 06

Coördinator oefengroepen en website

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Contactpersoon

Reuma Jongeren Groep Friesland:

Imre Damsma
Hollanderhof 11
8932 RA Leeuwarden
Tel: 058-213 16 21

Postbanknummer: 4398001
t.n.v. Vereniging van Reumapatiënten
Leeuwarden e.o.

Ontwerp en druk:

Rekladruk
Canterlandseweg 2^e
9061 CB Giekerk
Tel: 058-256 28 77
Fax: 058-256 14 71
E-mail: ntp@rekladruk.nl

Copy inleveren voor 1 februari 2006 (s.v.p. in Word)

Adres website RPV Leeuwarden e.o.
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail adres RPV Leeuwarden e.o.
info@rpv-leeuwarden.nl

Inhoud

Van de voorzitter	p. 2
Verlag Ismakogie	p. 3
Verhuizing hydrotherapiegroep	p. 5
Reumapatiënt in de kou	p. 6
Mijn weekend Groot Stokkert	p. 7
De "Soos"	p. 8
Verlag Ergotherapie RJF	p. 9
Hulde	p. 11
Agenda	p. 12
Fontana Nieuwe Schans	p. 13
Artrose	p. 14
Reisverslag Bert Dijkstra (8)	p. 16
Verlag 15 november	p. 18
Puzzel	p. 19
Nieuwe secretaris gezocht	p. 21
Tien valkuilen	p. 23
Algemene informatie	p. 24

Van de voorzitter.

En zo is er alweer een jaar voorbij en dat was ons jubileumjaar. Het bestuur ziet met een goed gevoel terug op dit jaar. Er is veel georganiseerd door de activiteiten commissie. Het komende jaar zal dat echt wat minder zijn. De vereniging kan niet altijd jarig zijn en trakteren. Zo zal dat bij u thuis ook wel zijn. Een vereniging is net een huishouding:



1. Op tijd aan tafel/op de vergaderingen verschijnen.
2. De post nakijken en zonodig beantwoorden.
3. De bankrekening in de gaten houden zodat er genoeg huishoudgeld overblijft.
4. Eens per maand een geestelijke maaltijd.
5. Een vakantie die bestaat uit een jaarlijkse reisje.
6. Niet te vergeten er voor zorgen, dat de leden kunnen blijven zwemmen voor hun nodige beweging.

Zo probeert het bestuur ook het komende jaar onze huishouding van reumapatiënten met veel plezier draaiende te houden. Nu maar hopen, dat de regering in 2006 niet weer aankomt met allerlei vreemde veranderingen want dan is het voor u en ons niet meer bij te houden.

Ik wens u namens het bestuur fijne kerstdagen, een goede jaarwisseling en een gezond 2006. Ik hoop u vooraf echter nog te ontmoeten op de kerstviering.

Ter overdenking in de komende tijd wil ik u graag het volgende meegeven:

MOMENTEN

Momenten die zijn er elk uur, elke dag,
Een moment met een traan, een moment met een lach.

Een moment van verrukking, door bomen die bloeien,
door vlinders, die samen in het zonnetje stoeien.

Een moment, als een kind zegt: "ik vind je zo lief"
met stralende oogjes, spontaan en naïef.

Momenten van liefde, tederheid, trouw,
momenten van afscheid, verdriet en van rouw.

Momenten, zo zwaar, bijna niet door te komen,
waardoor je voor altijd zou weg willen dromen.

Dan wordt er een hand op je schouder gelegd,
dat is een moment, waarbij niets wordt gezegd.

Je krijgt weer de kracht om verder te gaan
gesteund en gelouterd, in dit woelig bestaan.

Antje van Keimpema

VERSLAG VAN 20 OKTOBER : ISMAKOGIE

Mevrouw Dirkje Swierstra-de Jong, onze 'spreekster' (nou, je kunt beter zeggen: 'docent') van deze avond begon met het voorlezen van een gedicht dat, te horen aan de reacties uit te zaal, voor heel veel herkenning zorgde:

FIBROMYALGIE	DE HANDDRUK
Je hebt me mijn vrijheid ontnomen, je hebt me afhankelijk gemaakt en mijn vrolijke toekomstdromen heb je volledig gekraakt.	Twee in elkaar geslagen handen, Het is altijd een geheim.
Je probeert me er onder te krijgen, je maakt me zo mateloos moe. Je brengt mijn zingen tot zwijgen, je hindert bij al wat ik doe.	Het kan heel persoonlijk wezen, Het kan een beginnen zijn.
Je pijn is soms niet te verdragen Ik heb letterlijk geen been om op te staan. Wie kan ik om hulp daarbij vragen als men vaak ontkent je bestaan?	Het kan een troost zijn of medeleven. Het kan een steun zijn, woordeloos.
Toch zal ik met jou moeten leven Al weet ik nog niet hoe! Je zit in mijn vezels verweven. Ik haat je, maar ik geef je niets toe.	Het kan een afscheid wezen, Voor altijd en meedogenloos.
	Maar wat een handdruk echt betekent, Wat het dan ook wezen mag, Het geheim ligt tussen deze twee handen: <i>Een troost, een steun, een groet een lach...</i>
Maria Bredoo	

Hierna vertelde mevrouw Swierstra iets over zichzelf, haar Massage praktijk, en hoe ze met Ismakogie in aanraking was gekomen. Ze was er direct zo enthousiast over, dat ze besloot om de docentenopleiding in Arnhem te gaan volgen.

Nu geeft ze bijna dagelijks Ismakogie oefeningen mee aan mensen die haar praktijk bezoeken.






Ismakogie is een houdings- en bewegingsleer, die ideaal is voor de opbouw van de basisconditie van het lichaam. Het is een investering in jezelf om **goed oud te worden**. Veel van deze oefeningen kun je bijna onzichtbaar doen en gemakkelijk integreren in je dagelijks leven.

Na deze korte inleiding moesten we zelf aan de slag: De les begon met het aanleren van **de goede zithouding**. En waarom het zo moest, actief, en niet lekker onderuit in een luie stoel. Nee, de zitbeenknobbels moesten gevoeld worden en na even oefenen konden we er zelfs een rondje mee draaien. Daarna waren de tenen aan de beurt: pianospelen moesten ze. Zo ging het verder, de ene beweging na de andere, aanspannen en daarna weer ontspannen. En bij elke beweging kregen we de nodige uitleg.

Na de pauze kreeg iedereen drie ballen, een kleine en twee grotere en nu moesten de schoenen uit. Weer was het: aanspannen en ontspannen van soms onvermoede spieren. Iedereen deed enthousiast mee en voor we het in de gaten hadden was het al weer kwart voor 10, tijd voor het gebruikelijke: 'Zijn er nog vragen?' De eerste vraag ging over botontkalking. Antwoord: Ismakogie voorkomt het niet, maar vertraagt het wel, omdat het de o.a. doorbloeding bevordert. Strekoefeningen zijn erg belangrijk.

