

Mobieltje

26^e jaargang nummer 3

Adressen en telefoonnummers

Redactie:

B. Akkerman
Tel: 058-257 35 97

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

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^o 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, website en lay-out Mobieltje

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

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

Drukwerk:

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

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

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

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

Inhoud

Van de voorzitter	p. 2
Wereld reumadag	p. 3
Sport en beweging	p. 5
Zorgverzekeraars en regio	p. 6
Reuma in beweging	p. 8
Problemen met mailbox RPV	p. 9
Jongeren nieuws	p. 11
Agenda	p. 12
Rond de Wereld en Kerst	p. 13
Nieuwe oefengroep Franeker	p. 15
Reisverslag Bert Dijkstra (11)	p. 16
Puzzel	p. 19
Met spoed secretaris gezocht	p. 21
Vergeten reumajongeren	p. 23
Algemene informatie	p. 24

De vakanties zijn voorbij, de scholen zijn weer begonnen, de bladeren aan de bomen worden geel en ook de zomertuin maakt zich op voor de herfst.

Zo ook wij. Ons nieuwe seizoen gaat weer beginnen met nu ook zwemmen in Franeker. Tijdens de vakantieperiode heeft onze coördinator van het zwemmen niet stil gezeten maar heeft het voor elkaar gekregen om alles weer in goede banen te leiden.

Ook de dames van de activiteiten hebben het nog druk gehad maar ook dat is weer op tijd rond. Wij zijn er klaar voor en ik hoop u ook zodat we op een goede opkomst op de bijeenkomsten kunnen rekenen.

Of de zorgverzekeraar er ook klaar voor is? Nou dat denk ik niet en ook de WMO gaat zeer moeizaam in een aantal gemeenten. In het gebied van NO Friesland was voor de zomer nog niets klaar en moesten de commissies nog worden gevormd. Wat jammer is dat het publiek weinig van zich laat horen en de gemeenten willen ze er juist bij betrekken. We kunnen natuurlijk wel raak roepen dat het fout gaat maar wat doen we er zelf aan?

Gelukkig heeft een lid van onze vereniging zich opgeven voor een commissie WMO Dantumadeel / Dongeradeel zodat ook de nodige informatie bij onze vereniging binnenkomt.

We wachten af wat het gaat worden.

Ik hoop u in ieder geval te zien op onze openingsavond op 14 september a. s. met het Vocaal Ensemble "Intermezzo"

Antje van Keimpema, voorzitter.





Informatie bijeenkomst over 'leven met chronische pijn'

Op **donderdag 12 oktober 2006** organiseert de Reuma regioraad Friesland een informatie-bijeenkomst over 'leven met chronische pijn' bij mensen met reuma. Dit is pijn die langer dan zes maanden duurt. Chronische pijn heeft geen signaalfunctie meer en heeft invloed op het functioneren in het dagelijkse leven. De bijeenkomst is bedoeld voor mensen met reuma en/of hun directe omgeving die te maken hebben met chronische pijn.

Drie deskundigen op het gebied van pijn zullen een presentatie geven. Een ervaringsdeskundige Mevr. A. van Keimpema zal het kader van de informatiebijeenkomst schetsen. Aan de hand van eigen ervaringen vertelt ze over de rol van pijn in haar dagelijks leven. De reumaconsulente Mevr. K. Rasing zal hier op doorgaan en geeft informatie over verschillende manieren waarmee je met pijn om kan gaan, zoals zelfmanagement, het bijhouden van een pijndagboek of het doen van ontspanningsoefeningen.

Ten slotte zal apotheker de heer J. de Jong een presentatie geven over pijnstillende medicatie zoals NSAID's en cox-2remmers.

Lokatie: Zalencentrum DE RANK Berglaan 10 9203 EG te Drachten
Aanvang: 19.30 zaal open 19.00
Einde: ca.21.30
Toegang: kosteloos



ZwemCentrum Kollum is voor ons allemaal

Aqua-sportief: Aquarobic/hydrofit

Aqua-Jogging

Aqua-Fit

Aqua-Trimmen

Aqua-Spinning

MBVO (meerbewegen voor ouderen)

Fifty Fit

Fysiozwemmen

Fibromyalgie

Hydorelaxatie

Reumazwemmen

ZwemCentrum Kollum

Altijd warm waterdag, minimaal 32 graden

Willem Lodewijkstraat 47

9291 MZ Kollum

Tel: 0511-544602

www.zc-kollum.nl

info@zc-kollum.nl

S p o r t & B e w e g i n g

Vroeger werd mensen met reuma vaak rust voorgeschreven, maar uit onderzoek van de laatste jaren blijkt dat het juist belangrijk is om in beweging te blijven.

Bewegen zorgt ervoor dat gewrichten soepel blijven en houdt spieren en botten sterk. Hierdoor worden de gewrichten minder stijf en kan iemand met reuma zich gemakkelijker bewegen. **Zwemmen, wandelen, fietsen** of zelf oefeningen doen vermindert de klachten.

