

# DIALOOG



Uitje 17 mei

---

Parkinson

---

Sponsorkliks



**DNB GROEP**  
SOCIALE EN MAATSCHAPPELIJKE PUBLICATIES



## Colofon

Lid worden of wijzigingen doorgeven? Neem contact op met: Ledenadministratie NON, Noordikslaan 47, 7602CC in Almelo. Of geef u op via onze website of per e-mail. Het lidmaatschap is 22 euro per jaar, incl. lidmaatschap van de Nierpatiëntenvereniging Nederland [NVN] en het blad Wisselwerking en het blad Dialoog.

Dagelijks bestuur NON:  
Janine van de Linde, voorzitter.  
Gerrie Kortier, penningmeester.

Correspondentieadres:  
Noordikslaan 47, 7602CC Almelo.  
Tel: 0651506525.

Patiëntenvoorlichting:  
Bij onze deskundigen kunt u terecht voor informatie of voor een gesprek. Tel: 0610292535 [Han ten Kate] of per e-mail.

Dialoog:  
Harry Kampinga, fotografie.  
Jenny Laarman, [eind] redacteur.

Webmaster: Martin Damhuis.

Website: [www.non-twente.nl](http://www.non-twente.nl)  
E-mail: [info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl)

Facebook: Janine v/d Linde.  
[www.facebook.com/nontwente](http://www.facebook.com/nontwente)

Giften/contributie:  
Deze kunt u overmaken naar bankrekening:  
NL87 ABNA 044 80 62 267

Telefoon dialyse afdeling:  
Almelo: 088- 7084350  
Hengelo: 088-7084925  
Enschede: 053- 4872460

Uitgever: DNB-groep Hoogezand.

Oplage: De Dialoog verschijnt 3 keer per jaar in een oplage van 250 stuks.

Inleveren kopij tot: 10-06-2020

De Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland is niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties en ingezonden artikelen. <<<

*DNB Groep verzorgt sociale en maatschappelijke publicaties ten behoeve van diverse stichtingen en verenigingen door heel Nederland.*

# In dit nummer:



4

Leo Velthuis schrijft nog 1 keer het voorwoord in deze Dialoog. Leo gaat na 22 jaar het NON-bestuur verlaten.



Bij een beroerte krijgt een deel van de hersenen voor kortere of langere tijd geen zuurstof. Er zijn meerdere oorzaken mogelijk.



Heeft iemand de ziekte van Parkinson, dan is er een grote kans dat die persoon helaas ook dementie krijgt.

## 17 mei

Jaarlijks uitje van de NON. Houd deze datum vrij in uw agenda. De uitnodiging krijgt u via de mail toegestuurd.

Lid, maar nog geen mailadres doorgegeven aan de NON? Regel dit alsnog.

Cover: Uil vlinder

## En verder

- 2 Inhoud
- 3 Voorlichting dieet
- 4 Bestuur NON aan het woord
- 5 Wat is een beroerte
- 7 Botdichtheid
- 9 Tijd versnelt
- 10 Puzzel
- 11 Gordelroos
- 12 Agenda
- 13 Herdenkingsdienst
- 14 Kerstbrunch/Quilts
- 15 Recept
- 16 Gouden Klim/ Ben
- 17 Verkoudheid
- 19 Lid worden
- 20 Kerstpresentjes
- 21 Informatieavond
- 22 Nieuwjaar/bestuur
- 23 Campagne NSN
- 24 NVN/Nierstichting
- 25 Antibiotica
- 27 Parkinson
- 29 Nog even dit <<<



# VOORLICHTING DIEET

## Nierpatiënten hebben een ingewikkeld dieet



### Ingewikkeld dieet

Nierpatiënten hebben een ingewikkeld dieet en zien vaak alleen delen ervan en niet de samenhang. Maar voedingsmiddelen bevatten altijd meerdere voedingsstoffen. Kalium, eiwit, fosfaat etc. Dit blijkt voor patiënten vaak lastig. Daarom ontwikkelde het Amphia Ziekenhuis uit Breda in de NierstichtingChallenge een leerzaam en praktisch spel om een andere manier van voorlichten toe te voegen aan de bestaande werkwijze.

"Een dieet voor nierpatiënten is een van de moeilijkste diëten. Er moet rekening worden gehouden met vocht, calorieën, eiwitten, kalium, zout en fosfaat", vertelt Marleen Jager, diëtist in het Amphia Ziekenhuis. Zij merkte dat patiënten het vaak lastig vinden om de samenhang te zien.

### Voorlichtingsmateriaal

Daarom ontwikkelde zij tijdens de NierstichtingChallenge nieuw voorlichtingsmateriaal, waaronder een bingospel en een bord met drie schijven [voor eiwit, kalium en fosfaat] dat diëtisten kunnen gebruiken om patiënten voor te lichten.

Het voorlichtingsmateriaal is getest onder patiënten: 91 procent vond het heel leerzaam en 96 procent gaf als cijfer een 7 of hoger. Ook onder diëtisten is een enquête afgenomen. Zij wilden het zeker gaan gebruiken, variërend van 4 keer per jaar tot 1 keer per week, en zowel tijdens individuele voorlichting als bij groepsconsulten. "We zijn nu aan het nadenken over hoe we het materiaal verder gaan verspreiden. Het is heel visueel materiaal, dus ook geschikt voor laaggeletterden", aldus Marleen. <<<





# Leo Velthuis aan het woord

en vele verschillende andere patiëntenverenigingen hebben me veel gebracht.

Tevens heb ik veel bewondering gekregen voor de manier waarop diverse patiënten met hun ziekte en beperkingen omgaan. Het moet je gegeven zijn om altijd positief te blijven. Ook heb ik altijd het geluk gehad dat ik, binnen het bestuur, ben omringd door mensen die ook achter me stonden, want alleen heb je absoluut geen kans van slagen.

Na de ALV zal er weer een prima werkend bestuur zijn om mijn werk voort te zetten. Als ik de balans opmaak kan ik met trots terugkijken op mijn tijd als nierpatiënt onder de nierpatiënten. Rest mij, mijn oprechte dank uit te spreken aan allen die altijd vertrouwen in mij hebben gehad, zowel bestuursleden, leden en mensen van buiten de vereniging die we toch nodig hebben om goed te functioneren. Vanaf deze plaats wens ik u allen nog vele goede en voorspoedige jaren en tot ziens.

Vriendelijke groet,  
Leo Velthuis. <<<

## **Beste lezers van de Dialoog,**

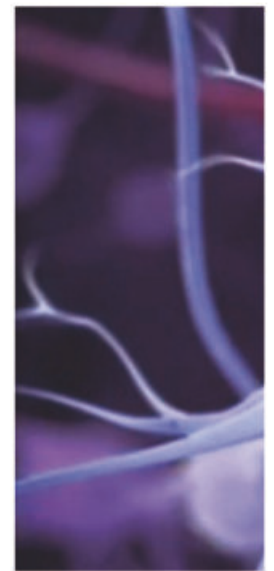
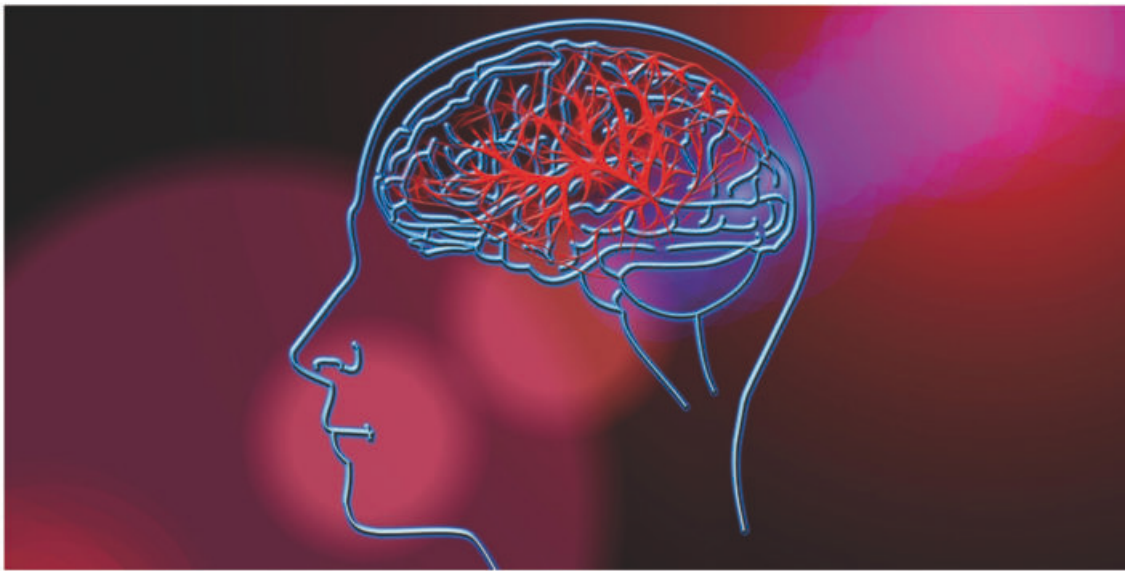
### **Nog een keer schrijf ik dit voorwoord als voorzitter van de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland.**

Na 22 jaar, waarvan 14 jaar als voorzitter ga ik het bestuur verlaten. Ik zal jullie nog regelmatig tegenkomen want als lid van een vereniging bezoek je toch de avonden c.q. middagen die voor de patiënten georganiseerd worden. Zal ik de bestuursfunctie missen...uh de tijd zal het uitwijzen. Ik heb het werk altijd met veel plezier gedaan.

Het zou te ver gaan om alles te benoemen wat er in al die jaren gebeurd is en wat we samen hebben meegemaakt.