De spreekster besloot de avond met een gedicht (De Handdruk) en blozend van alle activiteiten en veel kwieker dan we gekomen waren gingen we weer naar huis!



-  **Hydromassage jet**
-  **Bewegingsbanken(slenderen)**
-  **Zonnebank**
-  **Powerplate**
-  **Warmtecabine**

Speciaal voor mensen die geen andere vorm van sport kunnen beoefenen zoals Reuma, Fibromyalgie, MS, Artrose, Artritis is slanderen zeer geschikt. Het effect van slanderen is ondermeer:

- Het losmaken van de spieren
- Het stimuleren van de bloedsomloop
- Het versnellen van de afvoer van
- Het afbreken van vetkussentjes
- Het verminderen van cellulitis



afvalstoffen

Na het slanderen is de hydromassage jet
De hydromassage jet zorgt voor een heerlijke ontspannende massage.



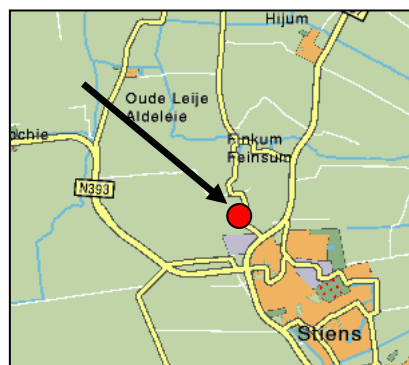
gratis.

Info : tel. 058-2570519
e-mail : info@studiofysiek.nl
website : www.studiofysiek.nl

Adres: Hege Hearewei 43, Stiens

Openingstijden

Maandag	13.00 tot 22.00 uur
Dinsdag	13.00 tot 17.00 uur 18.30 tot 22.00 uur
Woensdag	13.00 tot 17.00 uur 18.30 tot 22.00 uur
Donderdag	8.30 tot 12.00 uur 13.00 tot 17.00 uur 18.30 tot 22.00 uur
Vrijdag	13.00 tot 16.00 uur
Zaterdag en zondag gesloten	



Verhuizing hydrotherapie groep Buitenpost

Vanaf januari 2006 zal de hydrotherapiegroep Buitenpost verhuizen naar het splinternieuwe "Zwem Centrum Kollum" in Kollum. Dit nieuwe zwemcentrum is speciaal gebouwd voor bijzondere doelgroepen waar onze hydro groepen ook bij horen. Zo is het water altijd extra warm en beschikt het bad over een vaste trap, waardoor het gemakkelijk is om in het bad te komen. Verder is er een speciaal luchtverversing systeem en zit er geen chloor in het water, dit wordt vervangen door de nieuwste filtersystemen. Ook heeft het zwemcentrum een vaste fysiotherapeut in dienst, n.l. Baukje Turkstra, ons wel bekend van de hydro groepen in Dokkum, zij zal de hydro groep in Kollum begeleiden.



Voorlopig zullen er twee hydro groepen zijn in Kollum op dinsdagavond van 19.00- tot 19.30 uur en van 19.30- tot 20 uur. Er is nog plaats voor deelnemers, dus als u nu op een andere locatie oefent en denkt u dat Kollum ook wel iets voor u is? Dan kunt u zich opgeven bij de coördinator oefengroepen;

Bert Dijkstra
058-2152497
info@rpv-leeuwarden.nl

Opendag Zwem Centrum Kollum

U bent van harte welkom op de opendag in het nieuwe Zwem Centrum Kollum op 29 december, van 10.00 uur tot 13.00 uur. Er is deze dag ook een info markt, waar div. verenigingen zich presenteren, waaronder ook de RPV Leeuwarden

Rectificatie

Beweeg mee met Fit-Care en het Reumafonds!

Helaas is er iets mis gegaan met de actie "beweeg mee met Fit-Care en het Reumafonds".

De afspraken tussen het Reumafonds en Fit-Care Nederland over de speciale dag voor reumapatiënten, zijn afgelopen zomer gemaakt. Jammer genoeg is het enige Fit-Care center in Friesland "Benefit" in Sint Annaparochie in de tussenliggende periode failliet gegaan en dus niet meer aangesloten bij Fit-Care Nederland. Dit was dan ook de reden dat "Benefit" totaal niets wist van bovengenoemde actie.

Het Reumafonds heeft niet aan de RPV Leeuwarden doorgegeven dat "Benefit" in Sint Annaparochie niet meer was aangesloten bij Fit-Care, waardoor de mededeling over de opendag per abuis in het Mobieltje terecht is gekomen.

Het Reumafonds heeft inmiddels zijn excuses aangeboden en Fit-Care Nederland heeft aangeboden om de mensen die zich al hadden opgegeven een soortgelijke opendag aan te bieden bij een Fit-Care center in Meppel, maar gezien de afstand lijkt ons dit geen optie.

Redactie Mobieltje

Reumapatiënt de kou in

'Ik fiets zo'n anderhalf uur per dag, een kilometer of vijftientig', zegt Wiebe Patberg. 'Fietsen helpt tegen mijn kwaal'. Patberg (58) heeft sinds vijftientig jaar reumatoïde artritis, Van eind 1995 tot begin 2001 werd hij elf keer geopereerd. 'Ik heb twee kunstschouders', zegt hij grijnzend, 'alle tien gewrichts-koppen van mijn middenvoets-beentjes zijn verwijderd en zo kan ik wel even doorgaan'. Sinds hij veel fietst, zijn de klachten sterk verminderd. 'Ik ben al vier jaar niet meer geopereerd!'



Reumapatiënten hebben baat bij fietsen. Dat ontdekte Wiebe Patberg tijdens zijn promotieonderzoek naar de invloed van kou, warmte en vocht op reuma. Drie uur per dag buiten zijn, weer of geen weer. Dat is het beste.

Vochtigheid cruciaal. Mensen met reuma hebben last van stijfheid en vaak veel pijn. Patberg is onderzoeker bij de afdeling Medische Fysiologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij vroeg zich af waarom de pijn zo sterk wisselt. Februari 2005 promoveerde Patberg op zijn onderzoek naar weersinvloeden op reuma. Vanaf 1983 hield hij systematisch zijn pijnklachten bij, zijn bloedbezinking en vanaf 1986 ook zijn reumafactor. De pijn noteerde hij dagelijks. Patbergs klachten stegen 's zomers en zakten 's winters. Warmte was dus niet heilzaam. Maar waarom niet? Patberg zette zijn metingen af tegen de temperatuur en, tegen het aantal uren dat hij buiten was. Het vermoeden rees dat de luchtvochtigheid- die bij warm weer hoger is dan bij koud weer- de doorslag geeft. Warme lucht neemt veel meer vocht op dan koude lucht. Zelfs in de woestijn hoeft er maar een oase in de buurt te zijn of er zit al meer vocht in de lucht dan op een koude winterdag in Nederland. 'Maar als het koud is, heb je veel kleren nodig. Onder een dikke laag kleren kan het vocht dat uit je huid verdampt niet weg - funest voor reuma'. Patberg begon een experiment en merkte dat veel naar buiten gaan zonder jas tot minder pijnklachten leidt en tot een lagere reumafactor.

