

# DI AL OO S



Effect vaccinatie

Een jaar Pandemie

Surdial X in ZGT



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: 01-10-2021

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:



ZGT Almelo heeft vorig jaar juni **30** nieuwe dialyse machines gekregen. **De Surdial X**. De oude machines waren nodig toe aan vervanging.



Een vaccinatieprik tegen corona lijkt transplantatie patiënten **minder bescherming** te bieden.



Een pandemie kan soms ook **gunstige effecten** hebben. Zo circuleren er dit jaar opvallend weinig griep- en andere virussen van de luchtwegen.



## En verder...

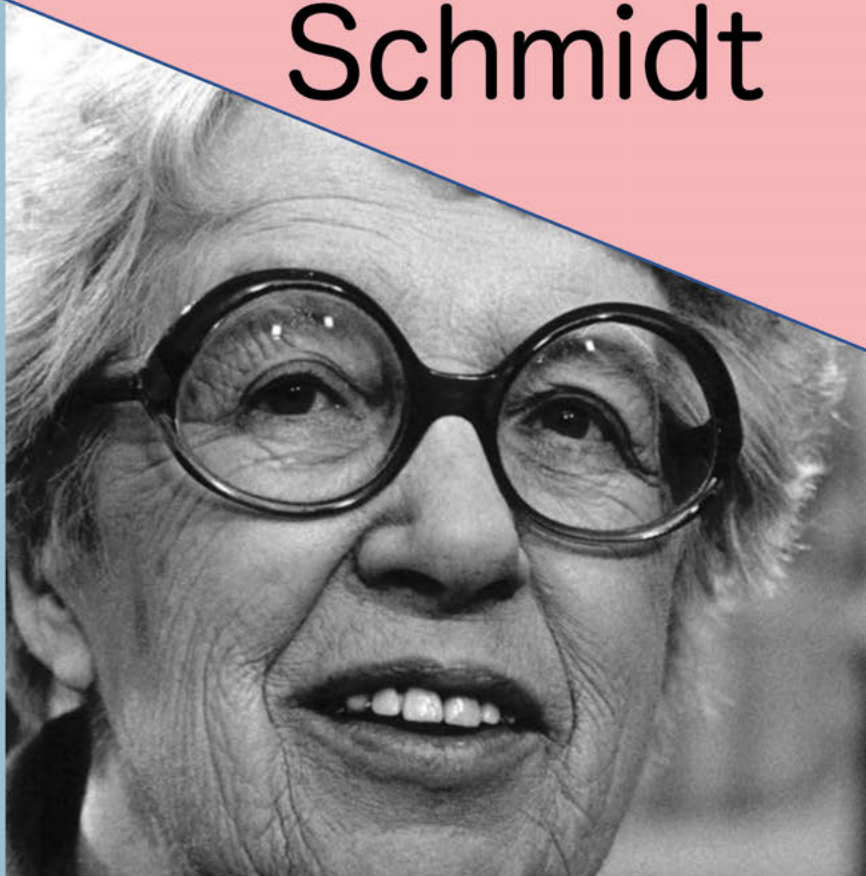
- 2 Inhoud
- 3 Gedicht
- 4 Van uw vereniging
- 5 Elvira Eggink
- 6 Gevecht om het vaccin
- 7 Bakken met Hermie
- 8 Laag geletterdheid
- 9 Lid worden loont
- 10 Puzzel
- 11 Toekomstlessen
- 13 BMI
- 14 Vaccinatie
- 15 Leefstijl
- 17 Nieuwe machines ZGT
- 19 Een jaar pandemie
- 21 Mondige patient
- 23 Waterverbruik
- 25 Micro plastic
- 28 Vega gerecht
- 29 Nog even dit



## Ouder worden

Met mij is er totaal niets aan de hand.  
Ik ben nog fit van lijf en van verstand.  
Wel wat artrose in mijn heup en in mijn knie.  
Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.  
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog,  
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.  
Met de steunzolen die ik heb gekregen,  
loop ik weer langs 's Heerens wegen,  
kom ik weer in winkels en ook op het plein.  
Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.  
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen  
en over vroeger wat te kunnen dromen.  
Mijn geheugen is ook niet meer wat het was  
en ben ik weer vergeten wat ik gisteren nog las.  
Ook heb ik steeds meer last van mijn ogen  
en mijn rug raakt langzamerhand wat meer gebogen.  
Mijn adem is wat korter, mijn keel is vaak erg droog,  
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.  
Het leven is zo mooi, het gaat zo snel voorbij.  
Als ik kijk naar foto's, over vroeger van mij,  
dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.  
Wilde ik mooie schoentjes, moest ik daar heel lang voor sparen.  
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen.  
Ik kende geen moeheid, zo 't scheen.  
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs en zwart

# Annie MG Schmidt



en loop ik heel langzaam, vanwege het hart.  
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog,  
u bent nog fantastisch goed... zo op het oog.  
De ouderdom is goed, ja begrijp me wel,  
maar als ik niet slapen kan en ik schaapjes tel,  
dan twijfel ik of het wel waar is  
en of schaapjes tellen niet wat raar is.  
Mijn tanden liggen in een glas met water,  
mijn bril ligt op de tafel even later.  
Mijn steunkousen naast het bed op de stoel.  
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.  
Trek niets in twijfel, zei mijn pedagoog.  
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog.  
's Morgens, als ik ben opgestaan  
en eerst de afwas heb gedaan,  
lees ik het nieuws in de krant.  
Het werk in huis doe ik naderhand.  
Ik doe de ramen, ik stof wat af,  
ik kom tijd te kort, staat u niet paf?  
Wel gaat alles wat traag,  
heb na het eten wat last van de maag.  
Maar ik wil niet zeuren, want het mag,  
het is heel normaal bij de oude dag.  
Aanvaard het rustig, zei de psycholoog.  
U bent nog fantastisch goed...zo op het oog! <<<





# Informatie van uw vereniging

## **Beste Dialoog lezers,**

Hopelijk hebt u, als u dit leest, al twee keer een vaccin tegen COVID- 19 gehad. Het bestuur is in ieder geval twee keer ingeënt.

Het zou fijn zijn als we jullie weer eens kunnen ontmoeten en wij als bestuur niet meer online hoeven te vergaderen. We doen nog even rustig aan, maar we hopen in december te kunnen starten met onze jaarlijkse kerstbrunch. Via de nieuwsbrief of in de volgende Dialoog vertellen we u hier meer over.

Er zijn een paar bestuursleden die meedoen aan het onderzoek van Redcap/ Recovac. Dat is een antistoffen-onderzoek na de COVID-19 vaccinatie. Ze gaan analyseren hoeveel antistoffen nierpatiënten hebben na hun tweede prik. Het is een grootschalig onderzoek dus de kans dat er leden van de NON meedoen is erg groot. [Pag.14]

Vanaf dit nummer vindt u heerlijke bak gerechten van Hermie. [Mmm lekker, pag. 7]

Wilt u meer [nier] recepten voor bakken of koken, kijkt u dan eens op de websites van [nieren.nl](http://nieren.nl) en van [niernieuws.nl](http://niernieuws.nl).

**Nieuwsbrieven:** de Nierstichting en de NVN sturen regelmatig interessante nieuwsbrieven. Ontvangt u deze nog niet? Stuur dan een mail naar:

[nierzine@nierstichting.nl](mailto:nierzine@nierstichting.nl) en /of [secretariaat@nvn.nl](mailto:secretariaat@nvn.nl)

**Podcasts:** het beluisteren van allerlei interessante onderwerpen. [Www.nvn.nl/publicaties/podcasts](http://www.nvn.nl/publicaties/podcasts)

**Dialoog:** de titel van ons blad "Dialoog" vind ik niet zo goed passen. We zijn niet in "dialoog" zoals de titel/kop aangeeft. Al enkele jaren zit ik een andere titel te bedenken, maar dat vind ik erg lastig. Longpatiënten kunnen hun blad bv. Lucht noemen of hartpatiënten bv. Hartslag, maar voor ons kan ik geen mooie titel bedenken. Wisselwerking van de NVN is ook prima, denk maar aan dialyse. Ik heb zitten denken aan bv. No nonsens [e], [geen flauwekul] waar het woord NON inzit, maar veel anders kan ik zo niet bedenken. **Hebt u een idee? Laat het ons weten.**

**Giften:** we zijn dit jaar verrast door giften voor onze vereniging. We zijn hier erg blij mee. [Pag. 29]

We zoeken **nieuwe bestuursleden**. U mag een jaar proefdraaien voor u definitief beslist.

We hopen dat in deze Dialoog weer veel artikelen staan die u interessant vindt. Wilt u **zelf uw verhaal** kwijt, bv. over COVID-19 tijd, laat het ons weten.