Wel heb ik heel veel zaken zien veranderen en vooral de vooruitgang in de zorg voor de nierpatiënt, deze is met sprongen vooruitgegaan. Hierbij denk ik vooral aan de voorlichting en begeleiding van mensen in de pré-dialyse. Ook de mogelijkheid van nacht en thuisdialyse is voor velen een verademing. Daarnaast is het transplanteren via levende donatie bijna een uitkomst op maat. Voor mij is de donatie, door mijn vrouw, alweer bijna 21 jaar geleden en qua uitvoering en nazorg niet te vergelijken met de huidige techniek en kennis. Zelf heb ik er ook heel veel van geleerd, vooral door de diversiteit van patiënten waarmee ik contact heb gehad in al die jaren, ik denk hierbij in het bijzonder aan het Maatjesproject. De contacten met andere regionale verenigingen, de landelijke vereniging [NVN]





# Wat is een beroerte

## Wat is een beroerte eigenlijk?

Bij een beroerte krijgt een deel van de hersenen voor kortere of langere tijd geen zuurstof. Er zijn meerdere oorzaken mogelijk: een bloedpropje dat een slagader in het brein afsluit, of een gescheurd hersenbloedvat waardoor bloed tussen de hersencellen terechtkomt."

## Symptomen:

Scheve mond, verwarde spraak, en een verlamd arm of been. **Bel direct 112**, elke seconde telt. "Als huisarts spreek ik eigenlijk nooit van een beroerte, omdat het een verzamelnaam is voor verschillende problemen. Het eerste geval, waarbij een bloedvat afgesloten raakt en het brein geen zuurstof meer krijgt, noemen we een herseninfarct. Het tweede, waarbij een bloedvat scheurt, heet een hersenbloeding."

## En wat is een TIA?

"Een TIA ontstaat wanneer een bloedvat tijdelijk is afgesloten,

waardoor de hersenen korte tijd geen zuurstofrijk bloed krijgen. Dat komt door een klein bloedpropje. Het bloedpropje lost gelukkig snel weer op en de hersenen krijgen weer zuurstofrijk bloed. Een TIA duurt dus vaak maar kort. Maar het is meestal wel een voorbode van een herseninfarct."

"In alle gevallen - zowel bij het herseninfarct, de hersenbloeding en de TIA - is het zuurstoftekort dat voor plotselinge uitvalverschijnselen zorgt."

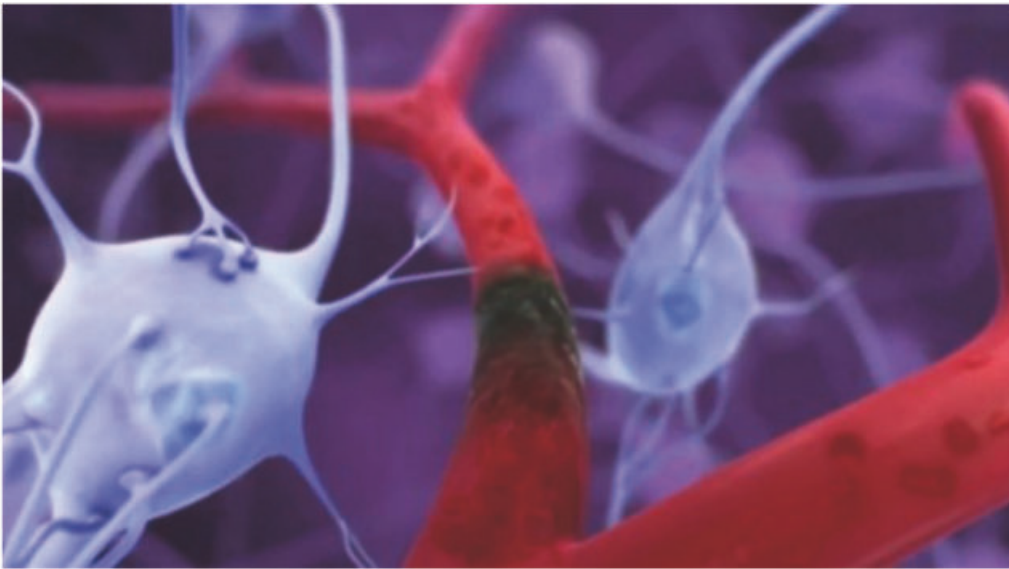
## Wat voor verschijnselen zijn dat?

"Een beroerte zie je meestal niet aankomen. Het geeft ook niet bij iedereen dezelfde klachten, maar er zijn drie signalen die heel vaak voorkomen, samen of los van elkaar: een scheve mond, verwarde spraak en een verlamd arm of been. Altijd aan één kant van het lichaam."

Geschreven door  
huisarts Edwin de  
Vaal.

Bron: nu.nl





## Eigenlijk?

Ook acute duizeligheid of dubbelzien is soms een signaal van een beroerte. Maar meest opvallend is steeds het acute begin dat er iets uitvalt."

### **Wat moet je doen als je denkt dat jij of iemand anders een beroerte heeft?**

"Direct handelen.

Zuurstoftekort leidt tot hersenschade. Hoe langer het zuurstoftekort duurt, hoe groter de schade wordt. Bel bij duidelijke uitvalklachten direct 112. Bij een herseninfarct of -bloeding telt elke seconde."

"Veel mensen denken: we kijken het wel even aan,

straks gaat het misschien vanzelf over. Wacht daar niet op. Soms gaat het inderdaad over, omdat het een TIA is, maar ook dan moet je actie ondernemen. Bel een ambulance of overleg eerst met de huisarts."

### **Kunnen we zelf het risico op een beroerte verlagen?**

"Er zijn verschillende dingen die het risico verhogen: roken, een hoge bloeddruk, suikerziekte, een hoog cholesterol en erfelijke aanleg. Zorg dat je zo gezond mogelijk leeft en eet, beweeg voldoende en houd je

bloeddruk en cholesterol onder controle."

"Ook mensen met een volledig onregelmatige hartslag, boezemfibrilleren, hebben een verhoogd risico om bloedpropjes te maken en TIA's te krijgen. Hen schrijf ik bloedverdunders voor zodat die bloedpropjes niet ontstaan. Iedereen boven de vijftig raad ik aan de bloeddruk en het cholesterol een keer te laten controleren bij de huisarts." <<<



Scheve mond?



Verwarde spraak?



Lamme arm?

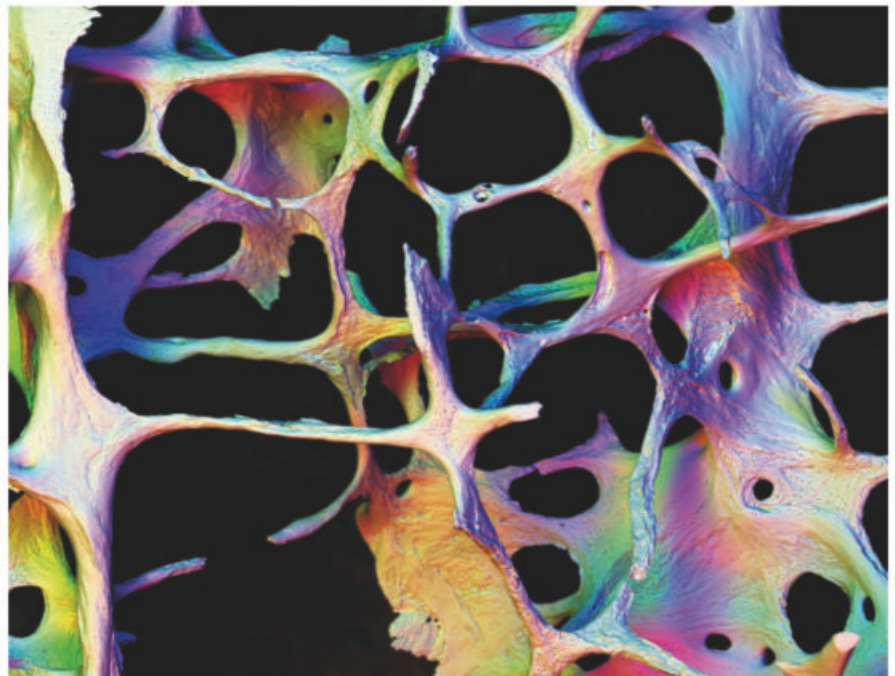


# Na transplantatie meer kans op botbreuken,

**Getransplanteerden krijgen vaak te maken met zwakke botten, en daarom worden ze regelmatig gecheckt op botbreukrisico.**

**Traditioneel gebeurt dit door de botmineraaldichtheid te meten, maar sinds enige jaren is duidelijk dat dit niet alles zegt. Daarvoor is de trabeculaire bot score ontwikkeld, waarmee patiënten met goede botmineraaldichtheid die toch een hoog risico op botbreuken hebben, kunnen worden geïdentificeerd. Deze score blijkt ook goed in te zetten bij nier getransplanteerden, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek.**

Veel patiënten die getransplanteerd worden, krijgen in het eerste jaar na de transplantatie te maken met een behoorlijke verlaging van de botmineraaldichtheid. Dit geldt niet alleen voor nier getransplanteerden, maar ook voor hen die een nieuwe lever of long krijgen. Dit komt niet alleen door de ziekte die transplantatie noodzakelijk maakte, maar ook als gevolg van de gebruikte medicijnen. Een lage botmineraaldichtheid gaat gepaard met een hoger risico op botbreuken. Sinds een tiental jaren is echter duidelijk dat niet alleen botmineraaldichtheid ertoe doet, maar dat de 'trabeculaire bot score' ook belangrijk is. De trabeculaire bot score is een maat voor het aantal dwarsverbindingen in het binnenste, sponzige deel van het bot.