Schaars gekleed 'Sinds ik dat weet probeer ik drie uur per dag buiten te zijn, zomer en winter, weer of geen weer', verteld hij. Patberg woont elf hoog op een flat en 'uren stilzitten op een ijzig balkon' is geen pretje. 'Dus ben ik meer gaan fietsen en dat bleek een nog grotere impact te hebben. Op een fiets neemt de ventilatie aan de huid toe zodat die droog blijft. Voorwaarde is wel dat je zo schaars mogelijk kleedt en rustig fietst, zodat je je niet in het zweet trapt'. 'De vroegere behandeling van pappen en nathouden moet anders: droog houden juist! Geen dekens maar de zweep erover, de kou in, als het kan op de fiets!'

Bron: VogelVrijeFietser

Mijn weekend naar Groot Stokkert

Allereerst wil ik RPV alsnog feliciteren met hun 25-jarig jubileum.
Ik heb het ten slotte aan hen te danken dat ik die prijs heb gewonnen!



Het kwam voor mij heel onverwacht maar het viel in goede aarde.
Ik heb een heerlijk weekend gehad. We hadden ook zulk mooi weer (m'n reisgenote in ik). Groot Stokkert ligt prachtig in de bossen en ik ben heel graag op de Veluwe.
We hebben heel wat gefietst en op terrasjes gezeten en dat op 14 oktober.
Het zwembadwater was 32° dus heerlijk!
Vriendelijk en behulpzaam was het personeel o.a. bij de bagage te helpen.
De kamers in het hotel zijn helemaal aangepast voor reumapatiënten.
Deuren die vanzelf opengaan en ook het licht ging vanzelf aan en uit.
Hoog-laag bedden zijn er ook. Maar ook de bungalows verderop in het park zijn zo ingericht. Het hele complex was voorheen alleen voor reumapatiënten maar nu kan iedereen boeken.
Ik wil ook nog wat vertellen over het eten. Dat was zo fantastisch en lekker!
Een goede kok(kin) was daar aanwezig!
Hierbij wil ik nogmaals de RPV bedanken het was geweldig! PRV ga zo door op naar de volgende 25 jaar.

Groetjes: Hinke Bouma-v.d. Veen,
ook namens reisgenote Jannie.

De “SOOS”

Zoals u ongetwijfeld weet, wordt er iedere eerste vrijdagmiddag van de maand, gedurende de maanden september t/m april, een soosmiddag georganiseerd in de Open Hof te Leeuwarden.

Het doel hiervan is om gezellig samen met elkaar bezig te zijn met b.v. het maken van bloemstukjes, het ontwerpen van leuke kaarten, het spelen van bingo, sjoelen. Ook organiseren we zo tegen Sinterklaastijd een Sinterklaasmiddag, tegen de Kerst maken we iets voor deze dagen en zo ook met Pasen.

De “soos” bestaat inmiddels al heel wat jaren en mag zich elke keer verheugen in een behoorlijke belangstelling van zo’n 20 tot 25 personen.

De Sooscommissie bestaat uit een drietal dames, die dit allemaal met veel plezier organiseren en zich hierbij kort aan jullie voorstellen:

Anneke de Haan, 58 jaar, woont in Eernewoude.

Hobby’s: Borduren, kaarten maken en tuinieren.

Anjo Vellinga, 54 jaar, woont in Veenwouden.

Hobby’s: kaarten maken, poppen maken van klei, trekzakspelen, lezen en als het even kan op vakantie naar een warm land.

Tonny Klompstra, 65 jaar, woont in Hurdegaryp.

Hobby’s: Fietsen, lezen, kaarten maken, sociale bezigheden, zoals asielzoekers behulpzaam zijn en zieke mensen bezoeken.

Tonny heeft de plaats ingenomen van Froukje Veenstra, die gedurende vele jaren, tot ieders tevredenheid, deel heeft uitgemaakt van de Sooscommissie. Voor haar inbreng en inzet zijn wij veel dank verschuldigd.



Verlag bijeenkomst ergotherapie op 18 november

Er was helaas maar een klein groepje op dinsdag 18 november bij Revalidatie Friesland aanwezig, waar we uitleg kregen over wat ergotherapie is. Na een welkomstwoord van Imre, werd de avond verder geleid door Ina van der Woude, die hier als ergotherapeut werkzaam is. Ze maakt samen met nog een collega en 2 fysiotherapeuten deel uit van een reumateam, waarvoor ze ook extra scholing heeft gevolgd. Ze begon met te vertellen wanneer je te maken krijgt met ergotherapie en wat het werk van een ergotherapeut is. Als je beperkt bent in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kun je via deze persoon voorlichting krijgen over gewrichtsbescherming. Een ergotherapeut kan bij je thuis of op je werk komen, je hebt dan wel een verwijzing van een reumatoloog of reumaconsulent nodig, of je komt bij haar of hem tijdens een complete therapie, voor reumapatiënten met RA en Fybromyalgie zijn er speciale trajecten. Het belangrijkste van de therapie is om gewrichtsbeschadiging te voorkomen: dat kan door een correcte houding, energieverdeling en het gebruik maken van hulpmiddelen. Deze zijn te verdelen in 3 groepen:

* Ziekenfondsvoorzieningen: hulpmiddelen voor als het lopen binnen- en buitenshuis moeizaam gaat (bijvoorbeeld een sta-op-stoel en een rollator)

* WVG-voorzieningen: vervoer- en woningvoorzieningen die door de Gemeente worden verstrekt (bijvoorbeeld een onderrijdbaar aanrecht en regionaal taxivoer).

* Kleine hulpmiddelen: de stand van het gewricht verbeteren d.m.v. hulpmiddelen die verdikt verlengt, elektrische en/of mechanisch zijn.

Deze hulpmiddelen moet je zelf betalen. Als je geen geld daarvoor hebt kun je bij de ANGO terecht. Je moet dan wel aan strenge eisen voldoen: je mag bijvoorbeeld niet een te hoog inkomen hebben en je hebt een advies van de ergotherapeute of reumaconsulent nodig. Daarna liet Ina ons nog wat kleine hulpmiddelen zien, die al op tafel lagen, die erg gemakkelijk te bedienen zijn. Een aantal werden direct uitgetoond door de aanwezigen, vooral de speciale naaischaar was een hele ontdekking. De meeste zijn verkrijgbaar bij de Thuiszorgwinkel, maar sommigen ook bij de Blokker of de Ikea. Na de koffie- en theepauze hebben we nog een rondleiding gehad in de praktijkruimte waar ze o.a. een complete keuken hebben staan. Daar werden ook nog een aantal vragen gesteld en onderling tips uitgewisseld. Het bleek dat iedereen al aardig op de hoogte was! Imre sloot de gezellige en informatieve avond dan ook op tijd af en bedankte Ina van der Woude.