Groet, Jenny Laarman. <<<



### **Beste Leden van de NON,**

Wat doet een regiomanager?  
In de regio Oost-Nederland [deel van Gelderland, Overijssel en de hele Achterhoek] ben ik de ambassadeur van de Nierstichting. Ik ben verantwoordelijk voor alle activiteiten in de regio en onderhoud de contacten met de lokale en regionale media.

### **Mijn activiteiten zijn o.a.:**

Fund- [Fonds] en Friendraising.  
[Relaties opbouwen met bedrijven, stichtingen etc.]  
Ik zorg voor groei van het aantal acties en vrijwilligers. Binden en behouden van diverse stakeholders. [Belanghebbenden] Tevens enthousiasmeer ik bedrijven om met ons samen te werken. Zij kunnen aanvullend als Nierstichting Vriend hierbij hun maatschappelijke betrokkenheid tonen. Daarnaast ben ik betrokken bij Nierstichting brede evenementen zoals de Dag van Bart, Nierdagse, Rally, etc.

Onderhouden van de contacten met de Regionale Nierpatiënten Verenigingen en Dialysecentra. Aanspreekpunt en ondersteuning voor de bestuurders van de patiëntenverenigingen.

Eindverantwoordelijk voor de organisatie van de collecte in de regio.  
Onderhouden van de persoonlijke contacten met de vrijwillige organisatoren van de collecte in de regio. Hierbij ook het organiseren van informatieavonden en avonden voor vrijwilligers. Het grootste gedeelte van mijn tijd besteed ik aan de collecte-organisatie.

# Even voorstellen



**Elvira Eggink, regiomanager  
Nierstichting**

### **Waarom ik werk bij de Nierstichting?**

De beste vriend van een vriend van mij heeft een nierziekte. Ik weet daarom wat voor gevolgen een nierziekte met zich meebrengt. Ik wil daarom graag mijn steentje bijdragen aan een beter leven voor de nierpatiënt. Hier zet ik mij heel hard voor in. Ik kijk uit naar de samenwerking met u én met alle andere betrokkenen!

De **Nierstichting** zet alles op alles zodat nierpatiënten in leven blijven, en een zo gewoon mogelijk leven kunnen leiden. Daarom werken we aan de genezing van nierziekten, de draagbare kunstnier, een kortere wachtlijst en het voorkomen van nierziekten.

Elvira Eggink | Nierstichting | Regiomanager  
E: [ElviraEggink@nierstichting.nl](mailto:ElviraEggink@nierstichting.nl)  
M: +31615212789





# Gevecht om schaarsste vaccins

## Rijke landen vechten om schaarse coronavaccins, arme landen vallen voorlopig buiten de boot.

Het is maar een piepklein beetje vloeistof, maar het is ook een mirakel van internationale samenwerking. Voor het produceren van zo'n klein drupje zijn in totaal 280 componenten nodig, afkomstig van 86 locaties in 19 verschillende landen. Nog nooit eerder is het in zo'n korte tijd gelukt. In de meest optimistische prognoses rollen er dit jaar 12 miljard doses vaccins van de lopende band, en ook als dat niet gehaald wordt, dan blijft het imposant hoe er in zo korte tijd zo'n complexe, internationale productieketen is opgetuigd; eerder bedroeg de totale wereldproductie van alle vaccins bij elkaar zo'n vijf à zes miljard.

## Maar een mirakel van internationale samenwerking?

Als dat al zo is, dan merken ze daar in grote delen van de wereld wel erg weinig van. Neem Pakistan, dat ruim 210 miljoen inwoners telt. Dat moet het tot nu toe doen met een partij van 1 miljoen doses Sinopharm die het uit China wist te betrekken, goed voor het inenten van een half miljoen Pakistanen. Pakistan had eigenlijk gehoopt om vaccins te ontvangen via Covax, het gezamenlijk inkoopmechanisme voor vaccins dat door de WHO werd opgezet. Maar helaas: rijke landen sloegen aan het hamsteren op de vaccinmarkt, waardoor ervoor Covax weinig overschoot. Begin juni heeft Pakistan hopelijk de eerste lading van zo'n 10

miljoen doses AstraZeneca gekregen. Rijke landen willen voorraden aanhouden, voor het geval er snel boosters nodig zijn.

## Want een van de onzekerheden die de vaccinatieplanning

**onbetrouwbaar maakt is:** hoe lang houdt de immuniteit door een vaccinatie aan? Tien maanden? Vijf jaar? We weten het nog niet. Er bestaat ook nog het risico dat er nieuwe varianten opduiken, waarvoor misschien dit jaar al nieuwe, aangepaste vaccins geproduceerd moeten worden. Het gevoel dat farmaceutische bedrijven het beschermen van hun patenten belangrijker vinden dan het opstarten van een zo massaal mogelijke productie van coronavaccins, leeft niet meer alleen in kringen van activisten. Ook Tedros Adhanom Ghebreyesus, baas van de WHO, sprak deze maand zijn bezorgdheid uit. Een van de oplossingen die Tedros noemt, is het opschorten van patenten op de coronavaccins, zodat iedereen die vaccins wil produceren, dat kan gaan doen.

Wat de discussie hierover bemoeilijkt, is dat niemand echt een getal kan plakken op de wereldwijde productiecapaciteit. Er zijn zoveel spelers, en er is geen enkele speler die het overzicht heeft over alle schaakstukken. De productiecapaciteit in minder rijke landen zou vergroot moeten worden. Bron: Trouw. <<<





# BAKKEN MET HERMIE



## Mokkataart met lange vingers.

Zo'n 60 jaar geleden heb ik dit recept gekregen van een oude buurvrouw en sindsdien heeft mijn moeder, bijna voor elke verjaardag, zo'n taart gemaakt en ik later ook. Nu maak ik hem af en toe nog voor de kleinkinderen. Het blijft **de** favoriet.

### Nodig voor de crème:

- 350 gram witte basterdsuiker
- 350 gram boter
- 3 eieren
- 1 kop hele sterke koffie

### Voor de opmaak:

- 4 ons lange vingers
- hagelslag melk of puur
- schaal melk met daarin een scheut rum of een paar druppels rum aroma.
- langwerpige plank met daaroverheen een stuk bakpapier.

### Bereiding:

- Mix de boter met de suiker tot alles goed door elkaar is gemengd.
- Mix dan stuk voor stuk de eieren erdoor en wacht tot het ei helemaal is opgenomen voordat je het andere ei erbij doet.
- Giet daarna tijdens het mixen de koude koffie er voorzichtig bij.
- Blijf mixen tot het een mooi glad geheel is. Het beslag is nu klaar.
- Smeer nu een laagje mokkabeslag op de met bakpapier beklede plank.
- haal de lange vingers even door de melk en

leg er 5 naast elkaar op de plank en 4 achter elkaar.

- dan weer een laagje mokkabeslag. [De lange vingers niet in de melk laten liggen].
  - leg de 4 door de melk gehaalde lange vingers naast elkaar en 4 achter elkaar.
  - dan weer een laagje beslag, 3 lange vingers dan weer beslag, dan 2 lange vingers en dan weer beslag.
- Ben je zuinig geweest met je mokkabeslag, dan leg je er nog een laagje op van 2 lange vingers.

-Daarna de zijkanten dichtsmeren met beslag en het geheel bestrooien met hagelslag. Ik dek hem af met aluminiumfolie. Het lekkerste is om de taart een nacht in de koelkast te laten staan, dan trekt het geheel lekker door. <<<



Zie ook: [hermieshobbies.blogspot.com](http://hermieshobbies.blogspot.com)







# Laaggeletterd, de situatie, feiten en cijfers!

2,5 miljoen mensen hebben moeite met lezen en schrijven. En 29% van de volwassen Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Bijna de helft van de mensen die moeite heeft met lezen en schrijven is autochtoon Nederlander; iets meer dan de helft heeft een niet-westerse achtergrond. Mensen met alleen basisschool leven gemiddeld 6 jaar korter en 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid dan mensen met een hbo- of universitaire opleiding. [Website: [lezenenschrijven.nl](http://lezenenschrijven.nl) Met luisterfilmpjes.]

---

## *Wat doen wij?*

*Wij zetten ons ervoor in dat iedereen kan lezen, schrijven, rekenen en omgaan met een computer of smartphone. Want een samenleving waarin iedereen meedoet, daar hebben we wat aan.*

---



*Stichting Lezen en Schrijven zet zich, samen met partners, in om laaggeletterdheid te voorkomen en verminderen.*

### **Armoede en schulden**

Voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, is het een extra grote uitdaging om rekeningen te begrijpen, toeslagen aan te vragen en de administratie bij te houden.

### **Participatie en werk**

Een betere taal- en rekenvaardigheid versterkt iemands arbeidsmarktpositie en zelfstandigheid.

### **Gezondheid**

Als je goed kunt lezen en schrijven, is je gezondheid vaak beter dan die van mensen die dat niet goed kunnen. Want, wat als je een bijsluiter van je medicijnen niet begrijpt?