---

" Getransplanteerde patiënten krijgen vaak te maken met een verlaging van de botdichtheid"

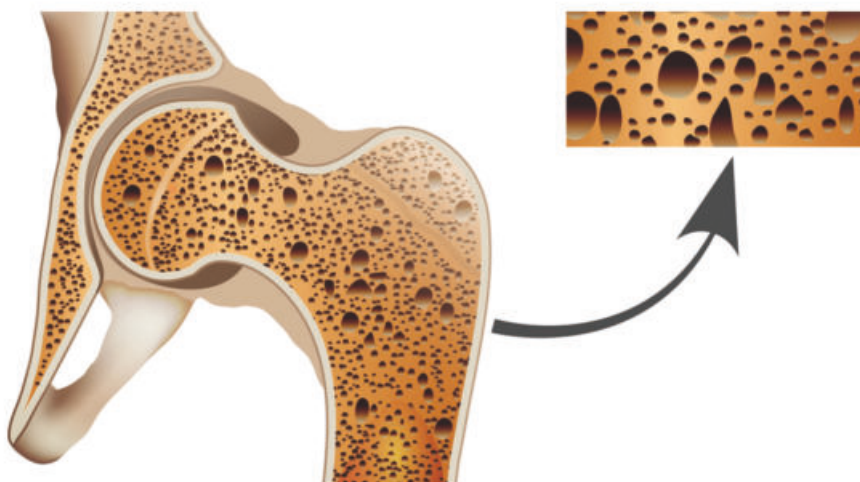
---



# door verminderde botdichtheid

Botmineraaldichtheid kan vrij eenvoudig worden gemeten door in een röntgenfoto de optische dichtheid van het bot te meten. Deze foto wordt meestal genomen van de heup en het onderste gedeelte van de wervelkolom. De trabeculaire bot score wordt bepaald aan de hand van variaties in de grijswaarden van de foto; dit is een maat voor het aantal dwarsverbindingen in het trabeculaire bot. Een hogere waarde betekent meer verbindingen en dus sterkere botten. De trabeculaire bot score kan ook worden bepaald met een CT-scan, maar dit is bewerklijker en dus duurder.

Voor het Amerikaanse onderzoek werden 47 nier getransplanteerden in het eerste jaar na hun transplantatie gevolgd. Alle patiënten ondergingen vlak voor hun transplantatie, en 3, 6, en 12 maanden na hun transplantatie een bot-test. Alle keren werd de botmineraaldichtheid gemeten, en de trabeculaire bot score bepaald, die dan weer werd geverifyeerd met een CT-scan.



Uit het onderzoek bleek dat de trabeculaire bot score goed overeenkwam met de uitkomst van de CT-scan, en dat er patiënten bleken te zijn die een goede botmineraaldichtheid hadden, maar waarvan de trabeculaire bot score toch aangaf dat ze een hoger risico op botbreuken hadden. De trabeculaire bot score lijkt dus een goede methode om te bepalen of nier getransplanteerden een verhoogd risico op botbreuken hebben. Bron: Niernieuws.nl<<<

---

Geschreven door Gerard  
KOK

---



# Waarom de tijd versnelt als je ouder wordt

---

**De Groningse hoogleraar Douwe Draaisma schreef het boek: waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt.**

---

Wie terugdenkt aan zijn kinderjaren, herinnert zich wellicht eindeloze zomers. Dagen die weken leken te duren en overliepen van de indrukken. - zo ervaren we die tijd wanneer we haar opdiepen uit ons geheugen – Hoe anders is het met de dagen van recenter datum: die zijn zo voorbij en rijgen zich in een strakke cadans aaneen. Toch duurt een etmaal nu geen seconde langer dan in onze jeugd; het is allemaal perceptie.



Er circuleren diverse verklaringen, en Douwe kiest voor een mechanische benadering. Kinderogen maken voortdurend snelle sprongetjes: drie- tot vijfmaal per seconde fixeren ze hun blik opnieuw, met telkens korte focusmomenten en dito verwerkingstijd. Een kinderebrein kan die “foto’s” heel vlug opslaan. Met het stijgen van de leeftijd vertraagt dat proces: de frequentie van de oogsprongen neemt af, evenals het aantal visuele prikkels dat via de ogen het brein bereikt.

Met die ontwikkeling, zo schrijft Douwe, valt te verklaren waarom tijd sneller lijkt te gaan naarmate je ouder wordt. Vergelijk het met een oude zwart-witfilm. De indruk ontstaat dat zo’n film versneld wordt afgespeeld: de figuren bewegen schokkerig en lijken sneller te lopen dan in werkelijkheid. Maar ook dat is perceptie, veroorzaakt door het feit dat zo’n oude film weinig *frames* – losse plaatjes – per seconde bevat. De schokkerige overgangen vervormen de tijdbeleving.

---

**Bron: Elsevier**

---

Precies zo werkt het volgens Douwe met herinneringen. Op latere leeftijd is het aantal visuele indrukken – het aantal *frames*, zeg maar – dat per tijdeenheid ons brein bereikt, lager dan tijdens onze jeugd. Hoe recenter de dag die we in herinnering roepen, hoe sneller de “geheugenfilm” lijkt te worden afgespeeld. Daardoor ontstaat de indruk dat dezelfde hoeveelheid werkelijk verstreken tijd sneller voorbijgaat als we ouder zijn. <<<



# Puzzel

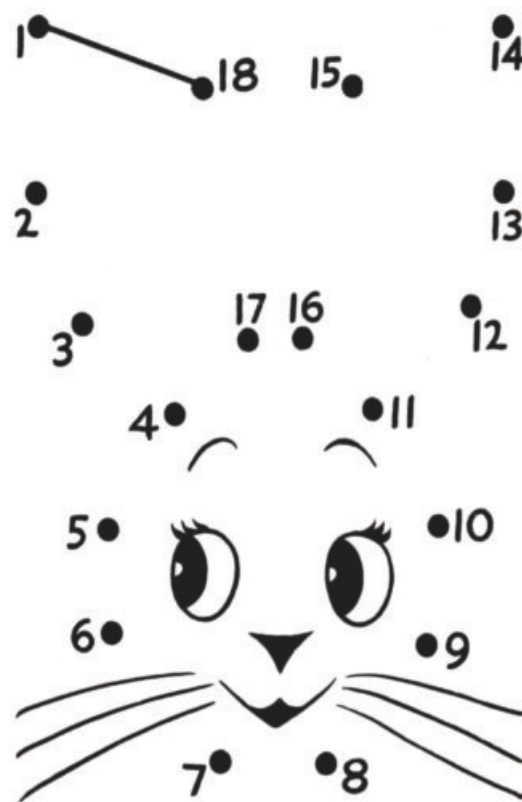
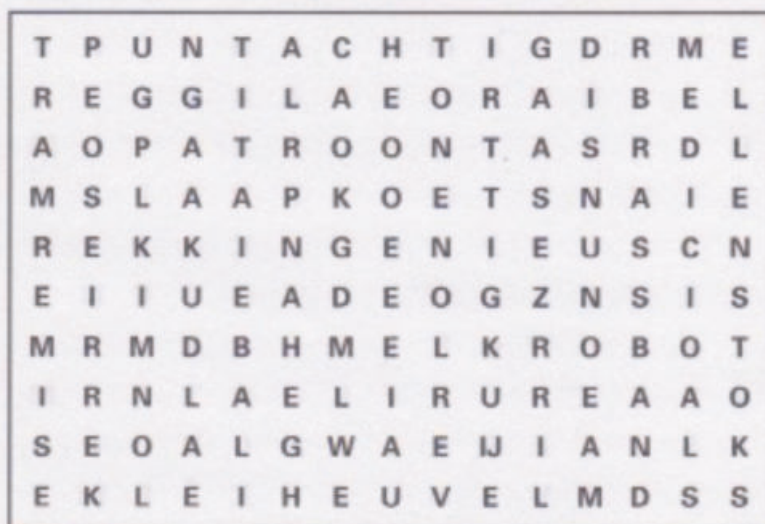
## Woordzoeker

Antwoord vorige puzzel: Loeren

De VVV-bon van 25.00 gaat naar  
Harry Groener uit Hengelo



BRASSBAND	KERRIESOEP	PATROONTAS
CENTENBAK	KLEIHEUVEL	PUNTACHTIG
EENDENKOOI	LIGGER	SLAAPKOETS
ELEMENTAIR	LOONGRENS	TRAMREMISE
ELLENSTOK	MEDICI	TRANSIT
GAANDERIJ	MEIDAG	VALHEK
GELUI	MELKROBOT	VERLONEN
HARAKIRI	NOGABLOK	WILGEN
INGENIEUS	OPIUM	ZOALS



[Voor kinderen]

U kunt uw oplossing opsturen/mailen voor 10 mei naar: Jenny Laarman, Bosuilstraat 31 -14  
7523BJ in Enschede of stuur een e-mail naar: [info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl)

Bij het opsturen / mailen wel uw adres vermelden, dit i.v.m. het opsturen van de VVV bon. <<<



# GORDELROOS

## Gordelroos wordt veroorzaakt door een virus

**Dit virus veroorzaakt ook waterpokken. Het virus is van mens op mens overdraagbaar. Zowel bij gordelroos als bij waterpokken ontstaan er blaasjes op de huid. Voornamelijk kinderen krijgen waterpokken terwijl ouderen vaker gordelroos ontwikkelen.**

### **Wat is gordelroos?**

Gordelroos wordt veroorzaakt door een infectie met het varicellazostervirus. Na het doormaken van waterpokken blijft het virus in het lichaam achter, zonder actief te zijn. Als het virus later in het leven weer actief wordt kan het gordelroos veroorzaken.

### **Wat zijn de symptomen van gordelroos?**

Gordelroos begint met jeuk, tintelingen of een hevige, brandende of stekende pijn. Na enkele dagen verschijnen er blaasjes in groepjes op het lichaam, meestal rond de buik of taille. Na 10 tot 14 dagen drogen de blaasjes in tot korstjes. Soms kan gordelroos ernstige complicaties geven, bijv. ontsteking van de aangezichtszenew. Nadat de symptomen zijn verdwenen, kan iemand last houden van [zenew] pijn en tintelingen op de aangedane plek.

### **Besmetting en preventie van gordelroos**

Gordelroos is besmettelijk: door contact met het vocht uit de gordelroosblaasjes kan iemand die nog geen waterpokken heeft gehad waterpokken krijgen. Inenting tegen waterpokken is mogelijk, maar in Nederland niet opgenomen in het Rijksvaccinatieprogramma. Ook tegen gordelroos is een vaccin beschikbaar, maar in Nederland is er voor ouderen geen algemeen vaccinatieprogramma tegen gordelroos.