Om alvast in je agenda te noteren:

De 1^e bijeenkomst in het nieuwe jaar is op **14 januari 2006 van 13.00 tot 16.00 uur** in het **Bowlingcentrum Drachten**. We hebben daar dan een uitwisselingsbijeenkomst en gaan bowlen met jongeren uit Groningen. Jullie kunnen hier meer over lezen in de Nieuwsbrief en de uitnodiging die voor die tijd bij jullie in de bus zal liggen.

Naar aanleiding van de uitkomsten van de enquête organiseren we op **zaterdag 4 maart van 14.00 tot 16.00 uur in de Open Hof** te Leeuwarden voor jongeren van 18 t/m 29 jaar een bijeenkomst over de **Sociale Zekerheid**.

Nanne de Jong, coördinator van het FSU (Fries Samenwerkingsverband Uitkeringsgerechtigden) komt samen met een spreekuurhouder alles vertellen over de regelingen en voorzieningen die er zijn voor zieken/gehandicapten tijdens studie en werk.

Hierbij alvast prettige feestdagen en een gezond 2006 toe gewenst namens ons allemaal!

Heb je vragen of vervoer nodig naar één van onze bijeenkomsten bel of mail ons dan.

Imre Damsma Tel: 058-2131621 imre.damsma@chello.nl	Willy de Ruiters Tel: 0513-461763 willymailbox@hetnet.nl
Hetty Zeinstra Tel: 058-8441201 h.zeinstra@chello.nl	Helma Alberda Tel: 0517-412622 alberda@tele2.nl
	Hennie Boonstra Tel: 058-2574755 agv-boonstra@wanadoo.nl

Total Body Support

een nachtrust om van te dromen...



Het Total Body Support Kussen biedt een weldadige ondersteuning en een ongekend comfort. Dit unieke kussen houdt uw gehele lichaam in positie, waardoor u aanmerkelijk prettiger slaapt.

U woelt en draait vele malen per nacht waardoor uw slaap telkens wordt onderbroken. Het Total Body Support Kussen maximaliseert de ondersteuning van uw lichaam, zodat u beter slaapt en uitgerust wakker wordt. Het werkt tevens uitstekend ter verlichting van klachten als gevolg van spier- en gewrichtsproblemen.

Bezoek onze website voor uitgebreide informatie over het Total Body Support Kussen en de overige comfortabele producten uit onze collectie.



www.mellrobb.com

0487-540050

MELL & ROBB COMPANY
creative bedding solutions

Hulde

O. rollator, mijn steun en toeverlaat,
Heerlijke wagen, die steeds naast me staat.
Waar ik loop of ga, jij bent steeds in mijn buurt,
Of het nu lang, of kort duurt,

Rollator, je helpt me bij mijn onzekerheid,
In jouw vertrouwen ik altijd,
Rollator, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat,
Bied jij steun, jij onvermoeibaar apparaat.

Zonder jou zat ik op een stoel,
En miste ik een hele boel.
Voor velen ben je een sta in de weg,
Voor mij onmisbaar zeg!

Ik leun, ik steun, ik zit op jou,
Jij bent degene die ik vertrouwd.
Een standbeeld voor de uitvinder,
Die in stilte werkend achter de schermen,
Zich over slechte lopers wist te ontfermen.

Rollator, 's morgens sta je bij het opstaan naast mijn bed,
En onze eerste wandeling maken we samen naar het toilet.

Rollator, zonder jou,
Was ik uitgeteld...en wel heel gauw.

Mevr. H.M. Brandsen



AGENDA 2006

- Donderdag 19 januari **"Orthopedische chirurgie en Reuma "** lezing door dr. de Graaf orthopedisch chirurg MCL. "de Open Hof" Goudenregenstraat 77 Leeuwarden. Aanvang 19.30 uur.
- Dinsdag 14 februari **Fontana** Nieuwe Schans. (zie advertentie op p. 13)
- Dinsdag 21 maart **"Knutsel avond"** van 19.30 uur- 22.00 uur 19.00 uur. In de Open Hof. Maken we onder leiding van Hobby winkel "Le Pantin" uit Franeker een halssierraad. Kosten voor leden € 12,50 niet leden €17,50, dit moet u over maken op Postbanknummer 43 98 001 t.n.v. Vereniging van reumapatiënten Leeuwarden e.o. onder vermelding van "Knutsel avond".
- Donderdag 13 april Algemene leden vergadering met BINGO in nieuw jasje.
- Mei Ons jaarlijks reisje (datum is nog niet bekend)

Voor iedere avond geldt: de zaal is een **half uur voor openingstijd open!**
Op thema-avonden zijn **consumpties gratis!**
Op thema-avonden mag u een introducé meenemen.

Hebt u nog vragen dan kunt u bellen met Elly v/d Bos, tel, 0517-39 36 14

SOOSMIDDAGEN 2006

- | | |
|------------|--|
| 6 januari | Nieuwjaarsbingo |
| 3 februari | Kaarten maken met Desiré |
| 3 maart | Bloemen, Mevrouw W. Mud |
| 7 april | Paasstukje maken met Mevrouw Nynke de Boer |

S.v.p. een schachtje en een mesje meenemen. Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in "de Openhof", Goudenregen straat 77 Leeuwarden. Aanvang 2 uur.

Inlichtingen bij:
Mevrouw A.de Haan tel, 0511-53 96 77
Mevrouw A Vellinga tel, 0511-47 20 83
Mevrouw T Klompstra tel, 0511-47 28 27

Zoals elk jaar gaan we ook nu weer in februari een dag kuren in Nieuwe Schans. Deze dag ziet er als volgt uit:

8.00 uur verzamelen bij "De Open Hof", Gouden regenstraat 77 Leeuwarden
Hier drinken we eerst een kopje koffie of thee.

8.30 uur De bus vertrekt richting Nieuwe Schans

± 10 uur Aankomst in Fontana. Tot **12.45 uur** kunt u daar genieten van:

- ❖ een **buitenbad** met een constante temperatuur van **36 graden** (waar u uit oogpunt van gezondheid niet langer dan 30 minuten in mag)
- ❖ een **Whirlpool**
- ❖ de mogelijkheid tot **sauna gebruik in bad kleding** (na 13.00 uur zonder badkleding)

13.00 uur een luxe lunch

16.00 uur koffie met warme snack

±18.00 uur zijn we weer terug bij "De Open Hof".

Meenemen: 2 handdoeken, badjas of joggingpak en,
vooral niet vergeten!, badslippers!