Informatie: [Info@lezenenschrijven.nl](mailto:Info@lezenenschrijven.nl) <<<





Gratis naar Thema-  
bijeenkomsten



Lotgenoten contact



Dialogoog  
U ontvangt 3 keer per jaar  
het tijdschrift Dialogoog.



Kerstbrunch gratis voor  
leden



Lidmaatschap NVN en blad  
Wisselwerking [6 keer per  
jaar]



Patiëntenvoorlichting



Jaarlijks uitje

# LID WORDEN LOONT!

## Meer weten of aanmelden?

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

**E-mail:** [info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl)

**Tel:** 06 51506525

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/non-twente/>



**Lidmaatschap:** 22 euro per jaar voor een  
nierpatiënt. Voor anderen: zie onze  
website. <<<





# Puzzel

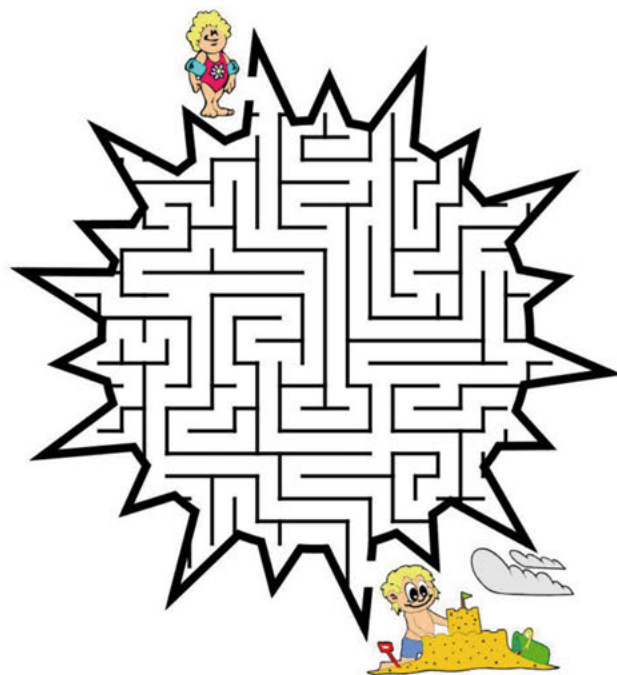
## Woordzoeker

Antwoord vorige puzzel: Valkje

De VVV-bon van 25.00 gaat naar  
A. Van Huisstede in Diepenheim.



|           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| ALTIJD    | KANOEN     | SMAAKMAKER |
| ANIMATIE  | MACHO      | STENO      |
| BABOE     | MIDDENHAND | STORTKOKER |
| BOEDDHIST | MONDHOLTE  | TIJDBOM    |
| DOLLY     | NELLY      | TIJDVAK    |
| DONDERGOD | NOORDGRENS | UITEEN     |
| ELAND     | ORGIE      | VEENSLIK   |
| GEWENNING | OVERDONE   | ZADELPAARD |
| HOOIGRAAF | PLUTO      | ZUSTERLOGE |
| HULDE     | RIJKDOM    |            |



[Voor kinderen]

U kunt uw oplossing opsturen / mailen voor 1 okt 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. <<<





Pesthuis  
buiten  
Amsterdam  
1347-1352.

### Welke toekomstlessen kunnen we leren van het afgelopen jaar?

In feite heeft 2020/2021 aangetoond dat de mensheid verre van hulpeloos is. Epidemieën zijn niet langer onbedwingbare natuurkrachten. Dankzij de wetenschap zijn ze nu tot op zekere hoogte te controleren. Vroeger hadden mensen als ze met een plaag als de Pest [1347] werden geconfronteerd, geen idee wat de oorzaak was of wat ertegen kon worden gedaan. Toen de griep in 1918 toesloeg, slaagden de beste wetenschappers ter wereld er niet in het dodelijke virus te identificeren, waren veel maatregelen die werden genomen nutteloos en liepen

### Het leven naar online verplaatst

Naast de ongekennde prestaties van de biotechnologie, heeft het coronajaar ook de kracht van informatietechnologie onderstreept. Vroeger kon de mensheid epidemieën zelden stoppen, omdat de infectieketens niet in realtime konden worden gevolgd en omdat de economische kosten van langdurige lockdowns te hoog waren. In 1918 kon je mensen die de gevreesde griep kregen in quarantaine plaatsen. En als je de hele bevolking van een land destijds zou hebben bevolen enkele weken binnen te blijven, zou dat hebben geleid tot economische ondergang, sociale instorting en massale hongersnood.

## Welke toekomst lessen leren

pogingen om een vaccin te ontwikkelen op niets uit. Met COVID-19 was dat heel anders. De eerste alarmbellen over een mogelijke nieuwe epidemie klonken eind december 2019. Op 10 januari 2020 hadden wetenschappers niet alleen het verantwoordelijke virus geïsoleerd, maar ook het genoom [genetische code] ontrafeld. Ook is direct alle informatie online gepubliceerd. Binnen enkele maanden werd duidelijk welke maatregelen de infectieketens konden vertragen en stoppen. Binnen minder dan een jaar waren er verschillende effectieve vaccins in massaproductie.

In 2020 daarentegen maakte digitale toezicht het veel gemakkelijker om de verspreiding te volgen en te lokaliseren, wat quarantaine zowel selectiever als effectiever maakt. Belangrijker is nog dat automatisering en het internet langdurige lockdowns mogelijk maakten, althans in ontwikkelde landen. Hoewel de ervaring in sommige delen van de wereld deed denken aan plagen uit het verleden, heeft de digitale revolutie in een groot deel van de ontwikkelde wereld alles veranderd.



Neem de landbouw. Duizenden jaren lang was de voedselproductie afhankelijk van menselijke arbeid, en ongeveer 90 procent van de mensen werkte in de landbouw. Tegenwoordig is dit in ontwikkelde landen niet langer het geval. In de VS werkt slechts ongeveer 1,5 procent van de mensen op boerderijen, en dat is niet alleen genoeg om iedereen in eigen land te voeden, maar ook om van de VS een belangrijke voedselexporteur te maken. Bijna al het werk op de boerderij wordt gedaan door machines, die immuun zijn voor ziekten. Lockdowns hebben dus maar een kleine impact op de landbouw.

Stel u een tarweveld voor tijdens het hoogtepunt van de Zwarte Dood. Als je de landarbeiders zou vragen om in de oogsttijd thuis te blijven, komt er honger. Als je ze vraagt om te komen oogsten, kunnen ze elkaar besmetten. Wat te doen?

Stelt u zich nu hetzelfde tarweveld voor in 2020. Een enkele maaidorser met gps-besturing kan het hele veld veel efficiënter oogsten – en zonder kans op infectie. Terwijl in 1349 een gemiddelde boerenknecht ongeveer vijf *bushel* per dag oogstte [ca. 35 liter], een maaidorser nu dertigduizend bushels per dag oogst. Bijgevolg had covid-19 geen significante invloed op de wereldwijde productie van basisvoedsel

een bestuurder nodig had, tientallen zeelieden nodig waren om zelfs kleine zeeschepen te besturen, en overvolle schepen en herbergen broeinesten van ziekten waren. In 2020 kon de wereldhandel min of meer vlot doorlopen, doordat er maar heel weinig mensen bij betrokken waren. Een grotendeels geautomatiseerd hedendaags containerschip kan meer ton vervoeren dan de koopvaardijvloot van een heel vroegmodern koninkrijk. In 1582 had de Engelse koopvaardijvloot een totaal laadvermogen van 68.000 ton en waren er ongeveer 16.000 bemanningsleden nodig. Het containerschip *OOCL Hong Kong*, kan zo'n 200.000 ton vervoeren met een bemanning van slechts 22 personen.

Cruiseschepen met honderden toeristen en vliegtuigen vol passagiers hebben weliswaar een grote rol gespeeld in de verspreiding van covid-19. Maar toerisme en reizigers zijn niet essentieel voor de handel. Toeristen kunnen thuisblijven en zakenmensen kunnen zoomen, terwijl geautomatiseerde spookschepen en vrijwel onbemande treinen de wereldeconomie gaande houden. Terwijl het internationale toerisme in 2020 kelderde, daalde het volume van de wereldwijde maritieme handel met slechts 4 procent.