### **Hoe vaak komt gordelroos voor?**

Gordelroos komt meestal voor bij ouderen of mensen met een lagere weerstand. Er gaan in Nederland ongeveer 600 per 100.000 inwoners naar de huisarts vanwege gordelroos. Jaarlijks worden in Nederland ongeveer 400 patiënten met gordelroos opgenomen in het ziekenhuis, deze patiënten zijn meestal 50 jaar of ouder.

### **Vaccinatie**

Er zijn twee vaccins tegen gordelroos. Het ene vaccin biedt beperkte bescherming. [Uit 2016] Het andere vaccin is nieuw [2019] en beschermt goed, maar is helaas nog niet verkrijgbaar in Nederland. Bron: RIVM <<<



# Agenda



**17 mei**

**Het jaarlijkse uitje van de NON**

Zet deze datum alvast in uw agenda.

U krijgt voor deze bijeenkomst een persoonlijke uitnodiging per mail

**10 Juni**

**Avond over euthanasie, wilsbekwaamheid door Consultteam Palliatieve Zorg.**

U krijgt voor deze bijeenkomst een persoonlijke uitnodiging per mail

**In de planning**

Avond over neuropathie, podotherapie en alles wat ze doen bij een handkliniek

**13 dec**

**Kerstbrunch in Weerselo.**

Zet deze datum alvast in uw agenda.

U krijgt voor deze bijeenkomst een persoonlijke uitnodiging per mail

## 17 mei bustocht

We vertrekken omstreeks 12.45 uur en maken een rondrit langs de Smokkel- en Commiezenroute door het stroomgebied van de Berkel. U komt langs diverse Nederlandse en Duitse gehuchtjes, antieke grenspalen, kapelletjes, smokkelweggetjes, kroegjes en commiezenhuizen. Onze deskundige gids zal u boeien met zijn prachtige verhalen en grappige anekdotes. Onderweg stoppen we natuurlijk voor een lekker kopje koffie/thee met een heerlijk gebakje.

We maken ook een stop in Zwillbrock, dat min of meer tegen de Nederlands Duitse grens aan ligt en vooral bekend is vanwege het Zwillbrocker Venn en ook vanwege de prachtige barokke parochiekerk Sankt Franziskus. We brengen uiteraard een bezoek aan dit 300 jaar oude kerkje, waar u versteld zult staan van het prachtige interieur. Na afloop van deze dag krijgt u, zoals u gewend bent, weer een fantastisch 3 gangen diner in Gronau. Omstreeks 20.30 uur bent u weer op de opstapplaats. Voor deze middag krijgt u een persoonlijke uitnodiging met juiste tijd, opstapplaatsen etc. <<<





## Herdenkingsdienst overledenen MST Enschede, november 2019

Geschreven door  
Marijke Venhuis.

De jaarlijkse bijeenkomst voor nabestaanden van overleden dialyse patiënten was deze keer op een andere locatie. De afstand van de parkeergarage naar auditorium en de parkeergelden zouden weleens een probleem kunnen zijn.

Gekozen is voor de Spectrumzaal aan de Haaksbergerstraat en de parkeergarage aldaar om gratis te kunnen parkeren voor de genodigden van de herdenking.

Het is weer een waardige en waardevolle bijeenkomst geworden. De aanwezigen waren diep onder de indruk van de liederen, teksten en gedichten die zorgvuldig gekozen zijn. De overweging van de geestelijk verzorger Carmian Verrips raakte precies alle pijnpunten waar nabestaanden tegenaanlopen.

Na een tijdje is praten over verlies en dood niet meer gewenst, de dood wordt vermeden in gesprekken, terwijl je er zelf nog volop mee bezig bent. Dat is niet aan tijd gebonden. Soms is de pijn na lange tijd nog sterker. Hoe sterker de band geweest is, des te pijnlijker het afscheid...

Centraal stond weer het rozenritueel. Aan elke roos zat een kaartje met de naam van de overleden dialyse/ nierpatiënt. De nabestaanden mochten hun eigen roos met kaartje in een grote vaas zetten.



# HERDENKINGSDIENST

Velen namen hun roos mee naar huis. De overgebleven rozen gingen naar het stiltecentrum. Na afloop kreeg eenieder een zakje zaadjes met vergeet-mij-nietjes. Opdat wij hun namen niet vergeten!

Ter afsluiting was er een drankje. Velen bleven nog wat napraten. Dank aan de geestelijk verzorger voor de juiste toon in haar overweging. Dank aan het team van de dialyse, dat zich elk jaar weer inzet om waardevolle aandacht te besteden aan HERDENKEN EN HERINNEREN. <<<

"IEMAND MISSEN HOORT ERBIJ  
HET DOET ALLEEN ZO'N PIJN  
DAT ALLES MET DIE IEMAND  
ZO ANDERS EN ZO MOOI ZOU ZIJN.  
IEMAND MISSEN HOORT ERBIJ  
HET HOORT BIJ IEDERS LEVEN  
JE DENK TERUG AAN HOE HET WAS  
EN HUILT EN LACHT DAN EVEN..."



# Quilts verkocht

Een van onze leden, Hermie Kuipers, heeft in 2019, 3 van haar zelfgemaakte quilts verkocht.



Het bedrag dat ze hiervoor heeft gekregen, heeft ze geschonken aan de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland. We waren heel erg verrast. [Trouwens, wat veel werk om zo'n mooie quilt te maken.] We willen haar nogmaals heel hartelijk bedanken voor deze mooie gift voor de vereniging. <<<

## Kerstbrunch 2019 NON

**Bij partycentrum Ensink in Weerselo, op 15 december 2019, vond de laatste activiteit van 2019 plaats en tevens de drukbezochtste activiteit van dat jaar.**

Om 10 uur stroomden de ruim 100 mensen langzaam binnen en zochten een plek om te zitten. Iedereen had er zin in en de sfeer was meteen erg gezellig. Er kwam koffie langs en op tafel stonden heerlijke soesjes.

Nadat ieder zijn plaats had gevonden en de voorzitter het welkomstwoord had uitgesproken, hadden de aanwezigen wel zin in iets te eten. Het buffet werd klaargezet en het was tijd om snel het heerlijke buffet aan te vallen.

Dit werd dan ook gedaan, natuurlijk wel op een nette manier zoals we bij de NON gewend zijn. Het Buffet zag er erg lekker uit en was goed verzorgd. Iedereen was zeer tevreden en het was zoals altijd weer een fijne [en lekkere] middag. Iedereen ging voldaan en tevreden naar huis.

De kerstbrunch van 2020 is besproken voor zondag 13 december 2020. Zet deze datum alvast in uw agenda en zorg dat u er weer bij bent.

Tot ziens en vriendelijke groet,  
Han ten Kate. <<<

Foto: Annette  
ten Kate







# PROVENÇAALSE RÖSTI

## **Ingrediënten:**

200 g zachte geitenkaas zonder korst  
3 el [olijf] olie  
2 el crème fraîche  
citroensap  
1 teentje knoflook  
1/2 zakje verse Provençalse kruiden  
400 g vastkokende aardappels  
1 rode paprika  
2 eieren  
peper

## **Voedingsstoffen:**

25 g eiwit, 500 mg natrium, 1300 mg kalium, 250 mg fosfaat per persoon

**Tip:** Lekker met veldsla

**Bereidingstijd:** 30 minuten [+ 25 minuten in de oven]

**Soort gerecht:** Hoofdgerecht, vegetarisch

**Hoeveel personen:** 2

**Bron:** Eten met plezier, een uitgave van de Nierstichting. <<<

## **Bereiding:**

- Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.
- Pers de knoflook uit boven de kom.
- Snijd de Provençalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.
- Voeg peper naar smaak toe.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.
- Was de aardappels en kook ze ca. 6 minuten in de schil. Laat de aardappels even afkoelen.
- Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.
- Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.
- Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar en schep dit op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.
- Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225 graden en bak de rösti 20 tot 25 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Halverwege keren.
- Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij. <<<



# Gouden Klim 2019 naar Hans Bart



# Transplant ERENdag 2020

## Naarden, 18 oktober 2019

Onder het genot van een onverwacht schijnende herfstzon en in gezelschap van genodigden en lokale pers overhandigde burgemeester Han ter Heeghe van Gooise Meren de oorkonde en waarderingssplend Gouden Klim 2019 aan Hans Bart. Deze eer valt te beurt aan iemand die zich bijzonder heeft ingespannen om bewustwording omtrent donatie en/of transplantatie te bevorderen. De uitreiking vindt traditiegetrouw plaats bij het Nationaal Donor Monument naast de Grote Kerk in Naarden Vesting tijdens de Nationale Donorweek.

## TransplantERENdag 2020

Stichting Nationaal Donor Monument organiseert ook in 2020 [13 juni] een TransplantERENdag in de Grote Kerk van Naarden, vlakbij het Nationaal Donor Monument. Tijdens deze bijzondere bijeenkomst komen getransplanteerden en hun dierbaren, donoren bij leven, nabestaanden van donoren en andere betrokkenen bijeen.

Samen kijken we dan terug en eren onze donoren, vervolgens kijken we vooruit en vieren het leven dat wij mochten behouden. Ook bij deze editie van de bijeenkomst, hebben we vanaf 14.30 uur, weer een bijzonder programma met deze keer als motto: **EN NU VERDER.**

Na het programma is er natuurlijk tijd en ruimte om met elkaar informeel na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.