Om in aanmerking te komen voor dit uitstapje wordt van u verwacht dat u zich zelfstandig kunt aankleden, omdat wij allemaal Reumapatiënten zijn en u dus niet kunnen helpen.

Veel drinken is op een kuurdag noodzakelijk!

Bij twijfel over deelname i.v.m. uw gezondheid, raadpleeg dan eerst uw arts!

In de tijd tussen de lunch en de snack is er de mogelijkheid om b.v. een massage, pakkingen of andere extra behandelingen te reserveren (voor eigen rekening). Het telefoon nummer waar u dit reserveert is 0597- 52 77 77.

De kosten voor dit heerlijke dagje kuren zijn €35,--
Dit kunt u over maken op Postbanknummer 43 98 001
t.n.v. vereniging van reumapatiënten Leeuwarden e.o.
onder vermelding van "Fontana"
Als u een dieet volgt moet u dit ook vermelden!
Consumpties zijn voor eigen rekening.



Leden die **binnen 72 uren** voor het uitstapje zich afmelden krijgen het **betaalde bedrag niet** retour. Dit in verband met de reserveringen die door de vereniging gemaakt worden.

Uiterste datum van betaling 15 januari! U kunt niet in de bus betalen!

Heeft u nog vragen, belt u dan met Elly v/d Bos tel 0517 39 36 14. Om na zo'n heerlijk dagje kuren weer herboren thuis te komen moet u goed naar uw lichaam luisteren en voldoende rusten tussen de activiteiten door.

Volgt u de aanwijzingen van het personeel stipt op.

We hopen samen weer op een fijne en gezellige kuurdag te hebben!

Artrose smeer 'm gauw.

Mensen met artrose krijgen vaak te horen: Versleten, leer maar mee te leven, Maar, dat is onjuist. Alleen dood materiaal slijt. Wij leven. Ik zal uitleggen hoe je dit principe kunt toepassen als je artrose hebt en hoe je het kunt voorkomen.

Artrose van de gewrichten is een normaal verschijnsel, vooral bij het ouder worden. Ten onrechte wordt artrose als slijtage bestempeld. Slijtage is een onomkeerbaar proces. Artrose niet! Ons lichaam leeft, het vernieuwd zich voortdurend. Wanneer de aanmaak van nieuwe cellen sterker is dan de afbraak van de oude cellen, spreken we van regeneratie. Artrose kan daarom veel beter worden vertaald als een vorm van degeneratie.

Het gaat erom het proces van de generatie te vertragen en de aanmaak van nieuwe cellen en van smeervocht voor de gewrichten te stimuleren.

Oorzaken.

Artrose heeft verschillende oorzaken. Het ontstaat vaak te veel door te veel éézijdige belasting, met weinig herstelmogelijkheid. Hierdoor is de afbraak groter dan de opbouw van de gewrichten, waardoor de kwaliteit slechter wordt. De gewrichtsvlakken worden minder glad, het gewrichtskraakbeen wordt dunner, de "schokbrekerfunctie" neemt af en de kapsels om de gewrichten worden stugger. Het gevolg daarvan is dat de gewrichten stijver worden en dat je je minder goed kunt bewegen, vooral 's ochtends. Artrose kan ook ontstaan door te weinig beweging en een te lage belasting. Ook dan krijg je afbraak van de gewrichten. Het dragen van een brace om een gewricht met artrose is daarom fataal, de brace geeft juist nog meer artrose. Bij artrose in de rug zijn de gewrichtjes tussen de wervels stijver.

Oefeningen.

Fitness heeft een heilzaam effect op artrose. Door de er wordt meer smeersel (synovia) aangemaakt dat zorgt ervoor dat de gewrichten soepeler kunnen bewegen. Tegelijkertijd voedt en herstelt dit smeersel de zieke gewrichten. Belangrijk bij een training is een verstandige opbouw. Door de artrose is de belastbaarheid van de gewrichten afgenomen. De belasting moet daarom heel rustig worden opgebouwd. Herhalende beweging zoals bij fietsen, lopen en zwemmen zorgen voor een efficiënte productie van synovia en smeringen van de gewrichten. Wanneer je de ochtend start met oefeningen heb je daar de rest van de dag profijt van! Daarnaast moet je je gewrichten extra belasten. Door extra druk worden voedingsstoffen namelijk beter opgenomen in het kraakbeen en in het bot onder het kraakbeen. Doe bij artrose in de handen veel knijpoefeningen, bijvoorbeeld met een klein balletje.

Voor je armen kun je drukoefeningen doen en bij de rugklachten en artrose in de benen zijn wandelen en joggen goede aanraders. Het kan zijn dat in het begin de klachten zoals stijfheid en pijn toenemen. Houd ondanks vol. Op een gegeven moment voel je dat je er doorheen bent, dat je langzaam maar zeker vooruit gaat en dat je je echt beter gaat voelen. Loop niet voor artrose weg, draai het om. Je bent nooit te oud om terug te vechten. Doe alles in overleg met uw arts.

Dit is geschreven door de sportfysiotherapeut, bekend van de ochtendoefeningen op TV. Karl Noten.



voor **RECEPTIES** en **ZAALVERHUUR**



DE OPEN HOF

Beheerder: J. Willemsma

Goudenregenstraat 77 - 8922 CP Leeuwarden - Tel: (058) 267 11 10

iDC Fryslân

Informatie en Documentatiecentrum
voor mensen met een handicap of
chronische ziekte.

Informatie over:

- zorgvoorzieningen
- wet- en regelgeving
- vakantie voor mensen met een handicap
- PGB
- Wvg
- patiëntenverenigingen
- en nog veel meer

Het IDC is een betrouwbare en onafhankelijke wegwijzer voor iedereen die met de Friese gezondheidszorg te maken heeft.



Tel: 058 2 137 138

www.patiëntenfriesland.nl

e-mail :
fdc-friesland@tref.nl

Harlingertrekweg 53
Leeuwarden

dinsdag van 9-16
woensdag van 9-12
donderdag van 9-16

De diensten van het iDC zijn gratis
afgezien van eventuele portokosten.

Onderdeel van het patiëntenplatform PCPF

Pranger-Rosier, de koplopers in installatietechniek!

