

Wordt deze nieuwsbrief niet goed weergegeven? [Bekijk de online versie](#)

NIEUWSBRIEF RSI-VERENIGING

Oktober 2015



rsi logo



HUISARTSEN IN OPLEIDING LEREN OVER RSI

In november doet de RSI-vereniging mee aan een informatie-sessie voor huisartsen in opleiding in Amsterdam. Een aantal vrijwilligers van onze vereniging zal aandacht vragen voor RSI door vanuit hun eigen ervaringen duidelijk te maken wat deze aandoening inhoudt. Dit gaat zowel over de klachten zelf als over het effect van deze klachten op het werk en het dagelijks leven. Hiermee hopen we dat een nieuwe lichting huisartsen met een beter begrip voor RSI-patiënten aan hun carrière begint.

emmet



EMMETT – EEN NIEUWE BEHANDELMETHODE?

De Australische RSI-vereniging bespreekt in haar nieuwsbrief de Emmett-therapie. Dat is een therapie die directe druk en zachte draaibewegingen op de spieren gebruikt om deze spieren te ontspannen. Zo kun je je lichaam in balans brengen. De therapeut kan de techniek aanpassen aan de specifieke behoefte van de patiënt. De Emmet-techniek kan voor een breed scala aan klachten worden ingezet, waaronder ook RSI-klachten.

Bij de vereniging in Australië is een lezing gegeven over deze techniek. Twee van de aanwezige leden kregen ook een mini-behandeling ter plekke. Beide RSI'ers merkten meteen of binnen een paar dagen verbetering en waren enthousiast over de behandeling. Er is helaas nog geen onderzoek te vinden naar het effect van de Emmet-behandeling, dus het mogelijke effect is niet wetenschappelijk onderbouwd. Ook in Nederland is deze techniek bekend en [hier vind je er meer informatie over](#).

hands



ZIJN KOUDE HANDEN EEN VOORBODE VAN RSI?

Er is een onderzoek gedaan naar de relatie tussen de ernst van RSI-klachten en de temperatuur van de dominante hand (de hand die je het meest gebruikt). Hiervoor hebben 45 kantoorwerkers meegedaan aan de test. Ze moesten typen bij kamertemperaturen van 18, 22 en 26 graden Celsius. Met infraroodtechnologie werd de huidtemperatuur van de dominante hand gemeten vóór en na het typen. Onafhankelijk van de kamertemperatuur bleek dat kantoorwerkers met zwaardere RSI-klachten al vóór het typen een koudere dominante handhuid hadden dan mensen met lichte of geen klachten. Volgens de onderzoekers kan dit wijzen op een onderliggend

IEDER(IN): MENSEN MET BEPERKING OVER HET HOOFD GEZIEN

Iederin logo



Ieder(in), de koepelorganisatie van mensen met een beperking en chronisch zieken, constateert dat in de Troonrede, de Rijksbegroting en de Miljoenennota mensen met een beperking over het hoofd worden gezien. De koopkracht van mensen met een uitkering en ouderen gaat er fors op achteruit in 2016, maar daar lees of hoor je weinig over. Gemeenten kunnen bijspringen, maar mogen dat zelf bepalen. Daardoor daalt de koopkracht in de ene gemeente meer dan in de andere (tot wel 15%). Ieder(in) heeft de belangrijkste onderwerpen voor mensen met een beperking **uitgebreid op een rij** gezet, rondom zorg en ondersteuning, wonen, werk, onderwijs en openbaar vervoer.

DAN MAAR EEN BRIEF AAN DE KONING

Iederin logo



“De Raad voor de Rechtspraak meldt aan de NOS dat er in de eerste acht maanden van dit jaar 1438 rechtszaken liepen tegen besluiten van gemeenten om op zorgvoorzieningen te korten of deze zelfs helemaal te schrappen. Dat is een verdubbeling ten opzichte van het jaar ervoor...” Zo begint **de brief aan de koning**, geschreven door Illya Soffer, directeur van Ieder(in). Tot wie richt je je in een situatie waar niemand verantwoordelijkheid lijkt te dragen? Vandaar dus een brief aan de koning. Ook sprak Illya Soffer hierover op vrijdag 18 september in EenVandaag en op NPO Radio 1. Het aantal rechtszaken neemt naar verwachting verder toe want 400.000 mensen wachten nog op een beoordeling van hun aanvraag

TIP VAN DE WEBREDACTIE: SNELTOETSEN

sneltoetsen3



Wil je je muis zo weinig mogelijk gebruiken om klachten te verminderen of te voorkomen? Je kunt veel taken en commando's uitvoeren met toetscombinaties. Het werkt sneller en efficiënter. Alle sneltoetsen in een keer leren gebruiken is wel heel veel. Stap voor stap, elke keer twee of drie nieuwe sneltoetsen leren toepassen is overzichtelijk. Zo heb je meer kans op succes.

Je moet er even aan wennen, maar het wordt al snel een gewoonte. We beginnen met de sneltoetsen voor **kopiëren (Cntrl+C)**, **plakken (Cntrl+V)** en **knippen (Cntrl+X)**. Voor Apple-gebruikers i.p.v. de Cntrl-toets wordt het de Cmd-toets. Leg een schaar of zet een plakbandhouder in het zicht als je gaat typen. Als je deze voorwerpen ziet, denk je: o ja, toetscombinaties gebruiken in plaats van de muis. Na een paar dagen/weken ben je eraan gewend en doe je het automatisch.

Op onze website vind je handige overzichten van toetscombinaties voor **Word**, **Mac** en **OpenOffice**. Druk de pagina af, lamineer die of doe in een insteekhoes. Zo heb je de sneltoetsen altijd bij de hand.