*Wilt u te zijner tijd tijdig meer informatie ontvangen? Stuur dan een mailtje met uw naam en adres naar [kleis@donormonument.nl](mailto:kleis@donormonument.nl) <<<*



## In Memoriam

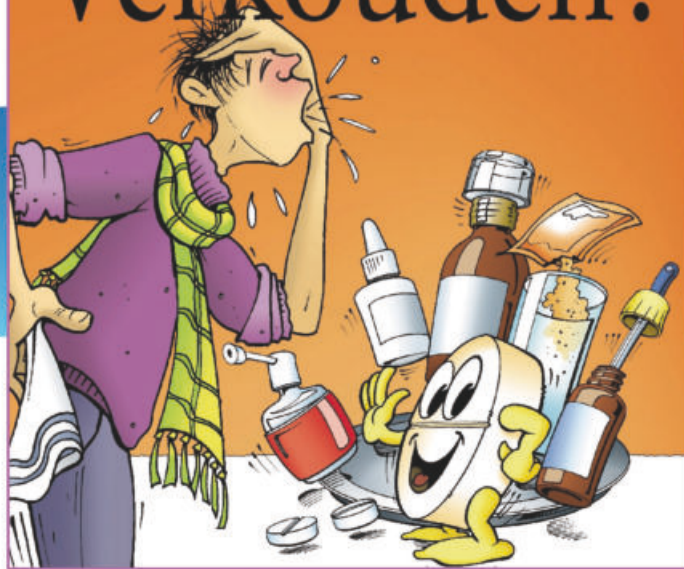
Helaas is Ben Slettenhaar op 26 oktober 2019 overleden.

\* 24 juli 1943 - † 26 okt. 2019 \*

Ben is jarenlang secretaris van onze vereniging geweest en heeft vele notulen en agenda's gemaakt. We zullen hem missen en zijn dankbaar voor alles wat hij voor de NON gedaan heeft. Wij wensen zijn familie veel sterkte met het verlies van Ben.



# Verkouden?



# VERKOUDEN

**Verkoudheidsvirussen zijn de koningen van de vermomming.**

Dat zit zo: bij de meeste virussen verandert het DNA – en daarmee het uiterlijk – vrij weinig. Als het virus het lichaam binnendringt, dan gaat het immuunsysteem niet alleen het virus te lijf, maar leidt het ook cellen op die het virus de volgende keer herkennen.

Dat herkennen gaat via antilichamen, eiwitten die als scouts door het bloed stromen en zich vastklampen aan het virus zodra dat nogmaals probeert binnen te dringen.

Antilichamen herkennen doorgaans slechts een klein, specifiek onderdeel van de buitenkant van het virus.

Antilichamen passen zich continu aan. Onderzoekers ontdekten dat verkoudheidsvirussen juist dat stuk waaraan het antilichaam zich bindt, continu aanpast. Dat doen ze via DNA-mutaties, waarvan de veranderingen doorwerken in de structuur van de eiwitten aan de buitenkant. Dat maakt het

Echte griep heb je ongeveer een keer in de 5 jaar.

## **Waarom word je keer op keer verkouden?**

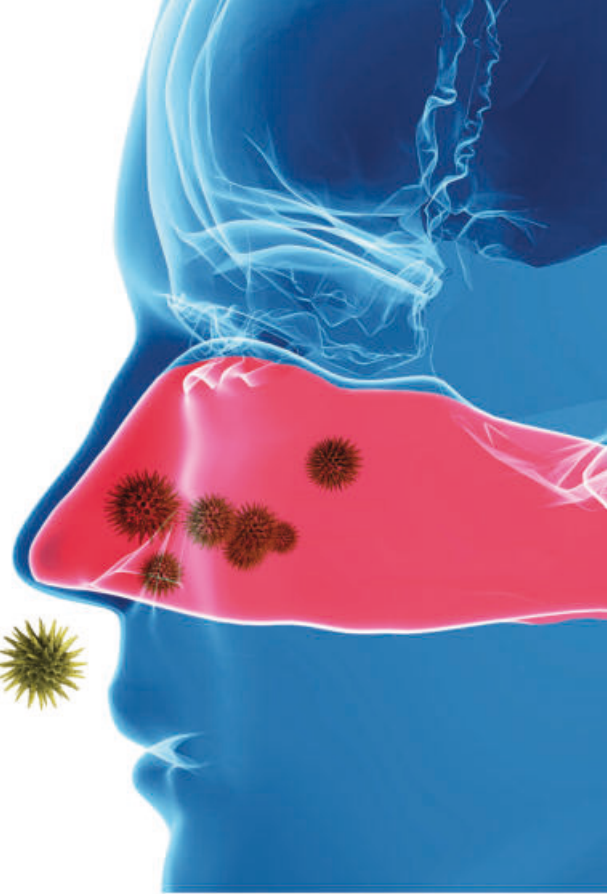
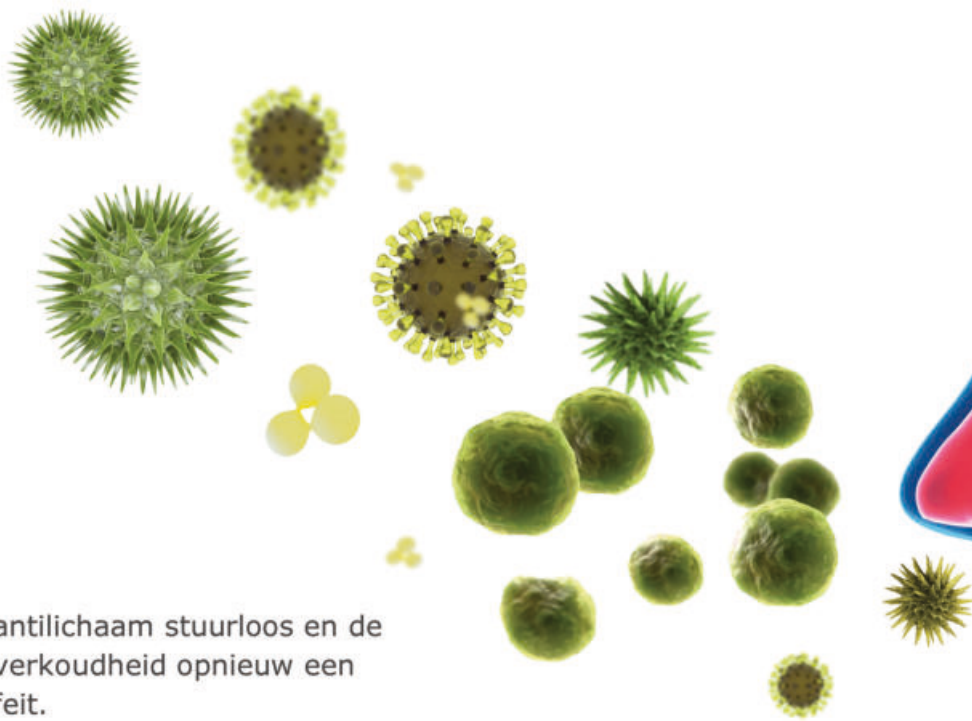
Er zijn diverse redenen. Een van de belangrijkste is dat er verscheidene virussen bestaan die verkoudheid veroorzaken. Zo zijn er zogenoemde rhinovirussen, die verantwoordelijk zijn voor 30 tot 80 procent van alle ziektegevallen. Maar er zijn ook coronavirussen, adenovirussen en zelfs influenzavirussen die normaal gesproken de griep veroorzaken, maar ook de neus kunnen doen lopen. Binnen die soorten zijn er vervolgens weer allerlei subtypen: van het rhinovirus zijn er tot dusver 99 gevonden. Het lichaam komt zo steeds voor nieuwe verrassingen te staan. Maar zelfs als hetzelfde subtype langskomt, is er geen garantie dat het lichaam het herkent.

## **Verkoudheid is de meest voorkomende aandoening bij de mens. Waarom is ons lichaam er zo weerloos tegen?**

Het begint meestal met een zere of rauwe keel, omdat de neus-keelholte het gevoeligst is. Daarna kruipt het omhoog, de neus in. Wat volgt, is een geïrriteerd neusslijmvlies: de eerste niezen volgen, snot stroomt uit de neus, en de ogen beginnen te tranen. Intussen is ook de keel stevig aangetast en blaf je als een hond. Het is weer zover: verkouden.

Verkoudheid is de meest voorkomende ziekte ter wereld. De mens wordt gemiddeld twee tot vier keer per jaar getroffen, jonge kinderen tot wel tien keer. Na een dag of drie gaat het weer beter. Toch word je keer op keer weer besmet.





antilichaam stuurloos en de verkoudheid opnieuw een feit.

**Het is een continue wedloop tussen virus en immuunsysteem.**

Ons lichaam probeert antilichamen te creëren die zich richten op een onderdeel van het virus dat zelden verandert omdat het essentieel is voor zijn overleving, en virussen proberen daar vervolgens omheen te evolveren. Nu is het niet zo dat het virus altijd wint. Kinderen die naar de crèche gaan, zijn op de basisschool minder vaak verkouden omdat het lichaam tegen sommige virussen wel degelijk een verdediging heeft opgebouwd.

**Valt er dan helemaal niks tegen te beginnen en moeten we verkoudheid accepteren?**

Grotendeels wel, want hoewel het veel voorkomt, is er nog geen middel om het te behandelen. Uitzieken is de enige remedie. Voorkomen dat je het oploopt, doe je vooral door

goed je handen te wassen en niet aan je neus en mond te zitten als het heerst.

Ondanks de naam 'verkoudheid' helpt het mijden van kou weinig: je wordt niet verkouden van lage temperaturen.

Dat verkoudheid in de herfst en winter vaker voorkomt, heeft onder meer te maken met de terugkeer naar school, werk en vaker binnen dicht op elkaar samenscholen, wat de overdracht vergemakkelijkt.

Bron: Elsevier. <<<

Griep kost vergevers jaarlijks ongeveer 1 miljard euro.