- verwarming
- elektrotechniek
- gas
- water
- sanitair
- loodgieterswerk
- zink-dakdekkerswerk
- datanetwerken
- reparatie en onderhoud
- Ventilatie
- brand en inbraakbeveiliging
- gebouwenautomatisering

24-uurs service

Hoofdvestiging: Dokkum, Beurtvaart 2, tel. 0519-228500, fax. 0519-228510 Postbus 88, 9100 AB Schiemonnikoog, Middenstreek 10, tel. 0519-531289

**PRANGER-ROSIER
INSTALLATIES BV**

Leeuwarden, Jupiterweg 28, tel. 058-2860760

Drachten, De Gaffel 9, tel. 0512-525075

E-mail: info@pranger-rosier.nl



www.pranger-rosier.nl

REISVERSLAG BERT DIJKSTRA (8)

Sinterklaas, Kerst, Oud en Nieuw, we hebben het allemaal meegemaakt, maar dan op een andere manier dan we gewend zijn. Zo hebben we kerst gevierd bij 35 gr. C in Cambodja en oud en nieuw in het land van de glimlach Thailand. Terwijl in Nederland de blaadjes weer aan de bomen kwamen, reden wij door bossen met prachtige herfstkleuren in Nieuw Zeeland. De Wereld op z'n kop zou je kunnen zeggen. Australië noemen we dan ook niet voor niets Down- Under. Dit maal een verslag over Australië en Nieuw-Zeeland.

Dag 188. Om 5 uur plaatselijke tijd landen we in Darwin. We zijn in Australië!! Ons elektronisch visum, dat we in Nederland geregeld hadden, werkt zelfs. Dus verloopt alles voorspoedig (denken wij).....Overal staan borden dat je geen etenswaren, zaden, planten en dieren mag invoeren. Zelfs schoenzolen worden steekproefsgewijs gecontroleerd. Ook is er weer een controle hond, ditmaal een basset. Net als sommige straat honden op Bali heeft hij het op Janneke haar rugzak voorzien. In de veronderstelling dat het een drugs hond is denkt Janneke nog: die mogen ze wel beter trainen. Op het formulier voor de douane staat een vraag of je ook medicijnen in voert. Normaal vullen we altijd "nee" in, maar het is hier zo streng, dus kruisen we braaf yes aan. Onder tussen komt de hond weer bij Janneke "snuffelen". We worden nu uit de rij wachtenden gevist. Bij de douane vraagt men naar de medicijnen, maar deze maken niet veel indruk. Wel is de douanebeambte erg nieuwsgierig naar de rugzak van Janneke. De dagrugzak waar de hond steeds aan snuffelt, moet helemaal leeg. Alles wordt nagekeken en wat komt er tevoorschijn: een zakje met nog een paar snoepjes erin, die voor de kinderen op de rijstvelden in Bali gekocht waren. We hebben hier nooit meer aan gedacht, maar ook deze snoepjes vallen onder de wet van verboden artikelen. De snoepjes gaan notabene door de X ray en worden nauwkeurig onderzocht. Dan krijgen we de schrik van ons leven, de douanebeambte wijst op borden waarop staat dat deze waar gemeld had moeten worden op het douane formulier, zoniet, dan staat daar een straf van 200 Australische dollar op. Shit, dat worden dure snoepjes. Maar er zitten blijkbaar geen verboden bestanddelen in zodat het blijft bij een ernstige vermaning. Opgelucht mogen we Australië binnen.

Dag 189 Darwin. We gaan nu nog maar even zwemmen in het zwembad van ons guest- house. Het bad is niet echt groot, maar wel lekker. De wijn die we gekocht hebben heeft s' avonds een heerlijke temperatuur. Lekker een pindaatje erbij. Genieten!! We krijgen gezelschap van een Oostenrijkse jongen, hij vertelt dat hij eerst erg verbaasd was om zulke "ouwetjes" hier te zien. Maar hij wilde wel even vertellen dat hij het heel dapper van ons vind dat we niet voor de "duurdere hotels" gaan, die overal ter wereld het zelfde zijn. We vertellen dat we langer op stap zijn en dat we ons die "dure hotels" niet kunnen permitteren. Dat vindt hij helemaal geweldig. We hebben een genoeglijke avond. Hij sterkt ons in ons besluit een camper te huren. Hij heeft de Kakadu toer gedaan met een bus. Volgens hem is er te weinig tijd om alles in je eigen tempo te bekijken. Hij gaat voor de rest van Australië een auto huren.



Dag 191 Litchfield Nationaal Park. Vandaag een spannende dag. We kunnen de camper halen. Bij het Britz-depot staat de camper al klaar. Alles wordt ons uitgelegd en dan gaan we. Bert moet even wennen, het is een beetje vreemd om links te rijden. We rijden eerst 32 km naar Woolworth. Dit is een erg grote supermarkt met een enorm parkeerterrein. We slaan heel wat boodschappen in. Ook kopen we hier een wegenkaart. Dan gaan we op weg naar het Litchfield park, dit ligt 145 km ten zuiden van Darwin. Voeger leefden hier de Aboriginals. In 1864 werd door een expeditie van Frederick Lichfield, een Fin, deze streek verkend. Er werd hier koper en tin gevonden. In 1986 werd het tot nationaal park uitgeroepen. Het park is het hele jaar geopend, maar in het natte seizoen kun je niet overal komen.

Dag 194 Kakadu Nationaal Park. We slapen vanwege de warmte erg onrustig. Het is nu al 40 gr C. dat belooft wat voor de echte outback.



We gaan verder op weg naar Kakadu. Kakadu Nationaal Park staat op de wereld erfgoed lijst sinds 1984. De naam komt van Gagadju, één van de talen die vroeger in noord Australië werden gesproken. Veel van Kakadu behoort tot de Aboriginal land. Eenmaal in het Kakadu park aangekomen, lunchen we bij de south alligator rivier (dit gedeelte van Australië is bekend door de aanwezigheid van zoutwaterkrokodillen, dit zijn vaak enorme grote krok's die wel een back-packer lusten). Hier treffen we een vriendelijke Australiër die de Groot heet. Zijn ouders komen uit Nederland. Hij

gaat vandaag vissen op barramundi, een vis die wel 6 kg kan wegen. Hij vertelt dat het water nu te hoog staat om krokodillen te zien, anders hadden we met hem mee kunnen gaan. Hij vertelt dat hij verder op in de kreek gisteren een krokodil heeft gezien. Wij gaan er later ook kijken, maar we zien niets.

De volgende dag willen we bij Mamukala een wandeling gaan maken. Maar de weg is afgesloten. Dus rijden we door naar het Bowali visitors centrum. Ook hier weer een zeer vriendelijke dame, ze vertelt ons dat de rivieren erg breed zijn door de vele regen van de afgelopen periode en dat hierdoor de wandelpaden te dicht bij het water liggen. Het gevaar dat een kroko te dicht bij kan komen is te groot. Omdat het hier stikt van de krokodillen, zijn sommige wandelpaden afgesloten. Maar er blijven nog genoeg "veilige" paden over.



Dag 200 Onderweg naar the Red Center stoppen we bij Daily waters pub. Hiervoor moeten we even van de Stuart Highway af. Het huidige cafe dateert uit 1930. Het is het oudste roadhouse van the Northern Territory, waar elke voorbijkomende reiziger een gesigneerd aandenken achterlaat zodat het lijkt alsof je in een bizar soort rommelmarkt in de woestijn bent beland.