Slijten gewrichten door beweging?

Nee, bewegen is juist nodig om de gewrichten soepel te houden. Stijve gewrichten en spieren zorgen er voor dat iemand meer klachten krijgt.

De Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o. organiseert voor haar leden de oefengroepen “bewegen in warmwater” deze groepen kunt u vinden in Leeuwarden, Franeker, Stiens, Kollum en Dokkum. Inlichtingen bij de coördinator oefengroepen “bewegen in warmwater”
Bert Dijkstra 058-2152497

In samenwerking met de Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o. organiseert Winda Rienks cursussen Nordic Walking (ook) voor mensen met reumatische aandoeningen. Inlichtingen bij;
Winda Rienks oefentherapeut Cesar 0518-403776



Oefengroep Kollum

Z o r g v e r z e k e r a a r s e n r e g i o r a d e n

Vier regioraden hebben aan de Reumapatiëntenbond doorgegeven dat de regioraad aan de slag is of wil met zorgverzekeraars in het kader van belangenbehartiging. Het gaat om de regioraden Friesland, Gelderland, Groningen en West-Nederland. Op 31 mei 2006 vond er een afstemmingsoverleg plaats tussen de vier voorzitters van deze regioraden en de Reumapatiëntenbond. Deze regioraden hebben contacten met De Friesland, Zorg-en-Zekerheid en Menzis. Gezamenlijk vinden we het van groot belang dat er een goede afstemming is tussen het regionale en landelijke niveau. Voorkomen moet worden dat er met een zorgverzekeraar afspraken worden gemaakt voor een bepaalde regio die nadelig zijn voor andere regio's. Ook is de inhoud van het verzekeringspakket en de kwaliteit minstens zo belangrijk als een (lagere) prijs.

Er is afgesproken om in augustus opnieuw bij elkaar te komen met de vier regioraads-voorzitters en de Reumapatiëntenbond. De bond is gevraagd in de tussentijd contacten te leggen met De Friesland, Zorg-en-Zekerheid en Menzis en na te gaan wat de mogelijkheden zijn voor een collectief contract. Eén van de zorgverzekeraars heeft inmiddels laten weten in gesprek te willen met de bond over een collectieve zorgverzekering. Daarnaast wil de Reumapatiëntenbond het collectieve contract met Agis Zorgverzekering voort te zetten.

Hebt u problemen met de vergoeding door uw zorgverzekeraar?

Mensen die problemen ondervinden met vergoedingen door hun zorgverzekeraar kunnen deze van 1 juni 2006 tot 1 januari 2007 melden bij het NPCF Meldpunt *Last van veranderingen in de zorg?* Het meldpunt is te bereiken op telefoonnummer (030) 291 6777 op werkdagen van 10.00 uur tot 16.00 uur. Via de website www.npcf.nl kan ook een meldingsformulier worden ingevuld.

Voor bepaalde behandelingen moeten mensen *vooraf* toestemming vragen aan de zorgverzekeraar om er zeker van te zijn dat de kosten vergoed worden. In de praktijk kan dit er toe leiden dat mensen lang moeten wachten voordat ze met een behandeling kunnen starten. Of dat ze zelf de kosten moeten betalen als ze zonder toestemming zijn begonnen aan de behandeling en de toestemming uiteindelijk niet gegeven wordt.

De NPCF wil graag weten of mensen problemen hebben met machtigingen. Zijn ze vooraf op de hoogte gesteld dat ze een machtiging nodig hadden voor bepaalde behandelingen? Hoe lang duurde het voor de zorgverlener de machtiging heeft gegeven? Vergoede de zorgverzekeraar de behandeling zonder problemen nadat de machtiging van de zorgverlener ontvangen was?

Een aantal mensen moet de rekening zelf voorschieten. Het kan gaan om mensen die een restitutiepolis hebben of mensen met een naturapolis die gebruik hebben gemaakt van niet-gecontracteerde zorg. Ook mensen die zorg uit de aanvullende verzekering gebruiken krijgen de rekening soms zelf, omdat de zorgverlener niet weet of deze zorg in deze situatie wordt vergoed.

De NPCF wil weten of mensen die de rekening zelf voorschieten binnen een redelijke termijn het geld op hun rekening gestort krijgen door de verzekeraar.

Ook wil de NPCF weten of zorgverzekeraars binnen een redelijke termijn de zorgverlener betalen.

Een aantal mensen heeft te maken gehad met aanmaningen van hun zorgverlener omdat de verzekeraar de declaratie te lang laat liggen.

Meneer Y heeft een aantal aanmaningen gehad van zijn tandarts en fysiotherapeut omdat de zorgverzekeraar de rekening niet betaalt. Meneer verwijst telkens naar zijn verzekeraar totdat gedreigd wordt met een deurwaarder. Het bedrag is inmiddels opgelopen tot 600 euro. In de WGBO (Wet op de Geneeskundige Behandelovereenkomst) is opgenomen dat de patiënt verantwoordelijk is voor het betalen van de rekening. **Maar hoe ver gaat de verantwoordelijkheid als de patiënt zijn geld niet krijgt van de verzekeraar?**



(bron: Intranet Reumapatiëntenbond)

11 NOVEMBER 2006

Reuma? In Beweging!

