

Mobieltje

29^e jaargang nummer 2

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:

Mevr. S. Langbroek
Tel: 058-266 81 23

2^e Voorzitter:

B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

E. de Vries
Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester:

B. Akkerman,
Tel: 058-844 05 33

**Coördinator oefengroepen,
website, lay-out Mobieltje**

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Activiteitencommissie:

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

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

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

Secretariaat:

Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Aanspreekpunt voor jongeren:

Imre Damsma
Tel: 058-213 16 21

Website RPV Leeuwarden e.o.
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail RPV Leeuwarden e.o.
post-rpv@hotmail.com

Kopij inleveren vóór 1 aug. 2009

(s.v.p. in Word, Arial 14)

Drukwerk:

Nolin Uitgevers BV /
Binnenhof Projecten BV
E-mail: studio@nolin.nl
Website: www.nolin.nl

Inhoud

Voorwoord van de voorzitter	P 2
Verslag ALV	P 3
Verslag reumatologen lezing	P 5
Meldpunt zorgverlening	P 7
Agenda	P 8
Kromme vingers	P 9
Verslag workshop tapas	P11
Wat is de Wtcg?	P12
Puzzel	P15
Algemene informatie	P16

Van de voorzitter

Blij en tevreden.

Ik kijk terug naar een zeer geslaagde Algemene Leden Vergadering. Op de andere locatie kwamen gelukkig ook vele leden, er moesten zelfs stoelen bijgezet worden. Er was een gezellige sfeer, er is effectief vergaderd en tot slot hebben er ook nog 2 mensen zich kandidaat gesteld om zitting te nemen in het bestuur. Mijn avond kon niet meer stuk!



Ons volgende evenement is bij voorbaat ook al een groot succes. Het reisje naar Texel is meer dan volgeboekt. Met ruim 100 man (mens) gaan we de wilde Waddenzee trotseren en de oversteek naar Texel maken. Ik wil u er nogmaals op attenderen dat u uw instapkaart voor het reisje mee moet nemen. Het is net het vliegtuig. Geen boarding pass, geen reis! We zullen Pietje P. nog even vragen om goed weer.

Trouwens Piet Paulusma is ons sowieso goed gezind. Hij reikte daags na de ALV een cheque voor dit reisje aan mij uit. Dat zit als volgt. Al vele jaren voetballen in Leeuwarden diverse clubs een competitie voor het goede doel (COTK). Aan het eind van deze competitie worden er aan verschillende organisaties cheques uitgereikt. Ook de RPV mocht één van die cheques ontvangen. Alvast een goed begin voor onze Texelreis.

Daarna moet het bestuur eerst maar eens goed gaan uitrusten van al haar activiteiten van het afgelopen jaar. We gaan genieten van het zomerreces!

Na de vakantie hoop ik u dan weer te zien op een van onze activiteiten in de Open Hof. Ik las gelukkig in de krant dat deze locatie tóch open blijft.

Fijne vakantie!

Sylvia Langbroek,
uw voorzitter



Verslag Algemene Leden Vergadering 2009 donderdag 2 april

Verandering van spijs doet eten. Misschien was door de verandering van locatie 'De Open Hof' naar 'De Fenix' ook wel het geval.

Want er waren maar liefst 76 leden naar de vergadering gekomen en omdat dit meer dan 10% is, hoefde de voorzitter deze keer geen extra sluiting en her openingstruc toe te passen om een stemming geldig te maken. Oorzaak: een dubbele boeking bij 'De Open Hof'.

In totaal kon onze voorzitter mevr. Sylvia Langbroek 101 aanwezigen welkom heten. In het bijzonder de ereleden Minke Geurts, Minnie Halma en Jitske Visser. Zij kregen een bos bloemen. Fokeltje v/d Woud was met kennisgeving afwezig.

Daarna werden de bestuursleden (met taakvermelding) voorgesteld.

Vervolgens waren de huishoudelijke mededelingen aan de orde, zo als enkele afmeldingen (zo'n 600 leden hadden niets van zich laten horen!), een andere drukker van 't Mobieltje, uitnodiging om eens een stukje te schrijven voor het Mobieltje of een andere bijdrage te leveren. Onder zo'n 700 leden schuilt vast nog wel wat onbekend talent. Wie neemt de uitdaging aan ?