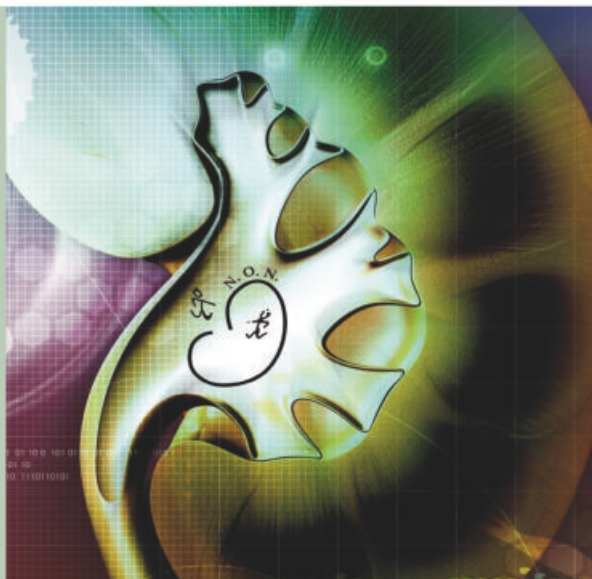


BEUH... IK BEN ZO TRAAAG ALS EEN SLAK EN ZO DUF ALS 'N KONIJN... VOLGENS MIJ WORD IK STRAKS ZO ZIEK ALS 'N HOND.!!



# Lid worden van de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland?

## [NON]



Gratis naar Thema-bijeenkomsten



Blad Dialoog van de NON



Blad Wisselwerking van de NVN en lidmaatschap



Lotgenoten contact



Kerstbrunch, een dag-of middag uit etc. [Niet altijd gratis]



Patiëntenvoorlichting



## Aanmeldingsformulier voor het lidmaatschap van de [NON]

Naam:

Straat:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:

E-mailadres:

[Aankruisen wat voor u van toepassing is].

- Nierpatiënt
- Partner lid /Nabestaande lid
- Donateur/ sponsor
- Donor

Ik ben:

- Pre-dialyse patiënt
- Hemodialysepatiënt
- Peritoneaal dialysepatiënt
- Getransplanteerd
- Anders nl:

In welk ziekenhuis bent u onder behandeling?

- ZGT Almelo /Hengelo
- MST Enschede
- Niet van toepassing



U kunt dit formulier opsturen naar: NON, Katiersweg 4 A, 7497NG in Bentelo.

U kunt zich ook opgeven via onze website: [www.non-twente.nl](http://www.non-twente.nl) of een mail sturen naar: [info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl). Een lidmaatschap kost 22 euro per jaar voor een lid. Voor anderen zie website NON. <<<



# Kerst presentjes

Het bestuur heeft begin december weer de jaarlijkse kerstpresentjes uitgedeeld aan alle mensen die dialyseren op de dialyseafdelingen van de ziekenhuizen in Almelo, Hengelo en Enschede. Aan zowel leden als niet leden. En... natuurlijk zijn we onze lezers die thuis dialyseren ook niet vergeten.

Vooraf in Almelo waren er mensen die net met dialyseren waren begonnen, wat natuurlijk best moeilijk is. [Al is het natuurlijk voor niemand fijn om te moeten dialyseren]. Het bestuur heeft veel leuke gesprekjes gevoerd en veel mensen waren verrast. Al...waren er ook enkelen die heerlijk lagen te slapen en die we toch maar niet wakker hebben gemaakt.

We willen vooral ook de dialyse verpleegkundigen bedanken voor de fijne samenwerking en de zorg die ze aan alle patiënten verlenen. <<<



VOOR AL UW

DIALYSEREIZEN



Wij verzorgen uw reis volledig op maat met persoonlijke service!

## Benidorm

- \* Hotel Melia\*\*\*\*
- \* grote groene tuinen
- \* binnen en buiten zwembad
- \* wellness
- \* loopafstand dialysecentrum

## Torremolinos

- \* Hotel Sol House\*\*\*\*
- \* zeer modern
- \* aan het brede zandstrand
- \* loopafstand centrum
- \* dichtbij het dialysecentrum

## Rhodos

- \* Hotel Amilia Mare\*\*\*\*
- \* gelegen aan het strand
- \* schitterende zwembaden
- \* mooie omgeving
- \* dichtbij dialysecentrum

**Nieuwe website - Nieuwe bestemmingen**

T +31 (0)6-37006140

E [info@diatravel.nl](mailto:info@diatravel.nl)

W [www.diatravel.nl](http://www.diatravel.nl)





# Terugblik informatie- avond



## Notaris

Terugblik op een super interessante en heel belangrijke informatieavond door de Notaris!!!

Herkent u onderstaande uitspraken of vragen?

- Natuurlijk heb ik een testament! Dat heb ik al opgesteld in 1986 en geldt nog steeds!
- Een levenstestament? Ik kan alles nog zelf beslissen; waarom zou dat nuttig zijn?
- Mijn kinderen weten wel wat ik [niet] wil als ik wilsonbekwaam word en ik ga ervan uit dat ze onderling en met mij netjes blijven communiceren.
- Als ik geen zin meer heb om te leven dan wil ik euthanasie. Dat staat zwart op wit en geldt ook voor de periode dat ik wilsonbekwaam ben.
- Ik ben nog prima te pas, heb niet veel nodig en ben vermogend; waarom zou ik dan nu schenkingen overwegen?

Dinsdag 19 november 2019 kwamen ongeveer 25 belangstellenden naar het Hoogspel in Delden om te luisteren naar en mee te denken met notaris

Rouwenhorst. Hij nam ons mee in de wereld van levenstestamenten in het algemeen en wilsbeschikkingen in het bijzonder.

Dat een en ander niet altijd eenduidig is bleek bijvoorbeeld bij de aanneming "Wij zijn in gemeenschap van goederen getrouwd dus het is duidelijk hoe onze belangen behartigd zullen worden". Er zijn zoveel zaken die meespelen dat e.e.a. níet eenduidig is en bv. afhangt van de gezinssituatie van een samengesteld gezin.

Ook bij een wilsbeschikking blijken vele varianten mogelijk te zijn. Het is heel nuttig om een checklist over het onderwerp levenstestament/wilsbeschikking te raadplegen. Deze lijst is gratis verkrijgbaar bij elke Netwerknotarís in Nederland; ook het eerste oriënterende gesprek is kosteloos.

Tijdens deze avond kwamen er meerdere vragen op en bleek er behoefte te zijn aan een vervolgvond. Deze zou meer toegespitst kunnen worden op levenseinde, zelfbeschikkingsrecht, palliatieve zorg en de ins- en outs van euthanasie.

De NON voldoet graag aan deze wens in 2020! Houd de berichtgeving in de gaten.

Janine van de Linde,  
Voorzitter NON. <<<





# In het bestuur?

Gezocht: Nieuwe bestuursleden.  
Lijkt u het leuk om ons team te versterken, meld u dan aan.  
U mag 1 jaar proefdraaien voordat u beslist.



## Nieuwjaarsbijeenkomst 2020

**Bij de Pannekoekenbakker in Zenderen vond op 19 januari de eerste activiteit van 2020 plaatst.**

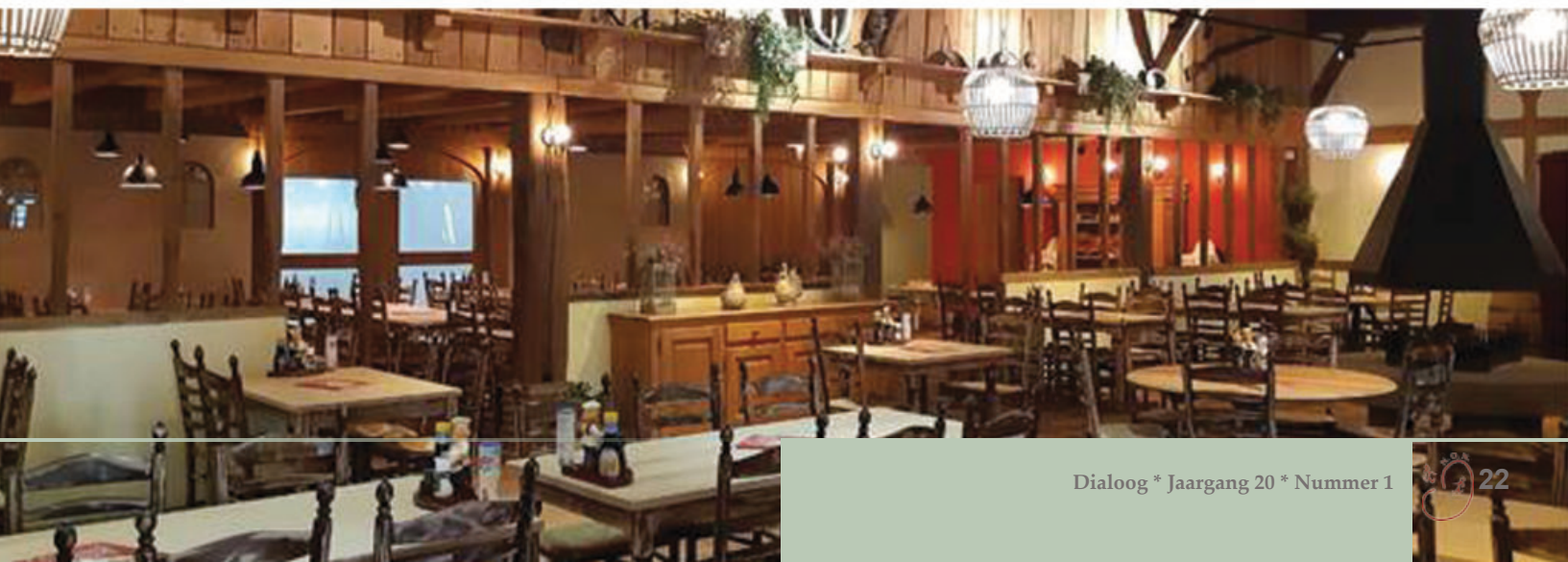
Vanaf 16.30 uur werden de ruim 40 aanwezigen verwelkomt met koffie/thee en cake.