Reuma
regioraad
Friesland

Reumaregioraad Friesland nodigt u allen uit om zaterdag 11 november naar de beweegdag te komen.

In de Week van de Chronisch Zieken organiseert de Reumaregioraad Friesland (de vijf reumapatiënten verenigingen in Friesland) een beweegdag voor reumapatiënten.

Deze dag staat in het teken van reuma en bewegen. Het is deze dag mogelijk om met verschillende sporten kennis te maken en u kunt zelf ook mee doen aan verschillende sporten.

Wat kunt u allemaal gaan doen, gaan uitproberen of naar kijken! U kunt o.a.:

Badmintonnen
Boccia spelen
Nordic walking
Tai Chi
Ismakogje
Yoga

Volleyballen
Hydrotherapie (oefenen in warm water)
Fitnessen
Aerobics
RA oefeningen
Volksdansen

De beweegdag vindt plaats in de Sporthal van Revalidatie Friesland, locatie Beesterzwaag, Lyndensteyn.

De dag begint om 10.30 uur en eindigt om 15.30 uur.

U kunt de hele dag in en uitlopen en meedoen aan de verschillende sporten.

Bewegen goed voor u!



Problemen met de mailbox

Er zijn de afgelopen maanden wat problemen met de mailbox van de RPV Leeuwarden geweest (info@rpv-leeuwarden.nl)

Ondanks Spamfilters en Spamassassin (het blokkeren van e-mail adressen) is het vanden gelukt misbruik te maken van onze domeinnaam rpv-leeuwarden.nl.

(z.g. PHISHING)

Meer informatie over phishing kun je vinden op de website <http://www.xs4all.nl/veiligheid/phishing>. Er werden over de hele wereld mailtjes verstuurd welke van RPV Leeuwarden leken te komen.

Het ging om duizenden mailtjes per dag! Als de ontvangers op deze mailtjes reageerden, kon de misbruiker b.v. vragen om privé gegevens, zoals bankrekening - nummer, creditcardnummer enz. (ja sommige mensen trappen daar nog steeds in!) je kunt je wel voorstellen wat er gebeurt als je zulke gegevens verstrekt.

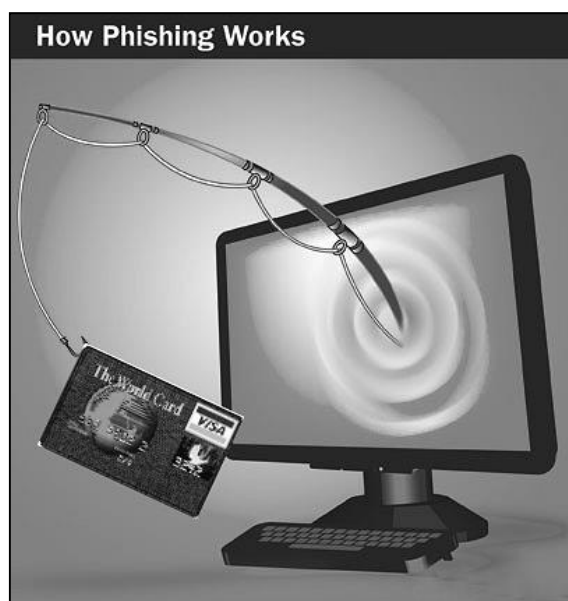
Het vervelende voor de webmaster was dat de mailbox elke dag zo vol was met teruggestuurde post, dat hij werd afgesloten. Na 5 dagen werd de mailbox wel weer automatisch geleegd, maar binnen no time zat hij weer vol met honderden mailtjes. Er kon dus ook niet gecontroleerd worden of er mail

was binnengekomen via onze website.

Als gevolg van dit probleem heeft de webmaster de mailbox van de rpv afgesloten (voorlopig). De website is zodanig aangepast dat, als je nu een mailtje via de website verstuurt, deze rechtstreeks terecht komt in een nieuwe mailbox.

Mocht je de afgelopen zomer een mailtje hebben verstuurd via onze website dan is de kans dus groot dat je nooit antwoord van ons hebt gekregen. Bij deze hiervoor onze excuses, De webmaster hoopt dat de mailbox in de toekomst (nog) beter beschermd zal zijn tegen phishing, spam enz. enz.

Met vriendelijke groet de webmaster.



THE MUSCLE FACTORY Mill products[®] B.V.

Give me 1 minute

and I'll give you a powerful hand!