Automatisering en digitalisering hebben een

## we van het afgelopen jaar?

zoals tarwe, maïs en rijst. Om mensen te voeden, is het niet voldoende om graan te oogsten. Je moet het ook vervoeren, soms over duizenden kilometers. Gedurende het overgrote deel van de geschiedenis was handel een van de grootste boosdoeners in tijden van epidemieën. Dodelijke ziekteverwekkers trokken de wereld over op koopvaardijschepen en karavanen. De Pest lifte bijvoorbeeld van Oost-Azië naar het Midden-Oosten langs de Zijderoute, en het waren koopvaardijschepen die de ziekte vervolgens naar Europa brachten. Het grote risico met de handel was dat elke wagen

nog grotere impact gehad op de dienstverlening. In 1918 was het ondenkbaar dat kantoren, scholen, rechtbanken of kerken konden blijven functioneren als ze gesloten waren. Hoe kun je lesgeven als leerlingen en docenten thuis zitten? Nu weten we het antwoord. De overschakeling op online kende veel nadelen, niet in de laatste plaats de immense mentale tol die deze eiste. En het heeft ook tot voorheen onvoorstelbare problemen geleid, maar het feit dat het überhaupt kan, is verbazingwekkend. Vervolg op pagina 13. >>>



Het COVID-19 jaar heeft benadrukt dat vaak slecht betaalde beroepen, helpen bij het in standhouden van de menselijke beschaving: verplegers, schoonmakers, vrachtwagenchauffeurs, vakkenvullers, bezorgers etc.

In 2020 vormden bezorgers de dunne rode lijn die de beschaving bij elkaar hield. Ze werden onze belangrijkste verbinding met de fysieke wereld.

### Samenwerking

Discussies over wat er in 2020/2021 is gebeurd, zullen jarenlang gevoerd worden. Maar mensen van alle politieke kampen zouden het eens moeten zijn over tenminste drie hoofdlessen:

Ten eerste moeten we onze digitale infrastructuur beschermen.

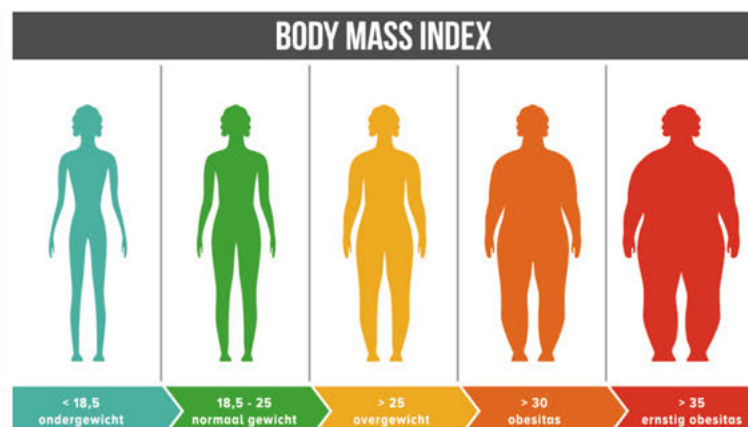
Ten tweede zou elk land meer moeten investeren in zijn volksgezondheidssysteem. Ten derde moeten we een krachtig wereldwijd systeem opzetten om pandemieën te controleren en te voorkomen.

Dit artikel van Yuval Noah Harari verscheen eerder in Financial Times. Het is uit het Engels vertaald door 360 magazine. <<<



Welk vaccin tegen COVID-19?

# BMI meten



<https://www.plusonline.nl/bmi>

### BMI meter

Doe je BMI test op de website:  
<https://www.plusonline.nl/bmi>.

Lengte en gewicht invullen op de site, dan komt u BMI tevoorschijn.

Staat de wijzer in het geel, oranje of rood? Dan zit u in de gevarenzone en moet u echt op uw gewicht letten! <<<

| BMI               | Status                     | Advies                                 |
|-------------------|----------------------------|----------------------------------------|
| Lager dan 18,5    | Ondergewicht               | Probeer aan te komen                   |
| Tussen 18,5 en 25 | Normaal gewicht            | Probeer op gewicht te blijven          |
| Tussen 25 en 30   | Overgewicht (gevaarzone)   | Probeer af te vallen                   |
| Meer dan 30       | Obesitas (verhoogd risico) | Probeer onder begeleiding af te vallen |





# Onderzoek naar effect vaccinatie bij nierpatiënten

**Een vaccinatieprik tegen COVID-19 lijkt transplantatiepatiënten minder bescherming te bieden dan gezonde mensen.**

Recent verschenen de resultaten van een Amerikaans en een Frans onderzoek naar het effect van coronavaccinatie bij transplantatiepatiënten. De onderzoekers gingen na hoeveel van de mensen in de onderzochte groep antistoffen aanmaakten na een eerste prik met een vaccin van Moderna of Pfizer. In een derde, Amerikaans onderzoek werd het effect van een eerste prik vergeleken tussen transplantatiepatiënten en dialysepatiënten op de wachtlijst voor een niertransplantatie.

## **Minder kans op antistoffen**

Het is bekend dat onder gezonde mensen vrijwel iedereen een paar weken na de eerste vaccinatieprik antistoffen tegen corona heeft in het bloed. Bij transplantatiepatiënten lijkt dat veel lager uit te pakken: 6 tot 17% van de mensen uit het onderzoek had antistoffen aangemaakt. De respons van dialysepatiënten lag hoger: bij 87% werden antistoffen gevonden. Uit de onderzoeken bleek verder dat het Moderna vaccin vaker leidde tot antistoffen in het bloed dan het Pfizervaccin. Dat is gunstig voor Nederlandse nierpatiënten met ernstig nierfalen [mensen die dialyseren of getransplanteerd zijn]; zij hebben Moderna gekregen. Ook leeftijd had invloed: jongere patiënten, tot ongeveer 40 jaar, maakten vaker antistoffen aan dan oudere patiënten. Wat verder opviel was dat mensen die afweer verlagende medicijnen gebruikten, minder vaak antistoffen aanmaakten.

Ook na de tweede vaccinatie blijken transplantatie patiënten minder antistoffen aangemaakt te hebben. [Misschien maar 40-50%]. Daarom is er dankzij een grote gift aan de Nierstichting en het UMCG gestart met een onderzoek naar het effect van vaccinatie bij nierpatiënten.

## **Antistoffen meten bij 12.000 nierpatiënten**

Het RECOVAC-antistoffenonderzoek gaat plaatsvinden onder circa 12.000 mensen met een ernstig verminderde nierfunctie [minder dan 30%], mensen die dialyseren en mensen die getransplanteerd zijn [4.000 patiënten uit elk van deze drie groepen]. Bij hen wordt gemeten hoeveel antistoffen ze maken na vaccinatie. Dan gaan de onderzoekers na welke nierpatiënten ondanks een vaccinatie toch COVID-19 krijgen. En vervolgens analyseren ze of de hoeveelheid antistoffen verband houdt met de kans om COVID-19 te krijgen [na vaccinatie].

Als die relatie er is, dan kunnen ze vervolgens onderzoeken hoe ze de afweerreactie zouden kunnen verbeteren. Bijvoorbeeld door bij patiënten met onvoldoende antistoffen na een gewone vaccinatie een derde vaccinatie aan te bieden, al dan niet met een hogere dosis, al dan niet met een ander vaccin.

Omdat de resultaten openbaar worden gemaakt zullen uiteindelijk zowel patiënten in Nederland als in het buitenland profijt kunnen hebben van dit onderzoek. Mogelijk blijven maatregelen om een besmetting te voorkomen in deze groep dus belangrijk.

Bron: Nierzine.

Zie ook de website [nieren.nl](https://nieren.nl) <<<





# Leefstijl als medicijn

## Leefstijl als medicijn

Voldoende lichaamsbeweging maakt je afweersysteem sterker en dat kan belangrijk zijn in deze tijden van corona. Een fit lichaam kan helpen dit virus te verslaan. Beweging en voeding zijn bovendien van invloed op bloeddruk, hart- en vaatziekten, spiermassa, diabetes type II, energieniveau en sterfte. En bij mensen die een transplantatie hebben gehad, kan dit zelfs het risico op afstoting verkleinen. De belangrijkste persoon die invloed heeft op voeding en bewegen is niet de arts maar de patiënt zelf zegt Eva Corpeleijn, assistent-professor/senior onderzoeker /voedingswetenschapper in het UMCG, 'De invloed van een gezonde leefstijl verschilt per leeftijdsgroep', licht ze toe. 'Bij kinderen is bijvoorbeeld bewegen en spelen goed voor de motorische en sociale ontwikkeling. Bij jonge volwassenen is het voorkomen van overgewicht en daarmee de kans op diabetes type II belangrijk. Bij ouderen is een gezonde leefstijl goed voor het behoud van spiermassa en helpt het tegen botontkalking.

Voor nierpatiënten komt daar nog bij dat ze een verhoogde kans hebben op hart- en vaatziekten. Dat alles maakt voeding en bewegen extra belangrijk voor dialyse en transplantatiepatiënten.'

## Combinatie van weten, durven en kunnen

We weten allemaal dat leefstijl en gezondheid met elkaar samenhangen, met als voorbeeld roken. Maar het blijft lastig om die wetenschap in je eigen leven toe te passen. 'Je moet ook durven', zegt Eva: 'Nierpatiënten lopen aan tegen angsten als: kan mijn nieuwe nier daar

wel tegen, krijg ik geen blessures, hoe gaat dat dan met mijn shunt, ik durf niet te ver van huis te gaan...'