We drinken er wat. Er hangt echt van alles aan de muur. Bankbiljetten uit de hele wereld, nummerborden, vlaggen enz. Zelfs de Friese vlag ontbreekt er niet. Dat doet ons goed, de Nederlandse vlag is niet aanwezig, maar wel een oranje klomp met een molen erop geschilderd.

VERSLAG 15 NOVEMBER: VERANDERINGEN IN DE ZORG

Een zorgeloze overgang naar de nieuwe 'zorgeloze' **basisverzekering**, dat is, zo vertelde Dhr. Ko Oudmaijer, onze spreker van deze avond, het doel van De Friesland Zorgverzekeraar.

Vandaar ook de reclamecampagne: een hangmat, gemaakt van de Friese vlag met daarin een zorgeloze verzekerde.

Nou, zo ver was ons publiek nog niet. Dat er nog erg veel bezorgdheid bestond bleek wel uit de grote opkomst en de vele vragen uit het publiek.

Aan de **basisverzekering**, een samengaan van *ziekenfonds en particulier*, is 23 jaar gewerkt.

Het doel is: meer solidariteit en het betaalbaar houden van de gezondheidszorg. De basisverzekering heeft een door de overheid vastgesteld basispakket aan dekkingen en vergoedingen. Dit pakket komt ongeveer overeen met het huidige ziekenfondspakket.

Bij De Friesland betaalt u voor de Basisverzekering € 86,50 per maand Daarnaast kan men zich aanvullend verzekeren (AV Standaard, AV Extra en AV Optimaal).

Een van de mogelijkheden die de nieuwe zorgverzekeringswet biedt is de mogelijkheid om een collectieve zorgverzekering (via werk of sportvereniging) af te sluiten (met een korting tot maximaal 10 %). Ook Patiëntenbonden en Ouderen Verenigingen doen hun best om hun leden een collectieve verzekering aan te bieden.

Als reuma patiënt kunnen we helaas niet profiteren van de no-claimregeling en 'eigen risico'.

Voor de basisverzekering geldt een acceptatieplicht.

De heer Oudmaijer verzekerde ons, dat De Friesland ook voor de aanvullende verzekering iedereen accepteert, **nu en in de toekomst!**

De Friesland is een regionale verzekering. Er worden afspraken gemaakt met de ziekenhuizen in de regio voor goede zorg. Om het zorgaanbod in Noord Nederland op peil te houden, ook in afgelegen gebieden zoals de Waddeneilanden, stelt De Friesland studiebeurzen beschikbaar voor medische studenten. Als tegenprestatie moeten deze studenten dan een aantal jaren hier in de regio blijven werken.

Tot 1 maart 2006 bestaat de mogelijkheid om de oude verzekering op te zeggen.

Voor 1 mei moet men bij een nieuwe verzekering ingeschreven staan.

Maar u kunt natuurlijk ook bij uw vertrouwde verzekering blijven.

Een avond vol vragen, die de spreker zo goed mogelijk probeerde te beantwoorden.

Met (hopelijk) iets minder zorgen gingen we weer naar huis.

Misschien een enkeling zelfs met het *hangmatgevoel!*

PUZZELEN

De oplossing van de puzzel in het september Mobieltje moest zijn: Pipo de Clown, Karel de Vijfde, Mart Smeets, *Jomanda*, John Travolta, Johan Cruyff, Willem van Oranje, Berend Botje, *Ron Bransteder*, Koningin Elizabeth, Paulus de Boskabouter, Napoleon Bonaparte, Siske de Rat, Boer Koekoek, Piet Paulusma, *Yoep van'tHek*, Sonja Barend, Yoeri Mulder, Loeki de Leeuw, Anneke Douma, Riens Gratema. Van de zestien inzendingen waren er maar twee met een enkel onbeduidend schrijffoutje. Van deze 16 kwam na loting als winnaar uit de bus: Akkie Harder uit Leeuwarden. Hartelijk gefeliciteerd! de kadobon komt naar u toe.

DE NIEUWE PUZZEL.

Zoek uit onderstaande zinnen de verborgen plaatsnamen.

Bijv. "Als dat Kloosterbier u maar niet te zwaar op de maag ligt" zei de abt. Door deze zin een beetje na te pluizen, zie je staan: "Als dat Kloosterbier u maar niet te zwaar op de maag ligt" zei de abt. De verborgen plaatsnaam is dus: Oosterbierum,



1. Bij de brand redde hij de levende have en wou de nieuwe trekker ook nog behouden, maar dat lukte niet.
2. We moeten wel onthouden hoe lang we er geweest zijn, zei de vrouw tegen haar man.
3. De speler vroeg of er werd gefloten, omdat dit tijdens het tumult niet was te horen.
4. Voor dat raam kun je het beste een nieuwe hor nemen; een gebruikte valt meestal tegen.
5. Volgens de aanwezige leden moet de voorzitter dat punt opnieuw in summiere bespreking geven.
6. Als de ruziezoekers het feestje maar niet weer in de war gaan schoppen.
7. Een allee kan als toegangsweg naar een landhuis of hotel heel imposant overkomen.
8. Later ging men –om de overwinning te vieren- thuis nog even een glaasje wijn schenken.
9. Eerst komt de kap op de molen en daarna worden de wieken aangebracht.
10. De hele wereld draait niet om jou, reden om daar eens vaker aan te denken.
11. Na de strenge kou dumpte de groenteman zijn bevroren peren en sinaasappels op de afvalhoop.
12. De minder gevraagde tenor gaat zich nu meer toeleggen op het zogenaamde schlagergenre.

De slimmeriken zijn ongetwijfeld het friese dorp EE en het Drentse EEN meer dan eens tegen gekomen. Prima! Wel bij de betreffende zin (bijv. 4, 6 of 7) vermelden, maar het gaat om de andere echte verborgen plaatsnaam.

De oplossing met 12 plaatsnamen en een handjevol keren: "Ee" of "Een" vóór 1 februari 2006 (en dat is het zo maar weer) versturen naar:

Tj. van Beets, Molenweg 37, 8748 CN Witmarsum.

NIEUW AIXAM

A721 A741



GEEN RIJBEWIJS
45
KM

Wilt u meer weten over de laatste modellen, ga dan snel naar de AIXAM dealer voor meer informatie, of bezoek www.aixam.nl

Mobiele
vrijheid



MINICARS VAN DER PLOEG
Hoofdweg 47, 9104 BB Damwoude
tel.: 0511-421537, fax.: 0511-421607
info@minicarsvanderploeg.nl



**Gezichtsontharing, Epileren, Make-up
en vele andere SPECIALITEITEN!**

Schoonheidsspecialiste
elly kooyman

Holwortel 58, Leeuwarden, Tel. (058) 288 14 23

De Nationale Reumaliijn

0900 20 30 300 (22cent)

bereikbaar van 10.00 tot 16.00 uur op werkdagen

Advertentie

In maart 2007 (na 2 termijnen) als secretaris in het bestuur van de Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o. stopt Minke Geurts met haar werkzaamheden.