Surf naar www.mill-products.com, vul de actiecode
't mobieltje in op het bestelformulier en ontvang 10% korting


- 45°C voor het bevorderen van de bloedcirculatie.
- 55°C voor pijnvermindering.
- 65°C voor spierontspanning.
- 75°C voor fysieke therapie bij Reumatoïde Arthritis.
- Infrarode warmtestraling door keramische elementen verzachten de pijn tot diep in uw lichaam.
- Vochtabsorbering uit de lucht mengt zich met infrarode straling en reduceert de pijn.
- Afstandbediening met microcomputer voor tijd en temperatuur.
- Vergrendeling ter voorkoming van foutieve instelling of onbedoelde aanraking.
- Uitgebreide Nederlandstalige handleiding.




Moist Heating Pad

Bijzonder geschikt voor Reumatoïde Arthritis, Fibromyalgie & Artrase & Ms

 Mill Products
Westerlaan 49

 8071 EB Nunspeet
Tel. 0341 - 26.11.33

 Fax. 0341 - 25.27.05
Mob. 06 - 27.04.12.02

 Web: www.mill-products.com
 E-mail: info@mill-products.com

youth-R-well.com

werkt mee aan een onderzoek van de TU-Twente over online lotgenotencontact. Tussentijdse bevindingen daarover werden getoond tijdens een workshop op het 4^e patiënten- congres van de NPCF te Nijkerk. Ook bij de EULAR in Amsterdam verzorgde kernploeglid Nicole des Bouvrie een presentatie over *youth-R-well.com*. Eén van de successen is de rubriek “De Deskundige van de maand”. De afgelopen twee maanden waren respectievelijk een podotherapeute en iemand van het expertisecentrum Handicap & Studie de deskundigen.

Over de events valt te melden dat het zeilweekend met pinksteren een groot succes was (kijk voor foto's op www.youth-R-well.com). Najaars-events zijn een thermen/kurendag op 16 september en een skiweekend op 18 en 19 november.

Steeds meer jongeren met reuma van 16 – 29 jaar weten de weg naar het forum te vinden. Het aantal leden bedraagt inmiddels 270. Bij de algemene informatie achterin het Mobieltje staat een verwijzing naar *youth-R-well.com*.

(bron: Intranet Reumapatiëntenbond)

Leden van de Reumajongereengroep Friesland krijgen onderscheiding

28 april j.l. zijn Sylvia Langbroek en Imre Damsma, beiden bestuurslid van de voormalige Reumajongereengroep Friesland, benoemd tot “lid van verdienste”, onder toekenning van de Bondspenning.

De Bondspenning wordt toegekend aan mensen die zich bijzonder verdienstelijk hebben gemaakt voor mensen met reuma.

Nieuw soort Biological

De firma Roche komt deze zomer met een nieuw soort biological op de markt voor mensen met reumatoïde artritis. Dit zogenaamde rituximab (merknaam: MabThera) remt de B-cellen. B-cellen spelen een rol bij het ontstaan en in stand houden van ontstekingen bij reumatoïde artritis. Rituximab wordt toegediend via een infuus tijdens een dagbehandeling. Een behandeling met rituximab bestaat uit twee infusies die worden gegeven met een tussenpoze van 15 dagen. Een volgende behandeling vindt vervolgens gemiddeld 9 maanden later plaats. Het middel wordt in combinatie met MTX gegeven. Rituximab komt beschikbaar voor mensen met RA die niet voldoende reageren op een TNF-alpha remmer. Dit zijn voor de behandeling van reumatoïde artritis adalimumab (merknaam: Humira) etanercept (merknaam: Enbrel), infliximab (merknaam Remicade).

(bron: Intranet Reumapatiëntenbond)

Agenda 2006

- Do 12 oktober **Wereldreumadag** met als thema "Leven met chronische pijn voor mensen met reuma" zie ook pagina 3
- Di 7 november **Het reisverhaal van Bert Dijkstra** met films over China & Tibet en de prachtige natuur van Nieuw-Zeeland.
Aanvang: 19.30 uur in het gebouw van Thuiszorg "Het Friese Land" Tesselschadestraat 29 Leeuwarden zie ook pagina 13
- 10–18 nov. **Week van de Chronisch zieken**, de RPV Lwd. Staat 15 november met een infostand in het MCL en 16 november in ziekenhuis Sionsberg in Dokkum
- Do 14 december **Kerstfeest** m.m.v. Christelijk Mannenkoor Patrimonium. Zie ook pagina 13

2007

(om alvast in uw agenda te noteren!, meer info in het volgende Mobieltje)

- Di 6 februari Dagje Fontana Nieuwe-Schans
- Do 15 maart pizza bakken en eten bij Toscaninni in Franeker
- April Algemene leden vergadering
- Mei jaarlijks reisje

De Agenda voor 2007 komt in het Mobieltje van december, kijk ook regelmatig op de website: www.rpv-leeuwarden.nl

Soosmiddagen 2006-2007

- | | | |
|------------|---|----------------|
| 6 oktober | Schrijfmap maken | Anneke |
| 3 november | Bloemenkrans | Mevr. Toren |
| 1 december | Sinterklaasmiddag, cadeautje (€ 2,50)
+ gedicht meenemen | |
| 5 januari | Nieuwjaarsbingo en sjoelen | |
| 2 februari | Kaarten maken | Desiree |
| 2 maart | Halssieraad maken van kralen | Anneke en Anjo |
| 6 april | Bloemen | Nynke de Boer |

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

R E I S R O N D D E W E R E L D

Dinsdagavond 7 november zal Bert Dijkstra vertellen over de reis rond de Wereld die hij samen met zijn vrouw in 2002 en 2003 heeft gemaakt. Deze avond zal hij vertellen hoe hij met zijn ziekte van Bechterew deze wens heeft kunnen waarmaken. Verder zal hij twee films vertonen over China/Tibet en Nieuw-Zeeland.