Vervolgens werd iedereen door elkaar gehusseld, afhankelijk van het kleurenkaartje dat je had ontvangen. Blauw bij blauw etc. Aan elke gekleurde tafel, bv. blauw, zat een gesprekleider/ster. Via de kletsplot kon je een vraag stellen aan je eigen [blauwe] groepje. Er werd stevig over de vraag gediscussieerd. Ondertussen werd er gevraagd welke pannenkoek je wilde

eten na de kletsplot. Er waren zoveel pannenkoeken waaruit je kon kiezen. Zelf Mexicaanse en Indonesische. Ik wist niet dat die bestonden.

Wat erg leuk was aan het husselen van mensen, was dat je daardoor iedereen beter leerde kennen. De partner en/of bekende ken je natuurlijk al en je zit nu eens bij iemand anders aan de tafel. Je komt nog eens tot andere gesprekken. Iedereen was zo druk aan het kletsen met elkaar dat de avond een half uur is uitgelopen. En... de pannenkoek was heerlijk. En...vergeten foto's te maken.

Groet, Jenny Laarman. <<<





# Campagne "doneer 1 minuut" begonnen

**De helft van de Nederlanders bespreekt zijn gedachten over orgaandonatie en de uiteindelijke keus om wel of geen donor te zijn niet met naaste gezins- of familieleden of intieme vrienden. Dat melden de Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland bij de start van hun nieuwe campagne 'Doneer 1 minuut'.**

**"Als mensen elkaar laten weten of ze donor willen zijn, wordt een wens vaker nageleefd en vaker ingestemd met donatie", zeggen beide organisaties.**

**"Daarnaast neemt het bespreken van de keuze twijfel weg bij nabestaanden op een moeilijk moment".**

## **Campagne "doneer 1 minuut"**

De campagne doneer 1 minuut van de Nierstichting en NVN is begonnen. Zeven patiënten doen daarin een oproep om je naasten te laten weten of je na je dood orgaandonor wilt zijn. Want veel mensen weten niet van elkaar of ze donor willen zijn.

De 7 patiënten plaatsen hun filmpjes op hun eigen facebookpagina's of twiteraccounts met de vraag of hun vrienden/volgers die willen delen. Op die manier willen we een grote berichtenstroom op gang brengen.

De Nierstichting en NVN plaatsen berichten op hun mediakanalen en een groot aantal landelijke en regionale media gaan hier ook aandacht aan besteden.

### **Helpt u mee?**

Door oproepen te delen van uw eigen sociale media. Want hoe meer mensen het gesprek voeren, hoe minder mensen geconfronteerd worden met een onmogelijke keuze op een vreselijk verdrietig moment: wilde hij of zij wel of geen orgaandonor zijn?

### **Materiaal**

- Website <https://doneer1minuut.nl/>. Hier staan de filmpjes van de 7 patiënten en ervaringsverhalen.
- Op de website van de Nierstichting vindt u communicatiematerialen die u kunt gebruiken: een persbericht, factsheet en beeldmateriaal. Ga naar <https://www.nierstichting.nl/pers/2020/01/patienten-roepen-nederland-op-laat-dierbaren-weten-je-donor-wil-zijn/>.
- Op de social mediakanalen van de NVN plaatsen en delen wij berichten, kijk op Facebook: [www.facebook.com/NierpatiëntenVerenigingNederland](http://www.facebook.com/NierpatiëntenVerenigingNederland) en Twitter: [twitter.com/NierpatiëntenNL](https://twitter.com/NierpatiëntenNL).

Fijn als u dit wilt delen! <<<



# Nieuws van de NVN en Nierstichting

## Dialyse en vakantie

De NVN ziet de laatste jaren een verandering in de wijze waarop mensen die dialyseren hun vakantie boeken. Vroeger was een geheel verzorgde vakantie, inclusief dialysebehandeling, het meest voorkomend. Dat kan nog steeds, bijvoorbeeld via de [Nierstichting](#). Maar steeds meer mensen boeken liever zelf hun vakantie en trekken er individueel, al dan niet met partner of vriend[in], op uit wanneer het hen uitkomt.

De NVN is daarom ingegaan op een aanbod van een organisatie die we al langer kennen via onze vakantiebeurs: [www.bookknowmed.com](http://www.bookknowmed.com). We staan daar niet alleen in; zusterorganisaties in het buitenland gingen ons al voor. Kijk zelf wat dit aanbod voor u kan betekenen. Wij hebben geen verdere bemoeienis met [www.bookknowmed.com](http://www.bookknowmed.com) en de te boeken vakanties, wij willen hun aanbod hier wel onder uw aandacht brengen.

## Dialyse boeken in het buitenland

[www.bookknowmed.com](http://www.bookknowmed.com) is een online boekingsmodule voor dialysebehandelingen. U kunt er eenvoudig, wereldwijd ziekenhuizen en dialysecentra vinden en boeken.

## Waarom bookknowmed.com?

[www.bookknowmed.com](http://www.bookknowmed.com) is gemakkelijk en gratis. Blader door meer dan 400 dialysecentra en ziekenhuizen, in 380 bestemmingen op 5 continenten. Zoek klinieken die beschikbaar zijn op basis van uw zoekcriteria. Voordat u boekt weet u wat de behandelingskosten zijn en of de kliniek EHIC accepteert. Bekijk beoordelingen en lees ervaringen van eerdere patiënten in de kliniek. Geen reserveringskosten, geen verborgen kosten. Volg de voortgang van uw boeking, rechtstreeks vanuit uw account.

## Hoe werkt het?

Ga naar [www.bookknowmed.com](http://www.bookknowmed.com).

Voer uw behandelingstype, gewenste bestemming en behandelingsdata in. Blader door beschikbare klinieken, op basis van uw zoekcriteria. Kies de kliniek die bij uw behoeften en budget past en boek uw behandeling[en]. Bron: [nvn.nl](http://nvn.nl) <<<



## Agenda:

### 18 april:

Algemene Leden  
Vergadering van de NVN.  
Alle leden zijn welkom.  
De toegang is gratis.

### Informatie:

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

### 17 mei

Heppie Kidney Day een sportieve en ontspannen dag voor kinderen met een nierziekte [4-16 jaar]

### Informatie:

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

### 16-28 mei

Weekend voor jonge mensen met een nierziekte [18-35 jaar]

### Informatie:

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







# ANTIBIOTICA EN ALCOHOL

## **Antibiotica is doorgaans alleen op recept verkrijgbaar**

Antibiotica worden door artsen voorgeschreven bij bacteriële infecties. Het zijn hoog gedoseerde geneesmiddelen en daarom zijn ze terecht recept-plichtig. Het door de infectie verzwakte lichaam wordt door gebruik van alcohol nog eens extra belast, omdat de toediening van antibiotica die aan de genezing moeten bijdragen,

dat je bang hoeft te zijn voor verkeerde bijwerkingen. Normaliter echter, zien patiënten in dat geval af van alcoholconsumptie. Want het is natuurlijk beter als je niet overdrijft met alcohol, geen kroegentocht onderneemt bijvoorbeeld, en liever wacht met drinken tot je volledig hersteld bent.

## **Antibiotica gecombineerd met alcohol**

Antibiotica worden evenals

**Het is een veelgehoorde bewering dat je je moet onthouden van het drinken van alcohol tijdens een behandeling met antibiotica. Maar wat is er waar van die bewering? Niet alle antibiotica zijn immers hetzelfde. Waarop moet je dus letten bij het innemen van antibiotica en gelijktijdig gebruik van alcohol?**

# Antibiotica

op zichzelf al een belasting is. Wie zo ziek is, zou sowieso van allerlei genotsmiddelen van welke aard dan ook moeten afzien om het genezingsproces niet nadelig te beïnvloeden. Als je antibiotica neemt, is het doorgaans echter zo dat je best een glas wijn of een biertje mag drinken, zonder

alcohol in de lever afgebroken. Maar gelijktijdige afbraak van beide stoffen kan tot problemen leiden: ofwel de werking ofwel antibiotica wordt verminderd of het alcoholeffect wordt versterkt. Wie niet zeker is van eventuele bijwerkingen bij het nemen van een antibioticum en alcohol en daar niets



over terugvindt in de bijsluiter, moet ofwel de arts of apotheker raadplegen ofwel helemaal afzien van alcoholische dranken tijdens de behandeling. Overigens is gebruik van antibiotica niet alleen in samenhang met alcohol twijfelachtig, maar ook bij hevige lichamelijke inspanning en sporten.

### **Voorzichtigheid wel geboden bij enkele cefalosporinen.**

Bij sommige werkzame bestanddelen moeten patiënten echt expliciet van alcohol afzien tijdens een behandeling met antibiotica. Dit geldt bijvoorbeeld bij sommige cefalosporinen, een groep antibiotica met brede werking. Bv. Metronidazol.

### **Mogelijke bijwerkingen**

Al deze stoffen kunnen de combinatie met alcohol, leiden tot: hoofdpijn, misselijk, hartkloppingen en lage bloeddruk. Pas twee dagen nadat de antibioticakuur is afgelopen mag u weer alcohol. [Liever niet, natuurlijk]

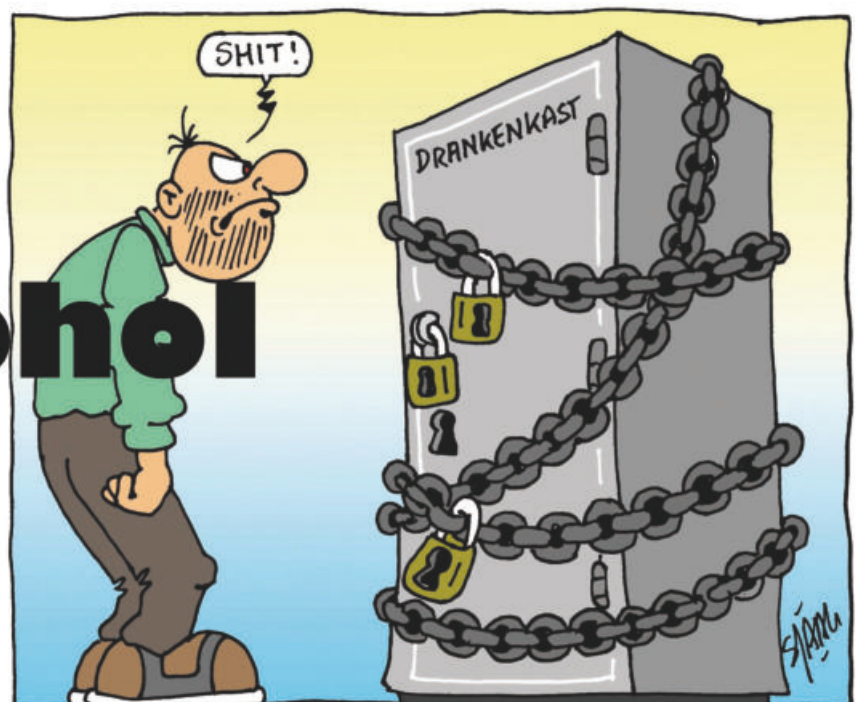
**Conclusie:** tijdens de behandeling met antibiotica is de consumptie van een beetje alcohol niet altijd schadelijk. [Lees in ieder geval de bijsluiter]. Maar vergeet niet dat antibiotica en alcohol beide in de lever worden afgebroken en dat gelijktijdige afbraak van die stoffen de lever extra belast wordt.