De cursus 'Reuma Uitgedaagd' start op 2 okt. a.s. met als doel op weg geholpen te worden met het zo goed mogelijk omgaan met reuma in de dagelijkse praktijk.

In 2010 bestaat onze RPV al weer 30 jaar en dat willen we laten weten ook ! Het bestuur vraagt vrijwilligers voor het samen maken van een plan te komen met ideeën. Er meldden zich spontaan 4 dames; later kwamen er nog een paar vrijwilligers bij.

Toen kwam de voorzitter met een zelden vertoonde 'bestuursverkiezing': "Wie in deze vergadering spontaan op staat en zich beschikbaar stelt als bestuurslid, krijgt meteen een bos bloemen" !

Als eerste staat de heer Jelle Bralts (hij is pas lid en woont in Leeuwarden) op. Hij deed dit niet voor de bloemen, maar kreeg ze - onder applaus - wèl van bestuurslid Geke v/d Lecq. Goed voorbeeld doet goed volgen: Als tweede ging mevr. Cilia van Duuren (ook uit Leeuwarden) staan. Een applaus met bloemen onderstreept ook de waardering voor haar spontaan gebaar. Met beide kandidaten volgt binnenkort een gesprek over mogelijke taken en voorkeuren als bestuurslid.

Fusie tussen Reuma Patiënten Bond en het Reuma Fonds. Er wordt tussen partijen gesproken over de mogelijkheden en gevolgen of voordelen van zo'n fusie. Dit zal voor ons enige verandering betekenen, maar wees gerust: het bestuur waakt zorgvuldig over de belangen van de leden !

Als laatste mededeling wordt verteld dat er in het MCL een 6^e reumatoloog, mevr. Hendriks, gekomen is.

Op de agenda stonden verder de notulen van de vorige ALV, verslag van de bestuursactiviteiten en de financiën.

De notulen werden zonder slag of stoot goed gekeurd. Het overzicht van de bestuursinspanningen dwong veel respect en waardering af. Enkele bestuursactiviteiten werden nader toegelicht. Waaronder twee keer per jaar een overleg met zorgverzekering De Friesland over knelpunten en

vergoedingen. Met de reumatologen hebben ze één keer in het jaar een overleg. En tweemaal per jaar komt de Reuma Regioraad Friesland bijeen, waarin alle 5 RPV-en van Friesland zitting hebben.

Ook kwamen de soosmiddagen, georganiseerd door Anneke de Haan en Anjo Vellinga, als positieve activiteit aan de orde.

Het financieel verslag van penningmeester Ben Akkerman ging vlot onder de hamer door. Jaarlijks gaat er maar liefst zo'n € 70.000,-- om via de rekening van de 'boekhouder'. De cijfers waren overzichtelijk en de rekening was in orde bevonden door de toezichthoudende accountant.

Rondvraag.

Sommige zorgverzekeraars vragen aanpassing van declaraties of een verwijzing van de huisarts of specialist. De penningmeester probeert zijn 'pakkie an' op te lossen.

Een dagje 'Fontana' is van de baan. Men wil geen grote groepen in badpak meer in de sauna. Het bestuur heeft nu een arrangement geregeld met 'Sauna Westenberg' in Leeuwarden. Vier keer per jaar kunnen RPV-leden daar 's ochtends om 10.00 uur terecht. De eerst volgende keer is gepland op 14 okt. a.s.

Op 27 mei is het jaarlijkse reisje naar Texel. Denk om tijdige opgave en betaling van de bijdrage. Iedere deelnemer krijgt bericht met een 'instap-coupon' voor de bus. "Zonder coupon geen bus", waarschuwde de strenge, doch rechtvaardige voorzitter.

Op 12 okt. a.s. is het Wereld Reumadag met als thema: "reuma & werk".

Suggesties voor deze bezinningsdag zijn bijzonder welkom!

Klokslag 20.15 uur sluit de voorzitter de vergadering en kondigt de pauze aan.