In China maakt u o.a een wandeling over de Chinese muur, bezoekt U het terracottaleger en bent u in een klooster te gast bij Tibetaanse monniken. In Nieuw-Zeeland rijden we met een camper van het Zuidereiland naar het Noordereiland waar we de kokende modderpoelen en geisers bij Rotarua bekijken en maken we kennis met de Maori, de oorspronkelijke bevolking van Nieuw-Zeeland. Al met al krijgt u een goede indruk van het leven en de bezienswaardigheden van beide landen.



Let op! Deze avond is niet in de Open Hof maar in het gebouw van "Het Friese Land" Tesselschadestraat 29 Leeuwarden. (zie agenda)

KERSTFEEST

M.m.v. Christelijk Leeuwarder Mannenkoor "Patrimonium"

Donderdag 14 december in de Open Hof

Start om 17.30 uur zaal open 17.00 uur

eigen bijdrage € 5,--

Opgave voor 15 november door uw geld over te maken aan postbankrek. 4398001 t.n.v vereniging van reumapatiënten Leeuwarden e.o. met duidelijke vermelding van uw naam, adres en eventuele dieet.



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 : idc-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
installaties**

Een veilig gevoel

Plezierig en comfortabel wonen ?

Alles wat u van techniek hoeft te weten
is een paar cijfers: **0519 22 85 00**

Wij zorgen voor: warmte,
licht,
lucht en
veiligheid

Vestigingen:
Dokkum
Drachten
Leeuwarden
Scharmonnikoog

Hoofdvestiging:
Beurvaart 2
9101 RB Dokkum
Tel. 0519 228500
Fax 0519 228510

Centraal postadres:
Postbus 88
9100 AB Dokkum

E-mail:
info@pranger-rosier.nl



www.pranger-rosier.nl

Goed nieuws voor onze oefengroepleden in Franeker!

Vrijdag 8 september is de nieuwe oefengroepen "Bewegen in warm water" van start gegaan in Sauna Franeker. Dankzij de grote belangstelling voor deelname aan deze oefengroepen gaan we meteen van start met 5 groepen, vrijdags van 11.00 tot 13.30 uur. De nieuwe begeleidster is, Halberta Smedema oefentherapeut-Mensendieck.

Helaas hebben zich maar enkele leden aangemeld voor een nieuwe oefengroep in Harlingen, hierdoor wordt het erg moeilijk om voor deze mensen een eigen oefengroep op te richten. De kosten zullen te hoog zijn. Uiteraard kunnen e.v.t. gegadigden zich opgeven voor andere locaties, zoals Franeker en Leeuwarden.

Inlichtingen bij: De Heer B. Dijkstra, telefoon: 058-2152497

M e d e d e l i n g

Geachte bestuursleden van de reumapatiëntenverenigingen:

Langs deze mijn onsympathieke weg breng ik jullie ervan op de hoogte dat ik door het aanvaarden van een functie als docent verpleegkunde aan de Hanze Hogeschool in Groningen mijn functie van verpleegkundig reumaconsulent m.i.v. volgende week beëindig.

Door de vele contacten die de functie van vrc met zich meebrengt is het mij onmogelijk om van iedereen persoonlijk afscheid te nemen. Ik kijk terug op goede jaren met diverse positieve werkcontacten, op het spreekuur, via de telefoon en tijdens lezingen en wens een ieder het allerbeste.

In mijn opvolging is voorzien, voorlopig in ieder geval in de persoon van collega Karin Rasing vrc in Sneek

De hartelijke groeten en wie weet tot ziens;
Jinne Woudwijk
verpleegkundig reumaconsulent Thuiszorg Het Friese Land / MCL-zuid

Reisverslag van Bert Dijkstra (11)

Sinds maart dit jaar heb ik de reisverslagen van onze reizen op Internet gezet, dit na vele vragen van mensen "waar kunnen we jullie website vinden?" Nu viel het maken van zo'n website wel een beetje mee, mede doordat ik de reisverslagen, die door mijn vrouw Janneke zijn geschreven, zo kon gebruiken. Het plaatsen van de foto's gaf echter wat meer problemen, wij maken nog steeds "ouderwetse" foto's met rolletjes, waardoor ik alle foto's eerst moest scannen voor ik ze op de website kon plaatsen. Maar het is wel de moeite waard geweest, als ik kijk naar de reacties die we dagelijks krijgen. Sinds maart dit jaar hebben 1395 mensen onze website bezocht. Wilt u alvast iets meer weten over de landen waar ik u tijdens de avond op 7 november mee naar toe neem? (zie pagina 13) kijk dan even op: www.tweereizigers.nl