Daarom zoeken wij met ingang van september 2006 een nieuwe secretaris (man/vrouw).

Die samen met Eelke de Vries de secretariaatswerkzaamheden over wil nemen. Graag komen wij zo spoedig mogelijk in contact met één of meerdere leden die zich ook in willen zetten voor onze vereniging, zodat het nieuwe bestuurslid zo goed mogelijk kan worden ingewerkt.

Voor meer informatie over de functie kunt u contact opnemen met:
Minke Geurts (secretaris) tel. 0511-447779

U kunt zich opgeven bij:
Antje van Keimpema (voorzitter) tel. 0519-294155

zorg voor bewegingsvrijheid



verkoop

advies

aanpassingen

reparaties



Lammert de Vries

revalidatietechniek



Legedyk 4
8935 DG Leeuwarden

T 058 28 84 886
F 058 28 81 888

www.lammertdevries.nl



**SAUNA
FRANEKER**

Telefoon, (0517) 39 65 04

Ingang: Laene
(tegenover stadspark aan de Harlingerweg)

www.saunafraneker.nl

Bon voor een Saunabezoek

2 personen voor de prijs van 1

Tegen inlevering van deze bon!
Geldig tot 31 december 2005



**SAUNA
FRANEKER**

Tien valkuilen tijdens uw artsbezoek (en enkele tips om ze te omzeilen)



1. Zenuwen

Wie van zichzelf weet dat hij door zenuwen snel dingen vergeet, zou een lijstje met zijn klachten kunnen maken. Dan vergeet u niets. Veel artsen vinden het handig om op een overzichtje te zien wanneer uw klachten begonnen zijn en hoe vaak u er last van heeft.

2. Gênante problemen

Sommige klachten zijn niet prettig om te vertellen, maar een arts ziet honderden patiënten per week, vaak met vergelijkbare problemen. Hij is echt wel wat gewend.

3. Het gevoel de arts tot last te zijn

De gedachte dat de arts geen tijd voor u heeft, is onzin. Neem gerust de tijd om uw verhaal te doen. U betaalt daar tenslotte ook voor (via uw ziektekosten verzekering)

4. Met de mond vol tanden zitten

Voor wie helemaal dicht slaat als hij zijn klacht moet uitleggen, kan het handig zijn thuis alvast met iemand over het probleem te praten. Op die manier heeft u het al een keer geformuleerd.

5. Niet kunnen volgen wat de arts u vertelt

Herhaal wat de arts zegt en schrijf het desnoods op. Op die manier moet de arts u wel helder en rustig uitleg geven. U kunt ook iemand meenemen als u snel dingen vergeet, of vragen om schriftelijke informatie, zoals een folder.

6. Overvallen worden door medische termen.

Wees niet bang om te vragen wat de arts bedoelt. Daarnaast kan het handig zijn om u alvast wat te oriënteren (b.v. vis Internet of bibliotheek) op uw klachten. Op die manier bent u al wat voorbereid en vallen medische termen sneller op hun plaats.

7. Betwetervalkuil

Het is goed om kritisch te zijn, maar overdrijf niet. Het is voor een arts niet prettig als een patiënt met een stapel printjes van Internet onder de arm de spreekkamer binnenstapt en vervolgens al bladerend alles in twijfel trekt wat de arts zegt. U komt ten slotte niet voor niets bij hem voor een diagnose.

8. Niet door durven vragen

Het is helemaal niet vreemd om bij een arts te informeren of er alternatieven zijn voor een behandeling, of een verwijzing naar een specialist vragen. Laat merken waar uw voorkeur naar uit gaat, ook al is dat iets anders dan wat uw arts u in eerste instantie adviseert.

9. Medicijnen klakkeloos accepteren

Ga er nooit van uit dat een arts en een apotheker wel weten wat u allemaal slikt. Meldt welke medicijnen u al gebruikt (ook die u zelf bij de drogist, dus niet op recept koopt) en vraag of u ze wel kunt combineren. Informeer ook naar bijwerkingen en of er alternatieven zijn.

10. Thuis blijven piekeren

Bel uw arts op als dingen u nog niet duidelijk zijn. Als u erg twijfelt over zijn diagnose of advies, kunt u een "second opinion" vragen.

Bron: In Vogelvlucht RPV 's Hertogenbosch e.o.

ALGEMENE INFORMATIE

Reumatologen

Alleen tel. afspraak
tussen 8.30 – en 11.30 uur
MCL
(poli reumatologie)
Tel: (058) 286 61 00

Reumaconsulent

Dhr. J. Woudwijk
(telefonisch) spreekuur op
maandag, woensdag en vrijdag
tussen 11 – en 12.30 uur

Tel: (058) 286 61 06
Voor afspraken:
zie poli reumatologie

Reumabond

Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort
Tel: (033) 461 63 64
www.reuma.nl
Overzicht van alle reuma sites:
www.reuma.pagina.nl
Landelijk forum voor jongeren
met reuma:
www.youth-R-well.com

De Reumalijn

voor advies en informatie:
tel: 0900 – 20 30 300
www.reumalijn.nl

‘De Open Hof’

Goudenregenstraat 77
8922 CP Leeuwarden
Tel: (058) 267 11 10

Lidmaatschap: De kosten voor het lidmaatschap van de RPV zijn: € 17,50 p. jaar.
Een tweede lidmaatschap in een gezin kost € 8,75 p. jaar.
Betalen per acceptgirokaart kost € 20,00
Opzeggen: schriftelijk, voor 1 december.

Donateurs: U kunt ook donateur worden van de Reumapatiënten Vereniging Leeuwarden, voor € 15,- (of meer) per jaar ontvangt u tevens ons verenigingsblad.

Verjaardagen: Ieder lid ontvangt van de vereniging op zijn/haar verjaardag een felicitatiekaart.

Bezoekersgroep: Er zijn leden die om gezondheidsredenen niet in staat zijn de verenigingsavonden bij te wonen. Die mensen willen wij graag bezoeken. Als u het op prijs stelt om een bezoekje van de RPV te krijgen (dit geldt ook voor een bezoekje in het ziekenhuis), laat het ons dan weten.
U kunt dit doorgeven aan Mevr. Elly van den Bos, tel: 0517 - 393614 of Geke van der Lecq, tel: 058 - 2120206

De Bestuursleden: Onze bestuursleden hebben, net als u, ook een privé leven. Houdt u daar rekening mee, als ons belt (dus niet onder etenstijd of 's avonds na 18.00 uur).

Telefoonnummers: Heeft u een adres of telefoonnummer nodig van iemand uit het Bestuur, de Redactie, de Activiteitencommissie, de Sooscommissie of de Reuma Jongeren? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.