Ook 'kunnen' is een uitdaging. Want wat kunnen nierpatiënten eigenlijk doen? Hoeveel kilometer moeten we wandelen of fietsen? Wat voor oefeningen kun je thuis doen en hoe past dat in je dagritme? Waar moet je als nierpatiënt allemaal rekening mee houden? 'Die combinatie van weten, durven en kunnen, daar gaat het in de praktijk om', legt ze uit.

## Begeleiding helpt

'Veel mensen hebben daarom hulp nodig bij het veranderen van hun levensstijl', vervolgt ze. 'Dit op eigen kracht doen, valt enorm tegen, kijk maar naar de noodzaak voor cursussen als Stoppen met Roken. Een recente studie van het UMCG wijst dit uit. Deelnemers konden sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut en kregen voorlichting over gezonde voeding, speciaal gericht op transplantatiepatiënten. Natuurlijk heeft iedereen wel een eigen hersteltraject na transplantatie. Maar extra begeleiding verhoogt in belangrijke mate de prestaties. Eva: 'Bij een controlegroep die geen begeleiding kreeg, zagen we een verhoging in spierkracht en fitheid van 10%. De groep met begeleiding ging maar liefst met 30% vooruit. De verschillen na voedingsbegeleiding waren veel kleiner dan bij bewegingsbegeleiding. Volgens Eva is een mogelijke verklaring dat voeding bij iedereen een ander effect heeft op de gezondheid. Misschien is dan meer maatwerk een oplossing.'

Andere onderzoeken tonen aan dat ook dialysepatiënten baat hebben bij extra bewegen. Zo neemt de spierkracht toe of is het spierverslies beperkt. Ook bemerken de patiënten dat beweging een positieve invloed op de kwaliteit van hun leven heeft. 'Bewegen kost je niet alleen energie, het levert je ook energie op', aldus Eva Corpeleijn.' >>>



## Trek aan de bel

Als wetenschapper werkt Eva aan de inzichten rondom de invloed van leefstijl op patiënten. Die kennis moet nog wel vertaald worden in de praktijk. 'Daar is een aparte werkgroep nu mee bezig', vertelt ze, 'maar ik raad mensen aan daar niet op te wachten. Neem zelf ook initiatief en vraag je arts naar de mogelijkheden die je centrum of je ziekenhuis biedt.

## Bekijk ook

Brochure Sport en bewegen na transplantatie

[Www.nvn.nl/media/2237/brochure-sport-en-bewegen-na-transplantatie.pdf](http://www.nvn.nl/media/2237/brochure-sport-en-bewegen-na-transplantatie.pdf)

Een gezonde leefstijl,

[Www.nieren.nl/bibliotheek/89-een-gezonde-leefstijl](http://www.nieren.nl/bibliotheek/89-een-gezonde-leefstijl)

E-book Leven na een transplantatie,

LUMC <https://www.nvn.nl/media/2384/e-book-leven-na-een-transplantatie.pdf> <<<

**Therapietrouw en medicatie bij jongeren! Studenten doen onderzoek. Meedoen?**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWP0TUpCyo9qCHfiPfnxvds\\_VEHizCfPwOHgh5gReDpwSLag/view\\_form](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWP0TUpCyo9qCHfiPfnxvds_VEHizCfPwOHgh5gReDpwSLag/view_form)



# Webinar

**Een Webinar is een lezing, workshop, college of soortgelijke presentatie of vorm van kennisoverdracht die plaatsvindt via het internet. Deelnemers kunnen het seminar [bijeenkomst] rechtstreeks op hun eigen computer volgen en de spreker zien en horen. Ook kunt u webinars terugkijken via de website van de NVN en Nieren.nl.**

## Lekker fit de zomer in!

Wilt u een goede start maken? Meld u dan aan voor drie webinars in juni over gezond leven. De thema's zijn beweging, voeding en ontspanning. Zorgprofessionals en ervaringsdeskundigen delen praktische tips en beantwoorden uw vragen.

**17 juni: Lekker in je lijf.** Bewegen is belangrijk, maar voor nierpatiënten is het vaak lastig om te starten met bewegen én het vol te houden. Toch kan het, ook als je niet super sportief bent. Lees meer en meld u aan op [nieren.nl/webinar-bewegen](http://nieren.nl/webinar-bewegen).

**23 juni: Lekker[s] op je bord.** Ook als nierpatiënt kunt u lekker en gezond eten. Hoe u dat doet én volhoudt, leert u tijdens dit culinaire avontuur. Lees meer en meld u aan op [nieren.nl/webinar-voeding](http://nieren.nl/webinar-voeding).

**29 juni: Lekker in je hoofd.** Welke invloed heeft stress op het lichaam, en wat betekent dat voor nierpatiënten? Hoe vermindert u stress en ontspant u meer? Dat komt aan bod in het derde webinar. Lees meer en meld u aan op [nieren.nl/webinar-ontspannen](http://nieren.nl/webinar-ontspannen).

## De NVN Kennisgroep Zeldzame Nierziekten organiseert dit jaar 4 Webinars.

Op **26 aug.** vindt het 3e webinar plaats. Dit webinar gaat over ADPKD [*autosomal dominant polycystic kidney disease*, ook wel cystenieren genoemd]

**28 okt.** is het 4e webinar, deze gaat over Nefrotisch syndroom en IgA-nefropathie.

## U kunt eerdere Webinars terugkijken:

Webinar Zeldzame nierziekten 1 -tubulaire nierziekten en urethra-klappen van **30 maart**

Webinar Zeldzame nierziekten 2 -Nagel-patellasyndroom [NPS],

Syndroom van Alport, aHUS, C3-glomerulopathiën [C3G] van **27 mei**. Zie: [www.nvn.nl/activiteiten/agenda/zeldzame-nierziekten](http://www.nvn.nl/activiteiten/agenda/zeldzame-nierziekten).

<<<



# Nieuwe dialyse -



## Surdial X

**Na jarenlange dienst van de machines AK 200 en de Artis waren deze nodig toe aan vervanging. Vorig jaar juni was het moment: op de dialyse afdeling in het ZGT Almelo zijn alle machines vervangen door nieuwe: de Surdial X van de firma Nipro.**

### **Waar moet de machine aan voldoen!**

Voorafgaand aan dit moment is er natuurlijk heel wat werk verzet. Allereerst werd er een plan van eisen opgesteld: waar moet de machine aan voldoen? Er is een groep collega's benaderd om mee te denken over welke machine het moest gaan worden; u snapt dat we dit niet zomaar 1-2-3 hebben kunnen bepalen. Na heel wat denk- en zoekwerk zijn er twee machines [Nikkiso en Surdial X] overgebleven. Van deze beide machines is er een proefplaatsing geweest.

De verpleegkundigen konden zo met deze machines aan het werk, en ook technicus Karel kon zijn technisch licht erover laten schijnen. Van beide firma's waren er op de betreffende dagen natuurlijk ook specialisten aanwezig. Zij lieten ons bijvoorbeeld zien hoe we de machine moesten opbouwen en hoe we moesten aan- en afsluiten. We hebben op deze dagen dus heel veel informatie gekregen en ook hebben zij al onze vragen beantwoordt.

Nadien hebben we over beide machines evaluatieformulieren ingevuld, en samen onze ervaringen gedeeld. Eigenlijk waren we het er unaniem over eens: het moest de Surdial X worden van de firma Nipro. Het is een zeer complete machine met alle behandelingsmogelijkheden voor de patiënt en gemakkelijk te bedienen door de verpleegkundigen.

### **Mei 2020**

In mei zijn er 30 Surdial X machines geleverd. Er volgde eerst een testfase. Er werden kweken van het water afgenomen, er volgde algemene veiligheidstesten en ook werd het personeel getraind.



# Machines in ZGT Almelo



## Superusers

Er is begonnen met 6 verpleegkundigen als "superusers". Zij zijn door de firma, onder leiding van Tineke Kluitenberg, een hele dag getraind. De overige verpleegkundigen hebben allemaal een ochtend of middag scholing gehad. Toen alle testuitslagen goed waren konden we ze gaan gebruiken in de praktijk. Op de 4 zalen kwam eerst 1 nieuwe machine te staan. Zo konden we rustig wennen en konden de superusers de overige collega's instrueren. De eerste weken was Tineke samen met haar collega Giel hier ook alle dagen bij aanwezig, dus dit liep prima en voelde vertrouwd. Na een aantal weken waren alle zalen voorzien van 6 nieuwe machines.

## Spreekuren

Inmiddels zijn er door de firma klinische lessen gegeven aan alle verpleegkundigen. Zo kunnen we de nieuwe machines optimaal gebruiken. Ook organiseert de firma nog geregeld een soort van "spreekuren" zodat we al onze vragen kunnen stellen. Ook is er voldoende technische ondersteuning vanuit de firma.

De technici gaan nog een intensieve 5-daagse training volgen in Hamburg. Helaas is het hier door de corona pandemie nog niet van gekomen.

Binnenkort zullen ook de dialyse machines op locatie Hengelo vervangen worden door de Surdial X. We hopen jarenlang en naar volle tevredenheid met deze machines te kunnen dialyseren. Dit artikel is geschreven door het personeel van de dialyseafdeling ZGT Almelo. <<<







# Winst en verliespunten na een jaar pandemie

**Een pandemie kan soms ook gunstige effecten hebben.**

**Zo circuleren er dit jaar opvallend weinig griep- en andere virussen van de luchtwegen. Maar krijgen we daardoor de komende winters minder efficiënte griepvaccins?**

Net als zo veel elementen in de natuur functioneren ook ziektes in een soort ecologische context, in het lichaam zelf en in de wereld daarbuiten. Zo wordt aangenomen dat mooi weer het risico op een coronabesmetting beperkt. Hoge pollenconcentraties in de lucht kunnen dan weer een verzwarend effect hebben: door de overbelasting van het afweersysteem zouden ze de kans op een infectie met het coronavirus met 44 procent verhogen.

**Een ziekte heeft soms effect op andere aandoeningen**

De plotse opmars van het coronavirus en de ziekte die het kan veroorzaken – SARS-CoV-2 – biedt mogelijkheden om de invloed van een nieuwe ziekte te onderzoeken. Het is bekend dat mensen met zogenaamde onderliggende ziektes, kwetsbaarder zijn voor covid-19 dan anderen. Een lichaam dat al onder druk staat, verdraagt niet veel extra belasting. Ook angst voor covid-19 kan dodelijk zijn, als mensen behandelingen voor andere ziektes uitstellen uit vrees om in het ziekenhuis een coronabesmetting op te lopen. Mensen wachten bij indicaties van ernstige hart- en longproblemen vaak te lang om naar het ziekenhuis te gaan.

**Malaria- Tuberculose - Lepra**

Vergelijkbare verschijnselen spelen op het niveau van internationale campagnes tegen dodelijke ziektes. Er zijn wereldwijd al meer dan 3 miljoen geregistreerde coronadoden, maar de angst voor het virus mag niet worden onderschat. Volgens cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie [WHO] zou **malaria** vorig jaar in Sub-Saharisch Afrika 40.000 extra doden hebben veroorzaakt, omdat een derde van de patiënten uit vrees voor het coronavirus niet tijdig in een ziekenhuis raakte. In normale tijden doodt malaria er 400.000 mensen per jaar.

**Tuberculose** is een nog grotere doder. In 2019 stierven er volgens de WHO wereldwijd 6,3 miljoen mensen aan de ziekte. In 2020 waren dat er 'slechts' 4,9 miljoen, maar er werden veel minder mensen als tbc-lijder geregistreerd omdat ze geen toegang hadden tot de overbelaste gezondheidszorg. De WHO raamt dat vorig jaar een half miljoen mensen aan tbc zijn gestorven omdat ze niet tijdig een behandeling kregen.

Bron: Knack.  
Geschreven door  
Dirk Draulans



Hetzelfde is gebeurd met melaatsheid. In 2020 is een derde minder diagnoses van **lepra** gesteld dan de jaren voordien. Het is belangrijk dat lepralijders vroeg worden opgespoord als ze kans willen hebben op een succesvolle behandeling.

### Burn-out

Wat momenteel nog moeilijk in te schatten is, is de tol die covid-19 op het mentale vlak zal eisen. Een op de drie overlevers van covid-19 krijgt binnen het halfjaar na zijn of haar ziekte met neurologische of psychiatrische problemen te kampen. Angst- en stemmingsstoornissen komen het frequentst voor, maar ook een beroerte en zelfs symptomen van dementie zijn niet uitgesloten. Hoe langer je in een ziekenhuis hebt gelegen, hoe groter de kans op problemen in de hersenen.

### Positief

Een ander schaars positief punt kwam naar voren in een studie. Voor jongeren met autisme zou de pandemie een zegen zijn, want ze worden meer in de familiekring opgevangen en minder blootgesteld aan onrustig makende prikkels. In alle situaties zijn er naast verliezers ook winnaars, hoe relatief dat begrip in deze context ook is.

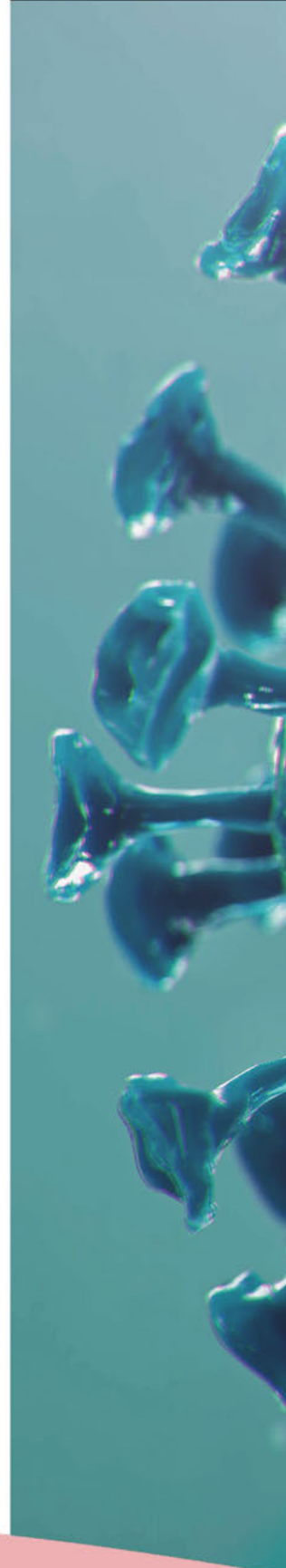
Een ander positief effect van de maatregelen rond social distancing om de verspreiding van het coronavirus te bestrijden, is dat andere virale ziektes minder floreren. Het betreft zowel gewone verkoudheidsvirussen [inbegrepen de vier coronavirussen die al in de mensenwereld circuleren] als het respiratoir syncytieel virus [rsv], dat vooral kinderen treft, en de griep. Een analyse van de mondiale griepcijfers is dat er zo goed als geen griep circuleert in de coronawereld. Het coronavirus heeft andere virussen van de luchtwegen in de coulissen gejaagd.

Helaas zal dat effect tijdelijk zijn. De vraag is ook of er geen onverwachte neveneffecten zullen zijn. Door een griepwinter over te slaan, kunnen mensen hun **natuurlijke weerstand tegen griep verliezen**. Kinderen kunnen nu maar geringere weerstand tegen klassieke verkoudheidsvirussen opbouwen. Het griepvirus kan misschien ongezien muteren tot nieuwe vormen, waar de volgende winters minder efficiënte vaccins tegen zullen bestaan.

Wetenschappers hebben namelijk voldoende stalen van het griepvirus uit besmette patiënten nodig om de vaccins voor het volgende seizoen klaar te kunnen stomen. Met een of enkele jaren uitstel kunnen ze hun greep op het griepvirus tijdelijk verliezen.

### Het voordeel van de coronapandemie in de strijd tegen infectieziekten

Er is zo veel inzicht vergaard in nieuwe vaccinatiestrategieën, en veel mensen zijn zich zo bewust geworden van het belang van vaccinatie, dat het vaccinatieonderzoek in de lift zit. Zoals een wetenschapper het in een blad verwoordde: 'Vaccinatie heeft het voorbije jaar een kwantumsprong gemaakt.' <<<





**Nederlandse ziekenhuizen hebben te weinig oog voor de rol van de patiënt in zijn eigen behandel- en genezingsproces. Dat is een gemiste kans, want een betrokken, meer zelfredzame patiënt geneest sneller en maakt het werk van artsen makkelijker.**

Alerte patiënten kunnen artsen en verpleegkundigen zelfs wijzen op lab-uitslagen of verkeerde doseringsinschattingen. Dat kan medische fouten helpen voorkomen.

### **Feedback is cruciaal**

De tijd dat artsen hun beslissingen alleen naar eigen inzicht namen, komt steeds meer achter ons te liggen. Het gedachtengoed wint terrein dat bloedonderzoeken en ontstekingswaarden slechts een indicatie voor herstel zijn; feedback van de patiënt is cruciaal voor een volledig beeld. Steeds meer artsen die ik in mijn werk ontmoet, erkennen in toenemende mate dat een patiënt zijn lichaam zelf het beste aanvoelt.

# Zorgverlener, gebruik mondigheid patiënt!

Het internet leert ons alles over aandoeningen en maakt ons mondiger dan ooit tevoren. Deze nieuwe situatie vraagt om een gelijkwaardige benadering van patiënten. Uiteraard zonder de professionele rol van de arts te kort te doen.

### **Inzicht en inspraak**

Maar het is niet alleen het nut van feedback waarom patiënten meer betrokken zouden moeten worden bij behandeltrajecten. Inzicht en inspraak in medische dossiers kunnen zelfs zorgen voor een stijging van de kwaliteit van zorg, terwijl de kosten dalen.

**Een mondige patiënt is geen bedreiging maar een aanwinst**





## Digitale kansen

Moderne ICT-oplossingen bieden volop mogelijkheden om patiënten hun behandeling te laten volgen. Toch zijn er maar weinig ziekenhuizen die de talloze 'digitale kansen' optimaal benutten. Een schoolvoorbeeld is het digitale patiënten portaal: dat is maar zelden helemaal op orde, zo blijkt uit een recent onderzoek van CGI naar de websites van negentig ziekenhuizen. Vooral de bruikbaarheid op mobiele apparaten schiet vaak tekort.

## Angst voor datalek

Dat zorginstellingen moeite hebben om medische gegevens beschikbaar en makkelijk vindbaar te maken, komt ongetwijfeld voor een deel door de angst voor een datalek of cyberaanval. Gek is dat niet: de gegevens waar het om gaat zijn persoonlijk en zeer vertrouwelijk. Als die op straat terecht komen, is de ultieme nachtmerrie van de betreffende zorginstelling een feit.

## Groeiende zelfredzaamheid

Maar er speelt meer. Veel ziekenhuizen zien volgens mij nog onvoldoende hoe de elektronische dienstverlening de samenwerking tussen arts en patiënt kan verbeteren. Ze zien niet in dat daarmee de eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid van die patiënt groeit. Het zou goed zijn als dit besef snel doordringt, evenals het gegeven dat een geëmancipeerde patiënt geen bedreiging is maar een aanwinst. Uiteindelijk is iedereen gebaat bij een snel herstelde patiënt.

*Geschreven door: Albert Vlug, director consulting healthcare CGI. <<<*



JA DOKTER, DAT ZEGT U NIJ WEL,  
MAAR MIJN VROUW EN IK HEBBEN OP  
GOOGLE GEKEKEN EN HEBBEN EEN  
TOTAAL ANDERE DIAGNOSE

HMMM...?



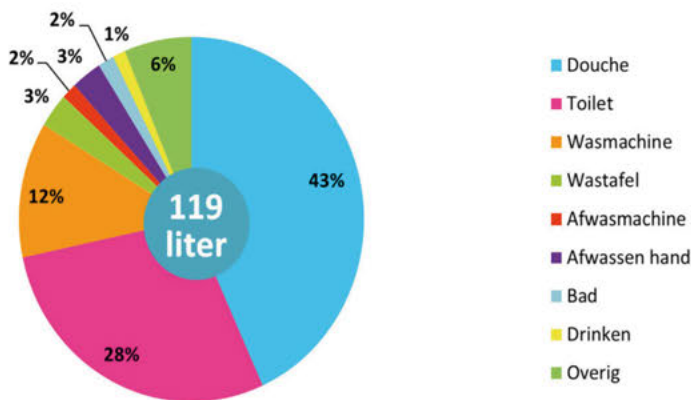
DEZE MEDICIJNEN 2X DAAGS BIJ  
EEN MAALTIJD INNEMEN EN IK  
ADVISEER 3 DAGEN RUST.

HEEFT U NIET IETS  
STERKERS? MORGEN WIL IK  
GRAAG WEER SPORTEN





## Waterverbruik per persoon per dag



Het meeste water wordt verbruikt bij de productie van voeding: ons eten en drinken maken 75 procent van onze watervoetafdruk uit. Je kunt wel minder douchen of de kraan dichtdraaien tijdens het tanden poetsen, want alle beetjes helpen. Maar daarmee los je de globale watercrisis niet op. Wel door te letten op wat je consumeert.

Voor de productie van een kilo rundvlees is gemiddeld 15.000 liter water nodig volgens internationale studies. Hoe kan dat? Koeien moeten gevoederd worden, en daar worden onvoorstelbare hoeveelheden mais en andere granen voor geteeld. Die akkers worden bevoeid met regenwater of irrigatiewater. Daarnaast heb je ook graslanden, drinkwater voor het vee en water om de stallen schoon te maken. Maar het grootste deel van die 15.000 liter zit in de productie van veevoeder.

Nog een voorbeeld: hoe kan de productie van één ei 200 liter water kosten, als er bij vrienden in de tuin kippen rondlopen die alleen gft-afval eten en nauwelijks water drinken? De hobbyboer is de piepkleine uitzondering op de regel, en die regel is: een industrieel complex met honderdduizenden kippen. Die dieren eten alleen krachtvoer dat zeer veel water heeft gekost. We moeten dus minder dierlijke producten eten.

### Welke tips zijn er voor mensen die op water willen besparen?

Als je dat op wereldschaal wilt doen, koop je beter weinig katoen. Dat wordt vaak geteeld in gebieden waar het niet zoveel regent, en dus moet het bevoeid worden. Soms gaat dat goed fout. In het midden van de vorige eeuw beslisten de Sovjets om katoen te produceren in Oezbekistan. Voor de irrigatie gebruikten ze water uit het Aralmeer, een gigantische zoetwaterplas. Dat is volledig leeggepompt.

# Water verbruik

HET REGENT ADVIEZEN OM WATER TE BESPAREN: KORTER DOUCHEN, DE AUTO NIET WASSEN MET LEIDINGWATER ETC. TOCH DREIGT ER OVERAL IN DE WERELD EEN WATER TEKORT.

EN DAT TERWIJL EEN HAMBURGER 2.500 LITER WATER KOST, EEN JEANSBROEK 8.000 LITER EN EEN T SHIRT 3000 LITER. "JE KUNT WEL DE KRAAN DICHTDRAAIEN ALS JE JE TANDEN POETST, MAAR JE SPAART HET MEEST DOOR TE LETTEN OP WAT JE EET."



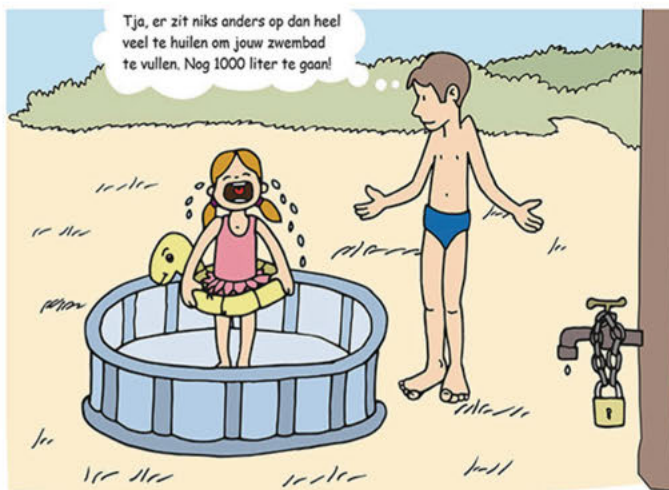
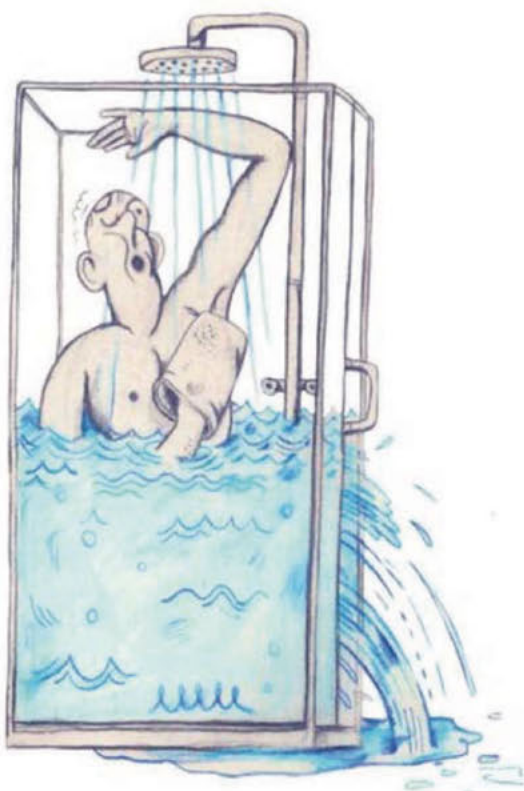
Nu ligt er een zoutwoestijn.

Voor de rest is het moeilijk om sluitend advies te geven. Als een veganist elke dag avocado's eet uit de woestijn in Chili, dan is zijn impact mogelijk zelfs erger dan wanneer hij wel dierlijke producten zou nuttigen.

De organisatie Water Footprint Network werkt nu met bedrijven en overheden samen om de productieketens transparanter te maken, want nu is het erg moeilijk voor de consument om de watervoetafdruk van zijn winkelkar in te schatten.

Niet iedereen hoeft vegetariër te worden, maar ik denk niet dat het zoveel gevraagd is om na te denken over het waterverbruik.

Bron: HUMO. <<<



## Dialyse en vakantie

### Dialyse boeken in het buitenland

Www.booknowmed.com is een online boekingsmodule voor dialysebehandelingen. U kunt er eenvoudig, wereldwijd ziekenhuizen en dialysecentra vinden en boeken.

### Waarom booknowmed.com?

Www.booknowmed.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. Met EHIC [Europese zorgpas] kunt u medische zorg krijgen als u ziek wordt tijdens een vakantie in Europa en IJsland.

Bekijk beoordelingen en leeservaringen 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.booknowmed.com](http://www.booknowmed.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: nvv.nl <<<





# Micro- plastic soep

Tekst: Leonie Hosselet  
Foto's: Richard Kirby  
Bron: One World.

## WIJ LEVEN IN EEN MICRO- PLASTICSOEP, IS DAT ERG?

Wie met een microscoop om zich heen kijkt, zou zien dat alles bedekt is met mini plastic deeltjes. Nanoplastic. Nu steeds duidelijker wordt dat er serieuze problemen kunnen ontstaan door hormoon verstorende toevoegingen in plastic, rijst de vraag:

### Hoe ongezond zijn die minideeltjes?

Op koude dagen hebben veel mensen een fleecesjaal, fleecetrui of liggen onder een fleecedekentje op de bank. Ook in Fleece zit veel plastic. Onderweg naar de theepot in de keuken, laat je een spoor van minuscule stukjes plastic achter. Microplastics [kleiner dan 5 millimeter] en Nano plastics [kleiner dan 0,001 millimeter] zijn afgebrokkelde flintertjes van grotere stukken in de plasticsoep. Maar ze ontstaan ook op andere manieren: ze worden toegevoegd aan bijvoorbeeld cosmetica of kunstmest.







Door het afslijten van autobanden die over het wegdek razen en het los komen uit synthetische kleding die je wast of simpelweg draagt. Ook kunnen de deeltjes in huisstof zitten – van de verf op je muur, uit je wastrommel, van plastic houdende elektronica of je synthetische vloerbedekking. En koffie halen op het station? Dan klok je Nano plastics mee naar binnen, afkomstig van het plastic laagje in de beker.

Waar grotere stukken plastic afval moeilijk te negeren zijn door zeedieren – ze stikken erin – glijpen de Nano's en micro's ongemerkt het dierenlichaam in. Én het mensenlichaam: ze werden onlangs gevonden in mensenpoep. De lijst van vindplaatsen wordt steeds langer: ze zitten in vissen, schaaldieren, honing, zout en suiker. In kraan- en flessenwater. In de zee, de rivieren, de lucht en de grond. Het is een beangstigend beeld, zo'n wereld vol miniplastic. Het voelt vies en onnatuurlijk.

**Maar moeten we ons ook zorgen maken over onze gezondheid?** Momenteel is het niet bekend bij welke concentraties microplastic er effecten op het ecosysteem ontstaan. Dit komt doordat microplastic een zeer divers materiaal is. Het gaat om

verschillende plastics in verschillende groottes en vormen, met in meer of mindere mate daaraan toegevoegde hulpstoffen, zoals weekmakers en brandvertragers.

Wel kan het binnen nu en honderd jaar risicovol worden voor het milieu, als we op het huidige tempo doorgaan met plastic produceren. Maar eigenlijk weten we nog veel te weinig over de effecten, zeker wat de mens betreft. In het lab zijn wel effecten op dieren gevonden – een dier dat veel plastic eet, krijgt niet genoeg voedingsstoffen binnen en dat gaat ten koste van de energie om te kunnen groeien en zich voort te planten. Maar die effecten treden op bij hogere concentraties Nano- en microplastics dan nu worden gevonden en de resultaten zijn niet zomaar door te vertalen naar de mens. Annelies den Boer: "Wat we al wél weten, is dat er allerlei additieven aan plastic worden toegevoegd die bewezen slecht zijn voor de gezondheid. Die komen onder andere via Nano- en microplastics in ons lichaam terecht."

De meest riskante stoffen in plastic zijn bisfenol A [een hardmaker, denk aan plastic flessen] en sommige ftalaten [weekmakers, bijvoorbeeld in plastic verpakkingen]. >>>



# Wat kun jezelf doen?

## “Alle beetjes helpen”



Deze hormoon verstorende stoffen worden in verband gebracht met verminderde vruchtbaarheid en schade aan het ongeboren kind, zoals een vertraagde hersenontwikkeling [ADHD, autisme]. Bisfenol A [BPA] is in de EU sinds 2011 verboden in babyflesjes en de hoeveelheid in kinderspeelgoed is aan banden gelegd, maar een totaalverbod is er niet. Het gebruik van enkele ftalaten in kinderproducten is sinds 2007 verboden – maar ze zitten nog wel in ander plastic en worden ook nog steeds gevonden in kinderspeelgoed op de Europese markt.

Dat we nog steeds aan bisfenolen en ftalaten blootgesteld worden, komt naar voren uit een onderzoek van Tegengif en de Vrije Universiteit onder veertien duurzaam levende Nederlanders – ze vonden beide typen stoffen bij iedere deelnemer. Den Boer: “Dat is reden genoeg om minder plastic te produceren. We moeten ervan af.” Over twee dingen is iedereen het eens: er moet als de wiedeweerga meer onderzoek komen en we moeten sowieso drastisch minder plastic produceren.

### Wat kan ik als consument doen om minder microplastics op mijn pad te krijgen?

“Het zit overal in de lucht. Je jas, je schoenen, alles laat microplastic los, dus je ademt het sowieso in. De blootstelling aan plastic deeltjes via ademhaling is waarschijnlijk belangrijker dan via voeding. Bij een Engels experiment werd een bord mosselen op tafel gezet. Na een uur zaten er meer microplastics op het bord en bestek dan in de mosselen zelf.” Als je dan iets wilt doen, is het stofzuigen. “Het klinkt heel huiselijk, maar het helpt wel”, zegt Den Boer. “Zeker als je kinderen over de grond kruipen.” Verder is het vooral een kwestie van zelf minder plastic gebruiken. De Plastic Health Coalition heeft een app die daarbij helpt. En voor in de wasmachine bestaan er hulpjes die losgekomen microvezels moeten beletten om het riool in te spoelen, zoals de Cora Ball en de Guppy Friend [waszak]. Hoeveel verschil die maken, is nog niet duidelijk, maar “alle beetjes helpen”. <<<





# Groene shakshuka met knoflookyoghurt



Omdat we nu toch met het milieu en onze gezondheid bezig zijn, dan ook maar een vegetarisch hoofdgerecht.

## Bereidingswijze:

Breng in een hapjespan het water aan de kook. Voeg de broccoliroosjes toe en kook ze tot het water is verdampt.

Voeg de olijfolie, de ui en de helft van de knoflook toe.

Voeg de spinazie in 3-4 porties toe en laat het blad al omscheppend slinken.

Maak in de groenten 4 holtes. Breek boven elke holte een ei. Leg het deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de eieren in 10 min. garen.

Meng intussen de yoghurt met de rest van de knoflook en breng op smaak met peper.

Neem de pan van het vuur en verkruimel de feta grof boven de shaksuka. Serveer met de knoflookyoghurt.

## Recept is voor 4 personen.

379 kcal per persoon

23 gr. eiwit

27 gr. vet

Bron: Jumbo.nl <<<

## Ingrediënten:

400 gr. broccoli

2 el olijfolie

1 ui

3 tenen knoflook

400 gr. gewassen spinazie

4 eieren

150 gr. yoghurt Griekse stijl

200 gr. fetakaas

250 ml. water

Snufje peper



## Fotowedstrijd

Stuur ons uw mooiste foto van het afgelopen jaar. [Tot 1 okt]  
De drie mooiste foto's [winnaars] ontvangen een VVV-bon van 25 euro. U kunt uw foto sturen naar: [info@non-twente.nl](mailto:info@non-twente.nl) of J. Laarman, Bosuilstraat 31-14, 7523 BJ in Enschede.



### PATIËNTBEJEGENING



## Nog even dit!

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

### Giften

Van 3 families hebben we voor onze vereniging geld gekregen. We zijn hier erg blij mee. [Fam. Kuipers, Venhuis en Knol]

Verder zijn we nog verrast door een gift van de Protestantse gemeente te Delden. [Deel opbrengst oud papier]. We kunnen dit geld goed gebruiken voor onze vereniging en zijn blij met deze gift.

### Gezocht: nieuw bestuurslid

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

Het helpt om te denken: "als ik niet slaap dan lig ik hier lekker"