Dag 272 La Paz (Bolivia)

We vliegen eerst over de stad heen. Bert denkt eerst nog dat we extra laag vliegen, omdat alles al zo duidelijk te zien is, maar La Paz ligt erg hoog op 4000 mtr. we hebben een schitterend uitzicht, alsof we een rondvlucht maken. De captain vertelt dat rechts de hoogste berg ligt en links het hoogste meer ter wereld: het Titikakameer. Deze vlucht duurt eigenlijk te kort en we landen naar onze zin veel te snel op El Alto.

Dag 273 La Paz

Door de enorme hoogte hebben we alle twee last van hoofdpijn, waardoor we s'avonds vroeg op bed zijn gegaan.

Als Janneke wakker wordt voelt ze zich een stuk beter. De hoofdpijn is dragelijk, ze is alleen nog wat duizelig. Bert is er een stuk slechter aan toe. Hij is nog steeds erg misselijk en er loopt een boel vocht uit zijn oor. Zijn trommelvlies is gescheurd. Ook denkt hij dat hij koorts heeft. Hij voelt zich te ziek om naar een dokter te gaan.

Janneke gaat beneden bij de receptie van het hostel maar eens vragen of ze een dokter voor ons kunnen bellen. De Spaanse taal is nu wel een handicap. Over 20 minuten zal er een dokter komen vertellen ze.

De dokter geeft een recept voor de hoofdpijn en oordruppels. Ook geeft hij een penicilline injectie tegen de infectie. Dit moet drie dagen drie keer per dag. Gelukkig hebben we zelf een boel spuiten mee, want de spuit van de dokter zit niet meer in de verpakking en hij mag deze van Janneke dan ook niet gebruiken.

Als Bert een paar uur geslapen heeft is de hoofdpijn verdwenen. Hij lust zelfs wel een broodje. We gaan maar even TV kijken. Gelukkig hebben we die op onze kamer. Alleen doet hij niks. Maar weer even naar beneden. Dit is niet erg, maar op 4000 meter hoogte al die trappen iedere keer weer op!!!!!! de jongen rommelt wat en ja we hebben beeld.

Dag 283 Uyuni

Uyuni is een kleine, koude plaats niet ver van de oevers van de verblindende witte vlakte van een enorm zoutmeer. Het klimaat in dit gedeelte van Bolivia is droog en koud. Tussen april en augustus zijn de temperaturen 's nachts tot -25° C. Geen wonder dat we het zo koud hebben gehad vannacht. Overdag wordt het niet warmer dan $10-15^{\circ}$ C. de luchtvochtigheid is erg laag.

We nemen een ontbijtje. Hierna moeten we even shoppen. Bert z'n broer die in Bolivia en Peru met ons meereist, heeft een zonnebril nodig en we moeten ook 4 liter water per persoon meenemen. We vertrekken per jeep naar de zoutvlakte op een hoogte van 3700m, dit is het laagste gebied van de Altiplano. Het is de grootste zoutvlakte van de wereld met een oppervlakte van 180 bij 80 km. Deze zoutvlakte is ontstaan door het opdrogen en verzilten van een binnenzee die hier in de oertijd lag. De klei en zout afzettingen wisselen elkaar af en vormen een dikke laag van 40 cm. De strak blauwe lucht is enorm helder.

Midden in de oneindige zoutvlakte ligt een eiland. Isla Pescado. Dit is

een eilandje van koraal waar meters-hoge Cardon cactussen van 10-12 m hoog staan. Ze hebben venijnige stekels van 10 cm lang. Waar we wel ontzag voor hebben. We klimmen tussen de cactussen door naar boven.



Hier zien we konijnachtige eekhoorns. Ze hebben de kop van een konijn en de staart van een eekhoorn later horen we dat dit de viscacha is.



Boven aan gekomen hebben we een schitterend uitzicht over de zoutvlakte. Eenmaal weer beneden staat er een heerlijke lunch voor ons klaar: een pastasalade met tonijn, tomaat en een broodje, het is onvoorstelbaar wat onze kokkin in de kofferbak van de jeep allemaal heeft bereid. Daar zitten we dan met zijn drietjes in zo'n schitterende omgeving te genieten.