De helende werking van de het antibioticum wordt daarom verminderd en het effect van de alcohol versterkt.

Bevat antibiotica cefalosporinen dan moet absoluut van alcohol worden afgezien. Deze stoffen reageren zeer negatief op alcohol

Bron: mens en gezondheid.nu.nl <<<

# en alcohol







# Wat is de ziekte van Parkinson

Heeft iemand de ziekte van Parkinson, dan is er een aanzienlijke kans dat die persoon ook dementie krijgt. Dat gebeurt bij 35 tot 55 procent van de mensen met Parkinson. Parkinson-dementie ontstaat in het hersengebied dat door de ziekte van Parkinson is aangetast, en begint meestal 10 tot 15 jaar na het begin van de ziekte. Mannen hebben er meer kans op dan vrouwen.

## Symptomen van Parkinson

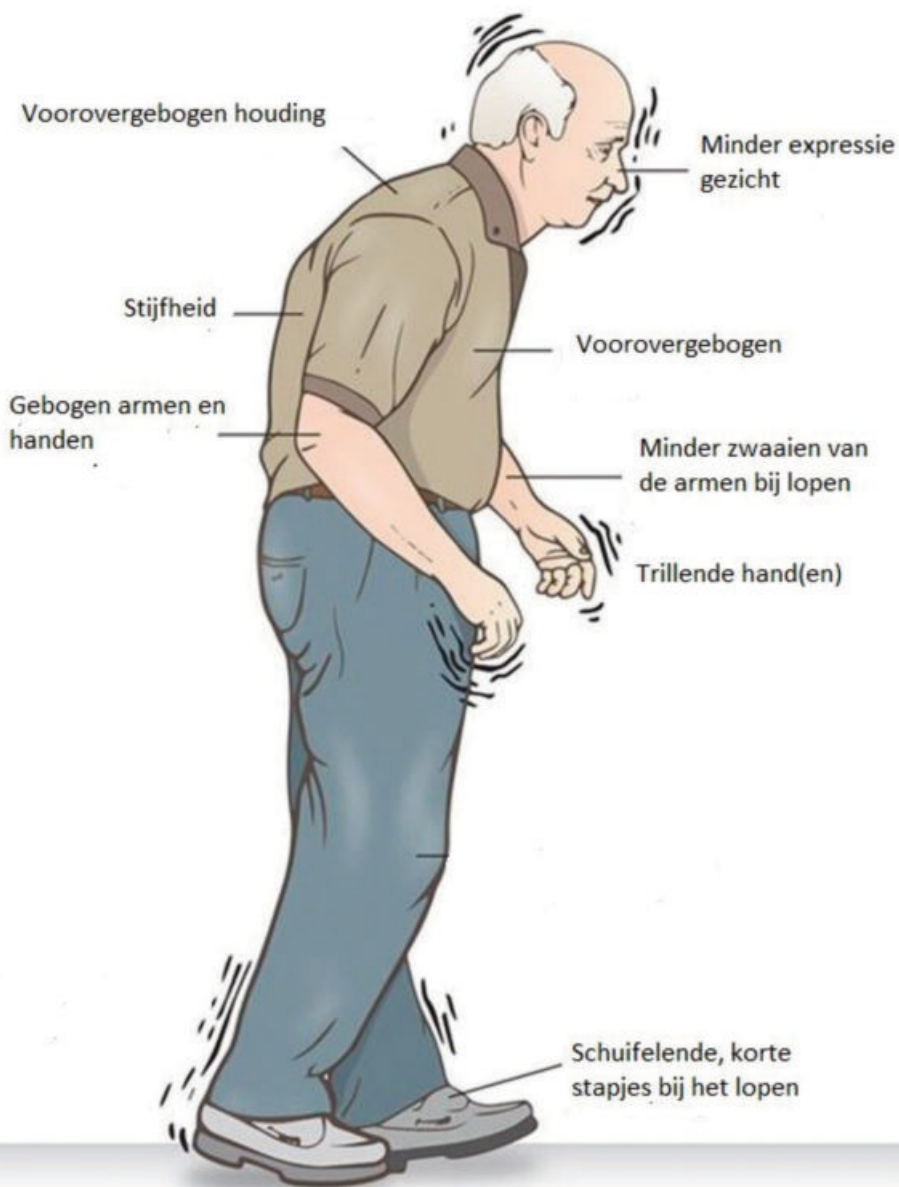
Kenmerkend voor mensen met de ziekte van Parkinson zijn de handen die in rust hevig beven. Mensen met Parkinson gaan ook trager en uiteindelijk steeds minder bewegen. Dit heet hypokinesie of bewegingsarmoede. Hun gezichtsuitdrukking vervlakt tot een zogenoemd maskergelaat. Ze gaan monotoon en zachter praten en krijgen een stijve lichaamshouding. Ze gaan met kleine, schuifelende passen lopen en het bovenlichaam helt voorover. Doordat de stem zachter wordt en ze steeds onduidelijker gaan praten, wordt het steeds moeilijker iemand te verstaan.

## Hoe herken je dementie bij je naaste met de ziekte van Parkinson?

Als iemand met de ziekte van Parkinson ook dementie ontwikkelt, dat merk je dat bijvoorbeeld aan:

- Een vertraging van het denken en spreken
- Problemen met plannen, zich concentreren, probleem oplossen, of multitasking





# Parkinson

- Problemen met het afremmen of juist opstarten van bewegingen
- Een afname van het vermogen om te improviseren of te handelen bij onverwachte gebeurtenissen
- Geheugenproblemen, vooral met het ophalen van herinneringen. [Het opslaan van nieuwe informatie en het herkennen van informatie gaat meestal nog vrij goed]
- Afname van het vermogen tot abstract denken
- Steeds slechter een voorstelling maken van zaken en begrippen die iemand niet kan zien, voelen of met andere zintuigen kan waarnemen, zoals 'cultuur', 'familie' of 'oneindig'.
- Bij sommige mensen met Parkinson lijkt het verloop van de dementie op die van de ziekte van Alzheimer

## Oorzaken van Parkinson

De bewegingsstoornissen die zo typerend zijn voor de ziekte van Parkinson ontstaan door het afsterven van cellen in een gebied in de middenhersenen. Dat gebied heet de 'substantia nigra' ['zwarte kern'] en stuurt de bewegingen van het lichaam aan. Bij veel mensen met de ziekte van Parkinson worden afwijkende eiwitafzettingen aangetroffen: de zogenoemde Lewy lichaampjes. [Deze eiwitafzettingen veroorzaken ook Lewy body dementie]. De ziekte van Parkinson is meestal niet erfelijk, maar kan wel vaker in een familie voorkomen.

## Behandeling ziekte van Parkinson

Parkinson is een ziekte die langzaam verloopt. Er bestaat tot dusver nog geen afdoend geneesmiddel voor. Wel zijn er medicijnen die verschijnselen onderdrukken. Door het cel verlies in de hersenen ontstaat er een tekort aan dopamine, een stofje dat onder andere zorgt voor een goede communicatie tussen de hersencellen. Medicijnen kunnen dit tekort opvangen, zodat de klachten [tijdelijk] verminderen. Als medicatie niet meer helpt of te veel bijwerkingen veroorzaakt, kan hersenstimulatie een optie zijn. Deze behandeling onderdrukt de ziekteverschijnselen door het toedienen van elektrische pulsjes. Bron: [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) <<<



# Online bestellingen via Sponsorkliks van de NON

Beste Dialoog lezers,

**Koopt u weleens online spullen?** Zo ja, doe dat eens via de website van de NON onder het kopje sponsorkliks.

U komt dan via sponsorkliks bij de website waar u iets gaat bestellen. Als u dan bijvoorbeeld bij bol.com iets besteld hebt, gaat er een klein bedrag naar de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland. Het kost u verder niets, want het bedrijf waarbij u iets besteld heeft, sponsort dan onze vereniging met bijvoorbeeld 1 % van het door u bestelde bedrag. Zo kost het u niets en toch sponsort u onze vereniging.

Dus probeer hieraan te denken als u iets online koopt.

  
*Gratis sponsoren!*  
**Sponsorkliks**

**OOK JOHN STRAKS AUTOMATISCH DONOR**



6 2017 02 2015

# Nog even dit!

Website NON  
vernieuwd.

[www.non-twente.nl](http://www.non-twente.nl)

Uw verhaal in de  
Dialoog? Stuur dan  
een mail naar:  
[info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl)

**Gezocht:  
Nieuwe  
bestuursleden**

Lijkt u het leuk om ons team te versterken, meld u dan aan. U kunt 1 jaar proefdraaien voordat u beslist.

“De grootste fout die mensen met wie het slecht gaat maken, is dat ze zeggen dat het goed met ze gaat”

“Hoe groot de impact van de dood op iemands leven is, weet je pas als je het zelf meemaakt”