Na de koffie met gebak was het tijd voor de grote bingo. Voor menigeen blijkbaar veel interessanter dan de notulen of het belangrijke financieel verslag. Er werd met intense inzet en emotie gespeeld.

Om kwart voor 9 was er weer pauze. Nu met fris, een wijntje, cola of advocaat met slagroom en een lekker hapje er bij.

Daarna was het weer bingo met een aantal bingorondes. Opnieuw was het duidelijk dat de spelers zich de jaarvergadering getroostten om een prijs te kunnen winnen met bingoën. De hele tafel van Elly en Geke, vol met mooie prijzen, raakte leeg door de

enthousiaste gangmakers Bert, Ben en toezichthouder Eelke.

Om even over half 10 was het gedaan; de prijzen waren op !

De voorzitter sprak woorden van dank ,eigenlijk aan een ieder, en wenste ons wel thuis met een tot ziens op o.a. de feestelijke startavond op 18 sept. a.s. in De Open Hof.

T.v.B.

Verslag van de Reumatologenlezing, gehouden op 25 Februari 2009, in het Abe Lenstrastadion te Heerenveen.

Het onderwerp van deze Reumatologenlezing was Reuma en Seksualiteit. De sprekers waren dr. Houtman, reumatoloog, mevr. Tanis-Nauta, seksuoloog en dhr. Langbroek, apotheker.

Dr. Houtman opende de avond en vertelde, dat er in haar studie en tegenwoordig nog steeds weinig tot geen aandacht besteed wordt aan het hoofdstuk seksualiteit. Terwijl het toch een zeer belangrijk deel van het leven is. Het praten erover is voor veel mensen moeilijk, men houdt het liever privé. Ook tijdens het spreekuur komt dit onderwerp niet vaak ter sprake.

Dhr. Langbroek hield een interessant betoog over medicijnen.

Het komt er op neer, dat de reumamedicijnen zelf niet van invloed zijn op iemands seksueel functioneren, dit in tegenstelling tot antidepressiva.

Moeheid en pijn kunnen wel van invloed zijn.

Mevr. Tanis-Nauta kan als seksuoloog op vele manieren helpen met het oplossen van problemen. En praten is hier een van, alleen of met de partner. Dit is het allerbelangrijkste. Er zijn nog tal van andere mogelijkheden die mevr. Tanis-Nauta kan aanreiken.

En de meeste mensen zijn zeer tevreden na afloop van de therapie, in welke vorm dan ook en hebben er daadwerkelijk iets aan gehad.

Op deze avond, die georganiseerd was door onze Reumapatiëntenvereniging Weststellingwerf e.o., namens de Regioraad waren zo'n 40 mensen aanwezig.

Zij hebben met veel belangstelling geluisterd naar de lezingen van Dr. Houtman, mevr. Tanis-Nauta en dhr. Langbroek.

Al met al was het een zeer geslaagde avond en de aanwezigen kunnen met genoegen terugkijken op deze avond.

Agaath Hoekstra



GEWOON

GOED

BEHANDELD

Juist wanneer u vaak naar een medisch specialist moet, wilt u verzekerd zijn van de beste zorg. Deskundig advies, vrije artskeuze en kortere wachttijden bijvoorbeeld. Maar ook de kleinere dingen zijn belangrijk. Zoals een kinderhoek, een comfortabele wachtruimte en lekkere koffie. Daarom werken wij intensief samen met onze zorgaanbieders aan de kwaliteit. Zodat u niet alleen de juiste zorg ontvangt, maar ook gewoon goed behandeld wordt.

Wilt u weten hoe, kijk dan op www.defriesland.nl

**DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAAR**

Meldpunt Knelpunten Hulpmiddelen

Tijdens het overleg in september 2009, tussen Zorgverzekeraar De Friesland en Reuma Regioraad Friesland, zal er speciale aandacht zijn voor hulpmiddelen gebruikt door reumapatiënten.

De Reuma Regioraad Friesland verneemt graag wat uw ervaringen, vragen en problemen zijn met hulpmiddelen die worden verstrekt door Zorgverzekeraar De Friesland.

Enkele voorbeelden:

U heeft orthopedische schoenen en u vindt dat u te lang moet wachten op een nieuw paar?

Uw trippelstoel gaat stuk en de leenstoel heeft ook mankementen?

Reparaties duren (te) lang?

Al deze problemen kunt u melden.

Heeft u suggesties over hoe het beter kan?

Ook dat horen we graag.

U kunt uw reacties over hulpmiddelen, verstrekt door Zorgverzekeraar De Friesland, tot 1 september a.s. mailen naar regioraadfriesland@live.nl

Bedankt voor uw medewerking en de Reuma Regioraad Friesland blijft zich inzetten voor uw belang!

Verslag lezing “Gezonde Voeding”

Donderdag 12 februari verzamelden 23 geïnteresseerden zich in de Open Hof om kennis te nemen van gezonde voeding. Diëtiste Annemarie Schepens vertelde op een duidelijke manier hoe je door goede voeding een belangrijke bijdrage kunt leveren aan het voorkomen van hart en vaat ziekten. Deze komen bij mensen met een reumatische aandoening aantoonbaar meer voor dan bij "gezonde" mensen.

Er zijn 5 gouden regels wat betreft eten:

1. eet gevarieerd
2. niet teveel, en beweeg
3. eet minder verzadigd vet
4. eet veel groente, fruit en brood
5. ga veilig om met voedsel



Ook de schijf van vijf, jaren uit beeld geweest, is weer tevoorschijn gehaald, in een wat aangepaste vorm. Opmerkelijk: kaas is eruit gelaten. Er zit namelijk veel verzadigd vet in kaas.

Het voert hier te ver om op details in te gaan, mocht u geïnteresseerd zijn, de website van het voedingscentrum en van de hartstichting kunnen u veel informatie verschaffen.

Een vraag uit het publiek wil ik u niet onthouden: kun je met voeding reuma beïnvloeden?

het antwoord luidde: helaas niet.

Geke v/d Lecq

Agenda 2009

- 18 september Startavond m.m.v. Het Sinnema orkest.
Open Hof 20.00 uur tot 22.00 uur.
- 14 oktober Sauna opgeven bij Geke van 10.00 tot 13.00 leden €10.-
niet leden €15,-
- 26 november Lezing van een fysiotherapeut van Reuma Netwerk
Friesland
- 17 december Kerstfeest in de Open Hof aanvang 17.30 uur,
zaal open 17.00 uur
- 21 januari 2010 Lezing over "Het weer".
Door Dhr. Henk Louwsma uit Stiens

Soosmiddagen 2009

Data in het volgende Mobieltje

Inlichtingen bij:

Anneke de Haan
Anjo Vellinga

tel. 0511- 539677
tel. 0511- 472083

S.v.p. een schartje en een mesje meenemen!

Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in: "de Open-Hof", Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden. Aanvang 14.00 uur.

Kromme vingers achterhaald beeld

Reumatoïde artritis is een veelvoorkomende vorm van gewrichtsontsteking. Patiënten met deze aandoening kenmerkten zich in het verleden door vergroeide gewrichten, vooral van de handen en voeten. Dat hoeft tegenwoordig niet meer, leggen de reumatologen Marcel Posthumus en Martha Leijnsma uit.

Op het spreekuur van de UMCG-reumatologen komen nauwelijks nog reumapatiënten in een rolstoel binnen. Het beeld van vergroeide vingers, tenen of kreupele mensen is behoorlijk achterhaald. Patiënten krijgen tegenwoordig na een snelle diagnose dusdanig goede medicatie dat er van vergroeiingen nog nauwelijks sprake is.

Toen de reumatologen Posthumus en Leijnsma vijftien jaar geleden in hun vak begonnen waren er bijvoorbeeld 25 bedden voor reumapatiënten gereserveerd in revalidatiecentrum Beatrixoord in Haren. "We deden in die tijd zeker twee handoperaties per week. Nu zijn dat er nog hooguit tien per jaar. Er staan in Beatrixoord nog acht bedden klaar, vooral voor mensen waarbij al langer geleden de diagnose reuma is gesteld."

Het begrip reuma kan verwarring wekken, want er zijn maar liefst honderd soorten. In de volksmond wordt 'reuma' meestal gewrichtspijn bedoeld, maar deze pijn kan ook duiden op gewrichtsveroudering (artrose) of weke delen reuma (fibromyalgie). Op de polikliniek is reumatoïde artritis de meest voorkomende. De belangrijkste klachten zijn pijn en stijfheid door ontsteking van meerdere gewrichten. Deze vorm komt voor bij ongeveer 1 procent van de bevolking, dus ongeveer 150.000 Nederlanders. Meer bij vrouwen dan bij mannen en over de oorzaak is geen duidelijkheid. Bij het merendeel van de patiënten lijkt erfelijke aanleg een rol te spelen, maar of ook roken van invloed is of dat er een virus of bacterie aan ten grondslag ligt, blijft gissen. In elk geval is de afweer van het lichaam dusdanig ontregeld dat gewrichten ontsteken. Zonder behandeling leiden deze ontstekingen tot permanente beschadiging van het kraakbeen en het bot en daardoor tot misvormingen en beperkingen. Voor deze groep is de prognose enorm verbeterd door nieuwe behandelingsmogelijkheden.

Bij reuma wordt vaak gedacht aan een aandoening voor oude mensen, zo weten Posthumus en Leijnsma. "Maar het komt in alle leeftijden voor. De grootste piek zien wij in de leeftijdscategorie tussen 40 en 60 jaar. Het kan best lastig zijn om in een vroege fase een goede diagnose te stellen, want je wilt niet wachten op een röntgenfoto waarop alles wel goed is te zien. Dan ben je namelijk te laat. Reuma is niet direct op te sporen in het bloed, hoewel er de laatste tijd steeds meer bekend wordt over bepaalde voorspellende merkstoffen die ons iets leren over de kans op het ontstaan van reumatoïde artritis."

De kreet 'aan reuma kun je toch niks doen', is niet meer actueel. De reumatologen hopen dan ook dat huisartsen iedereen met gewrichtsontstekingen zo snel mogelijk doorstuurt en ze niet eerst met een pijnstillers naar huis stuurt. En zeker niet met een dosis prednison, want daardoor verdwijnen de klachten meestal en dan wordt het voor de reumatoloog ingewikkeld om een juiste diagnose te stellen.

Vroeger bestond de behandeling van ernstige reumatoïde artritis vaak uit pijnstillers of prednison, aanpassingen en soms gewrichtsvervangende operaties. Tegenwoordig is er een scala aan goede, nieuwe medicatie die zich specifiek richt op verschillende ontstekingen. "Door de patiënten al in een vroeg stadium te behandelen zien wij gelukkig geen kromme vingers meer. In de spreekkamer geven wij veel uitleg over de behandeling en de mogelijke bijwerkingen en hoeven we het nog nauwelijks te hebben over operaties."



Wat is reuma?

Een verzamelnaam voor meer dan honderd verschillende aandoeningen van het bewegingsapparaat. grofweg in te delen in:

Ontstekingsreuma: belangrijkste kenmerk ontstekingen aan de gewrichten.

Artrose: deze gewrichtsslijtage is de meest voorkomende vorm van reuma.

Weke delenreuma: klachten aan de weke delen, zoals de spieren, pezen en banden.

Toekomst

Reumatoïde artritis is bij vroege diagnose en behandeling tot stilstand te brengen en in enkele gevallen zelfs te genezen. Was de behandeling vroeger gericht op klachtenverlichting en hulp-middelen. Nu richt die zich op het terugdringen van ontstekingsactiviteit en het voorkomen van gewrichtsbeschadiging. Dit kan door snelle diagnose en intensieve behandeling met oude (Methotrexaat) en nieuwe medicijnen (Biologicals). Deze nieuwste reumamedicijnen zijn goed, maar ook erg duur. De voordelen: ze zijn erg effectief en hebben relatief weinig bijwerkingen. Nadeel: omdat het vrij nieuwe medicatie betreft is het lange termijneffect onbekend.

Anita Pepping

Bron: Dagblad van het Noorden

Workshop restaurant “de Grillerije”

Op 10 maart j.l. rond de klok van 18.00 stapten we binnen in het gezellige restaurant “de Grillerije” in Franeker. Ongeveer 27 dames en ook 3 heren waren van de partij. We werden hartelijk welkom geheten door de gastvrouw en onze leermeester Jolanda Klooster en medewerksters. Nadat we kennis gemaakt hadden met de groep, werd ons een heerlijk glas witte wijn aangeboden met lekker vers stokbrood en met een zelf gemaakte kruidenboter. In het restaurant stonden de tafels al klaar met allemaal heerlijke verse lekkernijen. Na een rondje om de tafels met een goede uitleg over het bereiden en onze opdrachten, werden we verdeeld in groepjes en met een grote schort voor gingen we aan de slag. Met het recept in de hand, kreeg iedereen zijn eigen taak. Onze opdracht was: Tartaarse aardappelsalade, Tonijn salade, vers gemaakte Pesto en Tapenade. Iedere groep maakte weer iets anders zoals: krokante Kabeljauw gamba's in knoflook saus, Dadels met chorizo en bacon, Runder rookvlees rolletjes met uiencreme, Zalmrolletjes met monchou en tuinkruiden, Zalmtartaar en een Kastanjesoep. Toen we onze gerechten klaar hadden werd alles bij elkaar gezet, en konden we aan tafel voor een heerlijk warm en koud buffet. Het was echt genieten, alles proeven van onze zelf gemaakte gerechten. Heerlijk!! We hebben ontzettend genoten van de leerzame en leuke avond. Voldaan gingen we weer op huis aan. Dit is echt voor herhaling vatbaar.
Bestuur bedankt, en natuurlijk Jolanda en haar medewerksters.

Franeker, Julia en Minnie



Wat is de Wtcg?

- Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten per 1-1-09
- In plaats van de fiscale regeling buitengewone uitgaven
- Grotendeels automatische tegemoetkomingen voor de extra kosten van chronisch zieken en gehandicapten die niet op een andere manier worden vergoed.

Pakket van maatregelen:

- A. een jaarlijkse tegemoetkoming voor chronisch zieken en gehandicapten
- B. korting op de eigen bijdrage AWBZ/Wmo
- C. een nieuwe fiscale regeling voor specifieke zorgkosten
- D. compensatie voor ouderen
- E. compensatie voor arbeidsongeschikten via een jaarlijkse tegemoetkoming.

A. De tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten

- Automatische verstrekking, een aanvraag is niet nodig
- Uitvoering door het Centraal Administratie Kantoor (CAK)
- Eén keer per jaar belastingvrij 150 of 350 euro voor mensen boven de 65 jaar en 300 of 500 euro voor mensen onder de 65 jaar
- Tegemoetkoming 2009 wordt uitgekeerd vanaf november 2010
- Toekenning op basis van gegevens van het CAK, de zorgverzekeraars en het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Om in aanmerking te komen voor de tegemoetkoming over 2009, moet iemand voldoen aan een of meer van de volgende voorwaarden:

- Een indicatie in 2009 voor minstens 26 weken AWBZ-zorg in een instelling of aan huis
- Minstens 26 weken hulp bij het huishouden in 2009 in natura via de Wmo (niet via een persoonsgebonden budget)
- In 2008 opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis voor een ernstige, chronische aandoening, zoals kanker, cystische fibrose, aandoeningen van de alveesklier, COPD, astma, hart- en nieraandoeningen, Parkinson of ernstige letsels
- In 2008 revalidatiezorg hebben gehad in of door een erkend revalidatiecentrum
- In 2009 fysio- of oefentherapie hebben gehad vanwege een chronische aandoening
- In 2009 intensief bepaalde medicijnen hebben gebruikt, al dan niet in combinatie met het vergoed hebben gekregen van bepaalde hulpmiddelen in 2009.

Bij het medicijngebruik wordt aangesloten bij medicijngebruik dat aanleiding is voor compensatie van het eigen risico in de zorgverzekering. Het gebruik van medicijnen voor glaucoom, schildklieraandoeningen, psychische aandoeningen, diabetes of cara is geen aanleiding voor een tegemoetkoming, tenzij:

- sprake is van medicijngebruik voor meer dan één van deze aandoeningen
- de zorgverzekeraar in 2009 aanschaft of reparatie van een hulpmiddel uit het basispakket van de zorgverzekering heeft vergoed.

B. Korting op de eigen bijdrage AWBZ/Wmo

- Zorg met verblijf: vanaf januari 2009 8% korting voor mensen van 65 jaar of ouder en 16% voor mensen jonger dan 65. De korting wordt verrekend op de factuur.
- Zorg zonder verblijf en Wmo: 33% korting. Uitkering van de korting over 2009 vanaf april 2010, in één keer. Vanaf januari 2010 wordt de korting direct verrekend op de factuur. Houders van een persoonsgebonden budget krijgen extra budget in de loop van 2009.

C. Een nieuwe fiscale regeling voor specifieke zorgkosten

Aftrekbaar blijven:

- uitgaven voor voorgeschreven medicijnen en geneeskundige hulp
- extra gezinshulp
- extra kleding en beddengoed
- een dieet op medisch voorschrift
- hulpmiddelen (zoals steunzolen of een kunstgebit)
- ziekenbezoek en vervoer.

Niet meer aftrekbaar zijn:

- de eigen bijdragen AWBZ/Wmo
- de premie voor de aanvullende verzekering
- uitgaven voor begrafenis, crematie, bevalling en kraamhulp
- uitgaven voor brilmonturen, glazen, lenzen en ooglaserverhandelingen.

Ook is er geen aftrek meer voor ouderdom, arbeidsongeschiktheid en/of chronische ziekte en de huisapotheek. Verder zijn de kosten van adoptie niet meer aftrekbaar. Het ministerie van Justitie komt met een nieuwe regeling.

Mogelijke gevolgen voor toeslagen 2009

- hebt u in 2008 aftrekposten gebruikt die zijn vervallen?
- krijgt u huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget (voorheen kindertoeslag) of kinderopvangtoeslag?

Houd er dan rekening mee dat de voorlopige toeslag mogelijk is vastgesteld op basis van een te laag inkomen. Het is mogelijk dat u

daardoor een hogere toeslag ontvangt dan waarop u recht heeft. Controleer het geschatte inkomen waarop de toeslag is gebaseerd (het toetsingsinkomen) en geef evt. wijzigingen door.

- Eventuele teruggaaf over 2009 in juli/augustus 2010
- Bij aanvraag voorlopige belastingaanslag voorlopige teruggaaf in de loop van 2009.

D. Compensatie ouderen

- Vanaf januari 2009 een hogere toeslag op de AOW (de AOW-tegemoetkoming)
- Verhoging van de fiscale ouderenkorting en de inkomensgrens voor deze korting
- Verhoging van de inkomensgrens voor huurtoeslag voor ouderen.

E. Compensatie arbeidsongeschikten: jaarlijks 350 euro netto

- uitvoering door het Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV)
- alleen voor mensen die ten minste 35 procent arbeidsongeschikt zijn, een arbeidsongeschiktheidsuitkering krijgen van het UWV en AWBZ verzekerd zijn
- tegemoetkoming over 2009 wordt uitgekeerd in juli-september 2009.

Meer informatie:

www.veranderingenindezorg.nl en Postbus 51: 0800-8051

Eigen bijdragen: CAK: zorg met verblijf 0800-0087, zorg zonder verblijf en Wmo 0800-1925

de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport,
mw. dr. J. Bussemaker

P U Z Z U E Z L

De maartpuzzel over de bloemen en plantjes leverde 18 inzendingen op soms met verschillende reacties. De één schrijft: "Erg interessant, weer es wat anders", een ander: "Vreselijk, want ik kan ze niet allemaal vinden". Of –ik noem geen namen- : "Heel leuk die puzzels steeds. 'k kan hem niet vaak opsturen door last van mijn handen. Ga zo door, leuk te doen". Mijn reactie hier op: Zoiets geeft de burger weer moed om er mee door te gaan ! Van alle ontvangen oplossingen waren er maar 6 helemaal goed. Ik stond versteld van de vele zelf bedachte creatieve oplossingen. Te veel om op te noemen; zo was het sprookje 'Doornroosje' één van 17 zelf bedachte oplossingen.

De gevraagde antwoorden waren: 1.judaspenning 2.margriet 3. vergeet-
 mijnietje 4.tien geboden plant 5. anjer 6.lieve vrouwe bedstro 7.boterbloem
 8.christendoorn 9.klaproos (rik moest zijn tik) 10.sneeuwkllokje 11.vlijtig liesje
 12.parapluplant 13.papaver 14.kattestaart 15.garnalenplant 16.leeuwebekje.
 Bij de loting onder de goede oplossingen kwam uit de bus:
 Mevr. J. v. Slooten – Wierstra in Oude Bildtziel. Gefeliciteerd, u krijgt een
 waardebon thuis gestuurd.

Woordzoeker

AIMABEL	KLOET	POESPAS
AMARILHOUT	MOUSSAKA	RADDRAAIER
ANTON	MOUSSE	RAKETSTART
AORTA	NAMAKER	RIBBEL
BASTKEVER	NARRENKAP	ROKZOOM
BERGER	NECKAR	SCHAAKTERM
BEWERKING	NOACH	SHERPA
BLOOTSTAAN	OCEAANBOOT	SKETCH
DOORTASTEN	OCULEERMES	STAATSWEGE
ERFENISJE	OMKLEEDSEL	STELIJZER
GERUCHT	ONBALANS	VOORMELKEN
HALDEUR	ONBEZWEKEN	ZOETHOUDEN
IEDER	ORLOGSDAG	ZOMERTARWE
KEELARTS	OPSTELRAAD	ZONNEKIJKER
KENAU	ORNAAT	ZWEMKLEREN

N	A	R	R	E	N	K	A	P	R	B	G	H	S	H	E	R	P	A
E	R	F	E	N	I	S	J	E	O	A	A	R	A	K	C	E	N	N
D	O	O	G	Z	O	M	K	L	E	E	D	S	E	L	E	A	E	T
U	K	N	R	O	I	J	K	G	M	N	S	D	T	A	D	T	O	O
O	Z	W	E	M	K	L	E	R	E	N	G	P	R	K	S	E	C	N
H	O	N	B	E	Z	W	E	K	E	N	O	G	A	A	E	T	U	H
T	O	N	N	R	S	T	L	T	I	S	L	E	T	S	A	V	L	R
E	M	N	B	T	K	E	A	K	S	P	R	R	S	S	I	I	E	L
O	O	A	A	A	M	A	R	I	L	H	O	U	T	U	M	K	E	R
Z	D	A	A	R	L	E	T	S	P	O	O	C	E	O	A	B	R	R
N	T	H	O	W	W	A	S	R	D	M	E	H	K	M	B	N	M	N
S	C	O	C	E	A	A	N	B	O	O	T	T	A	I	E	D	E	R
S	V	E	B	L	O	O	T	S	T	A	A	N	R	O	L	N	S	K

 Reuma patiënten vereniging Leeuwarden e.o.

De nieuwe puzzel.

Deze woordzoeker moet goed te doen zijn. De overblijvende letters vormen in leesvolgorde de oplossing. Veel zomer-puzzel-succes!

De oplossing s.v.p. vóór 1 augustus a.s. sturen naar: Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward. Mailen kan ook: tjvbeets@hetnet.nl

ALGEMENE INFORMATIE Reumatologen Alleen tel. afspraak tussen 8.30 – en 11.30 uur MCL (poli reumatologie) Tel: (058) 286 61 00 Reumaconsulenten Karin Rasing & Clara Jager (telefonisch) spreekuur op maandag t/m vrijdag tussen 11 – en 12.30 uur Tel: (058) 286 61 06 of (058) 286 61 00 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, of de Sooscommissie? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.

Kijk voor het laatste nieuws regelmatig op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl

**Reuma
patiënten
vereniging
Leeuwarden e.o.**