Dag 289 Potosí

Wat in de zestiende en zeventiende eeuw de rijkste, dichtstbevolkte en hoogste stad ter wereld was, is nu de armste. De hoogte is niet veranderd, die titel heeft Potosí nog steeds (4100 mtr). De rijkdom verkregen de Spaanse overheersers door de indiaanse bevolking aan het werk te zetten in de mijnen van de Cerro Rico, de rijke berg. Dat begon in 1545 toen het eerste zilver werd ontdekt. Daarmee begon de trieste geschiedenis van deze stad. Dankzij het zilver groeide Spanje uit tot een grootmacht waar de paleizen uit de grond schoten. Vooral Sevilla profiteerde hiervan. Maar Spanje maakte zo veel schulden dat het zilver gelijk doorstroomde naar Geneve, Brussel of Londen. Dankzij deze enorme cash flow uit Zuid Amerika kon de Europese economie zich razendsnel ontwikkelen.

Als we na 2 uren in de bus Potosí naderen stuiten we op een net gemaakte weg blokkade. De mijn werkers hebben met hun vrachtwagens grote stenen aangevoerd die nu op de weg liggen. De vrachtwagens staan dwars op de weg. Er kan niemand meer langs. Achter onze bus worden ook stenen neergelegd. We kunnen niet meer voor of achter uit. De stakers vertellen dat het wel 48 uren zal gaan duren. Ze staken voor betere werkomstandigheden. Veiligheids voorzieningen zijn bijna niet aanwezig. In de meeste gangen is geen ventilatie. De mijnwerkers kauwen coca-bladeren tegen de vermoeidheid. Het werk wordt met de hand gedaan. De ondergrondse temperaturen variëren van 0 - 45 graden. De mijnwerkers die aan verschillende chemicaliën blootstaan, sterven vaak jong aan longaandoeningen zoals silicose (stoflongen). Er is in die zin voldoende werk voor de vijftig begrafenisondernemers in Potosí. Ook bestaat er een serieus instortings gevaar. De werkomstandigheden waren in de staatsmijnen iets beter dan in de privé mijnen. Een aantal staatsmijnen zijn gesloten en na sluiting verkocht. De nieuwe eigenaren, vaak coöperaties van ex-staatsmijnwerkers hebben geen geld om het machinepark weer aan de gang te krijgen, in veel mijnen gaat het er nu dan ook weer primitiever aan toe dan vroeger. Tegenwoordig werken zeventuizend mijnwerkers in de berg. Ook kinderen. De oudste in het gezin werkt vaak al vanaf tienjarige leeftijd in de mijn om hun vader te helpen. De werkomstandigheden in de mijnen zijn nog steeds primitief en gevaarlijk.



P U Z Z E L P A G I N A

Zoals dit ook eerder het geval was, ook deze keer maar 15 inzendingen. En dat in slechts ruim een week. Dus denk je na 2 of 3 weken heb ik er misschien wel meer dan 40 in de brievenbus gekregen. Maar, helaas Enkele toegevoegde reacties: 'leuke puzzel 'of 'zo doorgaan' en 'het grotere lettertype is een hele verbetering'. De volledige oplossing van de vorige opgave is: werktuig, rivieroever, waterverf, paasei, wipneus, korenaar, straatarm, avondrood, wandelstok, nederland, middageten, pakezel, motregen, schemerlantaarn, drukinkt, voornaam, klatergoud, lokeend en muzieknoot. Het gevraagde woord is: **Tovenaarsleerlingen** De prijs gaat deze naar Mevr. J. Nicolai uit Triemen. Gefeliciteerd ! U krijgt een kadobon.

DE NIEUWE PUZZEL.

Onderstaande puzzel moet volgens mij een 'makkie'zijn. Welke kleur ontbreekt in de volgend zinnen? Voorbeeld: Op zaad zitten.

Oplossing: Op zwart zaad zitten.

1. zien van de kou.
2. Hij is nog achter de oren.
3. om de neus worden.
4. Hij bakt ze ook
5. Hij bezit geen cent.
6. haar krijgen van iets.
7. Iets op willen hebben.
8. Daar is hij ook nog een maandag geweest.
9. Het zag er van de mensen.
10. Dat kan (de) niet trekken.
11. Een oude bok lust nog wel een blaadje.
12. Alles wordt mij en voor de ogen.
13. Iemand maken.
14. Hij ziet van nijd.
15. In de cijfers komen.
16. De pot verwijt de ketel dat hij ziet.
17. Een lopen.
18. Dat werkt als een lap op een stier.
19. De wereld door een bril bekijken.
20. Een voetje halen.
21. Haar truitje was zo geworden als een kanarie.
22. Aan de lucht zaten een paar kleine wolkjes.
23. Deze waren zo als sneeuw.
24. Het jonge stel was nog zo als gras.

Veel plezier er mee! De oplossing –alleen het nummer met de kleur(en) is voldoende- vóór 15 oktober a.s. sturen naar: T. van Beets, Molenweg 37, 8748 CN Witmarsum.

Puzzel gemaakt door Tjebbe van Beets

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

MET GROTE SPOED GEVRAAGD!

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).

Ook is het bestuur op zoek naar nieuwe kandidaten voor versterking van het bestuur, o.a. 2e penningmeester en algemeen ondersteunende taken.

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 van secretaris kunt u contact opnemen met: Minke Geurts (secretaris) tel. 0511-447779

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

R E U M A E A S Y R I N G

Wij hebben vanaf 1995 tot 2003 de reuma easyring voor de juweliërs in Nederland gemaakt. Hierna hebben we geprobeerd dit bij diverse goudsmiden onder te brengen. Dit is helaas niet goed gegaan waardoor we hebben besloten om de fabricage weer in eigen hand te nemen. Vanaf 1 september kunnen de mensen hun ring weer onderbrengen bij de juweliërs. Ook kunnen ze rechtstreeks contact met ons opnemen waarbij wij de mensen speciale maatringen toesturen zodat ze zelf kunnen bepalen welke maat prettig zit. Dit systeem is nu goed opgezet en functioneert naar behoren. We hebben altijd 10 jaar garantie gegeven op het scharnier en zullen dat ook blijven doen. Verdere informatie kunt u vinden op www.easyring.nl

Met vriendelijke groet,
P.J. van Kempen (maker van de reuma-easyring)
Paulus Potterhof 8
3241 AR Middelharnis
0187-603870 (vanaf 15 oktober)





**SAUNA
FRANEKER**

Ingang: Laene
(tegenover stadspark aan de Harlingerweg)
Voor groepen maken wij graag een
passende afspraak
www.saunafraneker.nl

Telefoon, (0517) 39 65 04

Ook voor beauty-arrangementen

bent u bij ons op het juiste adres, eventueel met overnachting

www.stadslogement-westvliet.nl

zorg voor
bewegingsvrijheid



verkoop

advies

aanpassingen

reparaties



Lammert de Vries

revalidatietechniek



Legedyk 4 T 058 28 84 886
8935 DG Leeuwarden F 058 28 81 888

www.lammertdevries.nl

V e r g e t e n r e u m a j o n g e r e n

Wie denkt aan reuma, denkt aan bejaarden in een rolstoel. Niet aan tieners in de bloei van hun leven. Toch bestaan ze wel degelijk. Jongeren met een chronische aandoening aan bijvoorbeeld hun handen en voeten. Onder de 1,6 miljoen reumapatiënten bevindt zich een grote groep 'vergeten' jongeren. Ongeveer 36.000 jongeren, voornamelijk meisjes, tussen de 16 en 35 jaar lijden aan de zogenoemde Reumatoïde artritis, oftewel ontstekingsreuma.

Bron: Jongwans (uittreksel)

“Mijn voeten en handen doen het meest pijn. Ze zijn stijf en soms kan ik ze slecht bewegen. Van de buitenkant is het nauwelijks aan me te zien. Alleen wie goed kijkt, ziet dat mijn vingers zijn scheefgegroeid.” Franka van Eindhoven (28) is één van de jongeren die lijdt aan



ontstekingsreuma. Het kapsel van haar gewrichten is chronisch ontstoken. Het kraakbeen raakt daardoor aangetast waardoor het steeds moeilijker wordt soepel te bewegen. De ontstekingen zitten vooral in haar voeten en handen en in mindere mate in haar schouders en ellebogen. En dat doet heel veel pijn.

Van jongs af aan - ze was elf toen ze reuma kreeg - heeft Franka moeten wennen aan een toekomst met medicijnen, operaties, pijn en beperkingen. En vooral dat laatste is soms erg frustrerend. "Ik kon vroeger nooit meedoen met gym op school en moest stoppen met hockey. Als ik tegenwoordig met, vrienden op stap wil, kan ik niet overdag ook nog eens uitgebreid gaan winkelen. Ik kan gewoon niet altijd alles doen wat ik zou willen doen."

Vanaf het moment dat bij Franka van Eindhoven reuma werd geconstateerd werd ze overspoeld met waarschuwingen van artsen dat ze voorzichtig moest zijn. Dat ze op moest passen met wat ze deed en zelfs dat ze er rekening mee moest houden dat ze ooit in een rolstoel terecht zou komen. "Ik mocht niets meer doen van ze en daar ging ik me juist ziek van voelen".

Tegenwoordig is Franka van Eindhoven een onafhankelijke vrouw met een eigen huis, eigen auto en een fulltime baan in de communicatiebranche. Ze werkt veertig uur per week, daarnaast zit ze in het bestuur van een organisatie voor jonge reumapatiënten en leidt ze een druk sociaal leven. "Het is een individuele keuze om je leven te leiden zoals je dat wilt. Je kunt bij de pakken neer gaan zitten, maar dat is niets voor mij. Het is ook niet zo dat je niets kan als je reuma hebt. Je moet het willen. En ik wil het. Ik reis, ik ga dansen, bezoek festivals.

“Ik heb benen en ik kan lopen.”

ALGEMENE INFORMATIE Reumatologen Alleen tel. afspraak tussen 8.30 – en 11.30 uur MCL (poli reumatologie) Tel: (058) 286 61 00 Reumaconsulent Karin Rasing (telefonisch) spreekuur op maandag en woensdag 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, of de Sooscommissie? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.

Kijk ook regelmatig eens op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl
