

Nummer 2
Juli 2023

Dialog



Hitte-tips om te
bewaren!

Hitte tips
en meer...

Magazine van de Nierpatiëntenvereniging
Oost Nederland [NON]

Colofon

Lid worden of wijzigingen doorgeven?

Website: www.non-twente.nl

E-mail: info@non-twente.nl

Telefonisch: 0648524344.

Het lidmaatschap is 22 euro per jaar, incl. lidmaatschap van de Nierpatiëntenvereniging Nederland [NVN] en het blad Wisselwerking [6X] en het blad Dialoog [3x].

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

Patiëntenvoorlichting:
Bij onze deskundigen kunt u terecht voor informatie of voor een gesprek. Tel: 0651506525 of per e-mail.

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

Webmaster: Martin Damhuis.

Facebook: Janine v/d Linde.
www.facebook.com/nontwente

Penningmeester: Eric Niekolaas

Giften / contributie:
Deze kunt u overmaken naar bankrekening:
Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland. Banknummer:
NL87 ABNA 0448 0622 67 in Almelo.

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

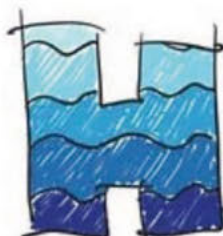
Uitgever: DNB-groep
Hoogezand.

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

Inleveren kopij 01-09-2023

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

In dit nummer:



DNB GROEP
SOCIALE EN MAATSCHAPPELIJKE PUBLICATIES

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



Cover: ijsjes

En verder...

- 2 Inhoud
- 3 Nieuwjaarsbijeenkomst
- 4 Van uw vereniging
- 5 Samen beslissen
- 7 80 jaar dialyse
- 8 Nierfunctie zonder discriminatie
- 9 Lid worden loont
- 10 Puzzel
- 11 Extreme hitte
- 13 Hitte gids
- 17 Zonnesteek
- 18 Schaduwzijde zon
- 19 Waarom je nu sneller verbrand / Passend lezen
- 20 Smoothie
- 21 Busreis
- 22 Leven van eigen voedsel?
- 23 Medicijnen tekorten
- 24 Vragen over dialyse
- 25 Na de ijsstijd
- 28 Carola Bouwhuis
- 29 Nog even dit

Nieuwjaarsbijeenkomst met wandelen 05-02-2023



Korte terugblik nieuwjaarsbijeenkomst met beweegactiviteit

Wat geweldig dat de Wendezoele in Delden voor onze nieuwjaarsbijeenkomst open wilde zijn! Harrie, bedankt voor het regelen! Het was prima verzorgd: ontvangst met koffie, thee en iets lekkers door gezellige dames geserveerd.

Na het welkom en gezonde wensen voor 2023 was het mogelijk om een stevige wandeling van 5 km te maken [uitgezet door dezelfde Harrie] of een uurtje te wandelen met beweegactiviteiten onder leiding van onze 'vaste' fysiotherapeute Jessie. Het was nogal fris buiten, maar...gelukkig kon je binnen vast een drankje nemen of de museumboerderij bezoeken.

Kortom: na een uur werd er in de heerlijk verwarmde Wendezoele genoten van drankjes en hapjes en lukte het prima om bij te kletsen in een authentieke en gezellige sfeer. Wat later dan gepland ging eenieder zijns weegs; op naar de volgende [beweeg] activiteit. [Janine v.d. Linde] <<<





Beste NON-leden en andere
belangstellenden,

Op het moment dat jullie de Dialoog ontvangen en lezen hebben we de verrassingsbusreis achter de rug. Zelf heb ik genoten van het [opnieuw] ontdekken van de Hondsrug, zowel tijdens de rondtoer als in het Hunebed museum. Onze chauffeur vertelde leuke anekdotes. Zo wist ik niet dat Drenthe - tot ver over onze landsgrenzen - bekend is door het kweken van graszoden! We horen/ lezen graag van de aanwezigen hoe deze busreis bevalen is en welke ideeën/ tips jullie hebben voor een volgend uitje.

Ook de nieuwjaarsbijeenkomst met gezellig bijpraten en een beweegactiviteit heeft 5 februari plaats gevonden; Zie linker pagina [3] voor een korte terugblik. De Algemene Leden Vergadering met Bingo na die tijd was waardevol: zowel voor wat betreft de inhoud als het sociale deel. Er waren weer mooie prijsjes te winnen! En zeker zo belangrijk: de ALV is goed verlopen.

En nu...maken we ons op voor een mooie zomer; dat wenst de NON jullie allemaal toe. Op 25 juni gaan we weer wandelen, deze keer in Haaksbergen. Zet die dag vast in je agenda en er volgt nog een nieuwsbrief met details.

Informatie van uw vereniging

Begin van het najaar willen we een voorlichtingsbijeenkomst organiseren over levenseinde/ palliatieve zorg. Vanzelfsprekend hopen we op een grote opkomst, juist ook omdat de inbreng van eenieder van groot belang is en we alle vragen die er zijn graag willen [laten] beantwoorden.

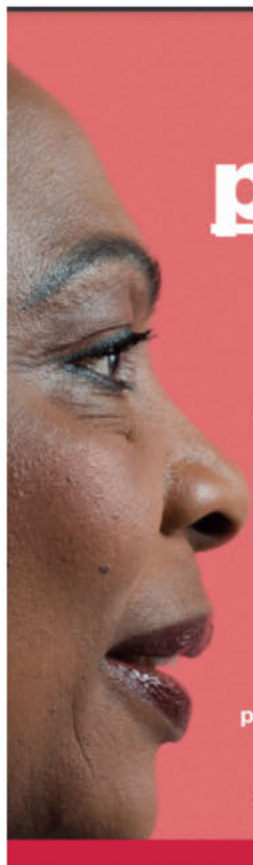
En verder...schroom niet om te laten weten welke gedachten of wensen er bij je leven en of je wellicht het bestuur zou willen ondersteunen bij haar werkzaamheden door b.v. een kleine taak op je te nemen. Dat zouden we heel fijn vinden.

Geniet van de zomer voor zover mogelijk!
Janine van de Linde. <<<



HOERA 25 JAAR!

6 maart 1998 is de NON
[Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland]
opgericht. We bestaan dus al 25 jaar!



Hallo patiënt

Vraag jij om meer uitleg als je het niet begrijpt?

Beslis samen met je praktijkondersteuner welke zorg het beste bij jou past.
Ga voor meer tips naar www.begineengoedgesprek.nl




Hallo dokter

Vraag jij je patiënt of je het goed hebt uitgelegd?

Beslis samen met je patiënt welke zorg het beste past.
Ga voor meer tips naar www.begineengoedgesprek.nl

Samen beslissen

Om tot de beste zorg te komen, hebben zorgverlener en patiënt elkaar nodig. Helaas is samen beslissen in de zorg op dit moment nog te weinig 'samen'. Om daar verandering in te brengen, wordt dit jaar de nationale campagne Samen Beslissen opnieuw gestart.

De campagne is gelanceerd vanuit patiëntenorganisaties en brancheorganisaties uit de medisch-specialistische zorg, de huisartsenzorg, de paramedische zorg, de wijkverpleging etc. <<<

<https://begineengoedgesprek.nl/campagne/>



"Samen beslissen" betekent dat jij samen met je zorgverlener nagaat welke behandeling het best bij jou past. Daarbij is een beetje medische kennis belangrijk, maar ook informatie over je leven: Wat is voor jou belangrijk? Hoe past een behandeling daarbij?

Je zorgverlener volgt daarbij de volgende stappen:

- Begeleid je bij het maken van de keuze.
- Vertelt over je behandelmogelijkheden en voor- en nadelen daarvan.
- Vertelt ook wanneer behandelingen bij jou niet mogelijk zijn en waarom niet.
- Gaat samen met jou na hoe een behandeling in jouw leven past.
- Gaat na of je voldoende informatie hebt om tot een besluit te komen.

Je kunt altijd terugkomen op je besluit. Door samen te beslissen weet je meer over de verschillende behandelingen en kun je beter een keuze maken. Over het algemeen zijn patiënten tevredener over het proces als er sprake is geweest van samen beslissen.

-Keuzehulp: Goed voorbereid op het gesprek met uw zorgverlener.

-Keuzehulp: Begrijpelijke medische informatie in woord en beeld en welke behandeling past het best als mijn nieren het niet meer doen.

-Keuzekaart: Blijvende schade aan uw nieren: mogelijkheden voor een nierfunctie vervangende behandeling.

-Keuzekaart: Blijvende schade aan uw nieren: nierfunctie vervangende behandeling of conservatieve behandeling?

-Keuzehulp: Welke behandeling past het best bij mij als mijn nieren het bijna niet meer doen? Op de kaarten staan de meest voorkomende vragen van patiënten over die behandelingen, met de beknopte antwoorden daarbij. Aan de hand van de keuzekaarten bespreken en vergelijken de arts en de patiënt alle behandelmogelijkheden.

Wat zijn mijn mogelijkheden?

Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?

Wat betekent dat in mijn situatie?



Keuzehulpen

In de richtlijn 'Nierfunctie vervangende behandeling, wel of niet' wordt ook geadviseerd om keuzehulpen te gebruiken, zoals de 3 Goede vragen, Consultkaarten [keuzehulpen] en de Nierwijzer. De Nierwijzer is door de NVN ontwikkeld. Bij de andere keuzehulpen is de NVN nauw betrokken geweest. Nieuw onderdeel in Nierwijzer: mantelzorgmodule. Mensen die mantelzorg verlenen aan hun partner, ouders etc. vertellen in video's over hun ervaringen. Dit kan herkenning geven en je op ideeën brengen.
<https://mantelzorg.nierwijzer.nl/home>

De kaart helpt zorgverleners en patiënten een gesprek te voeren over welke behandeling het beste bij de patiënt past.

De keuze hulpen zijn te vinden op de website van de NVN en Nieren.nl
Om het voor u iets gemakkelijker te maken hebben wij alle keuzehulpen ook op onze website geplaatst. [Www, non-twente.nl] onder het kopje Samen beslissen. <<<

80 jaar dialyse

"4 april 2023 was het
precies 80 jaar geleden
dat de eerste geslaagde
nierdialyse met hulp van
een kunstnier plaats
vond"

Op 4 April 1943 sloot dr. Willem Kolff in het stadsziekenhuis in Kampen de ernstig zieke nierpatiënt Janny Schrijver rechtstreeks aan op de kunstnier. Janny bleef nog een maand leven, op 4 mei 1943 overleed ze als gevolg van medische complicaties. Maar een belangrijke stap was gezet; voor het eerst in de geschiedenis heeft een patiënt geleefd met een kunstnier!

Sinds de uitvinding van de kunstnier in Kampen hebben meer dan 20 miljoen mensen hun leven te danken aan het werk van Kolff; jaarlijks krijgen over de hele wereld honderdduizenden mensen een medische behandeling die zonder zijn werk niet mogelijk zou zijn geweest.



Documentaire

RTV Oost heeft 4 april een documentaire uitgezonden over 80 jaar dialyse. De opnames zijn gemaakt in de voormalige werkkamer van Kolff in het Stadsziekenhuis te Kampen. [Leuk weetje: Kolffs werkkamer is nu museum, je kunt het museum op afspraak bezoeken] Kijk de documentaire terug op de website van RTV Oost. Bekijk ook: www.willemkolffstichting.nl voor meer informatie over het leven en werk van dr. Willem Kolff en de Willem Kolffstichting of de Webinar: [Van Kolff tot de draagbare kunstnier](https://www.nvn.nl/activiteiten/terugblik-op-themadagen/van-kolff-tot-de-draagbare-kunstnier/). [https://www.nvn.nl/activiteiten/terugblik-op-themadagen/van-kolff-tot-de-draagbare-kunstnier/] Bron: NVN.nl <<<

Nierfunctie berekenen zonder discriminatie

Om in te schatten hoe goed je nieren werken, kijken artsen naar het kreatinine in je bloed. Maar hoeveel van die stof daarin zit, verschilt naargelang je man of vrouw bent, je gewicht, lengte en land van herkomst.

Nierfunctie-onderzoeker Hans Pottel [België] en collega's uit Frankrijk en Duitsland stellen voor om **cystatine C** te meten. 'Daarmee hebben we waarschijnlijk een indicator die werkt voor iedereen van twee tot honderd jaar.' 'Hoe goed je nieren werken, kan je zien aan de glomerulaire filtratiesnelheid GFR. Kreatinine is een afbraakproduct van je spieren, dat door je nieren uitgefilterd wordt.

"De Cystatine C test wordt aangevraagd als de kreatinine-test geen goede informatie geeft



'Ten eerste willen we de correcties voor kreatinine anders aanpakken. Door analyses van veel mensen uit Sub-Sahara-Afrika kwamen we al tot de conclusie dat de correctiefactoren bij zwarte Afrikanen niet overeenkomen met die voor zwarte Amerikanen. Nochtans verschilt het kreatinine gehalte in het bloed van verschillende bevolkingsgroepen wel degelijk en is het ook anders bij mannen en vrouwen en naargelang de leeftijd. 'Nog beter zouden we cystatine C meten. Ook voor kinderen moeten we nog bevestigen of alles klopt. Maar als dat achter de rug is, hebben we waarschijnlijk een indicator die werkt voor iedereen van twee tot honderd jaar.'

Gaat cystatine C vanaf nu dé indicator voor nierfunctie worden?

'We willen er alleszins voor zorgen dat het een indicator wordt'.

Bron: DeMorgen. <<<



Themabijeenkomsten



Lotgenoten contact



Lidmaatschap NON en 3
keer per jaar ons
magazine Dialoog



Kerstbrunch gratis voor
leden



Lidmaatschap NVN en 6
keer per jaar magazine
Wisselwerking,



Patiëntenvoorlichting



Jaarlijks uitje met flinke
korting.



Nieuwsbrieven

LID WORDEN LOONT!

Meer weten of aanmelden?

Website: www.non-twente.nl

E-mail: info@non-twente.nl

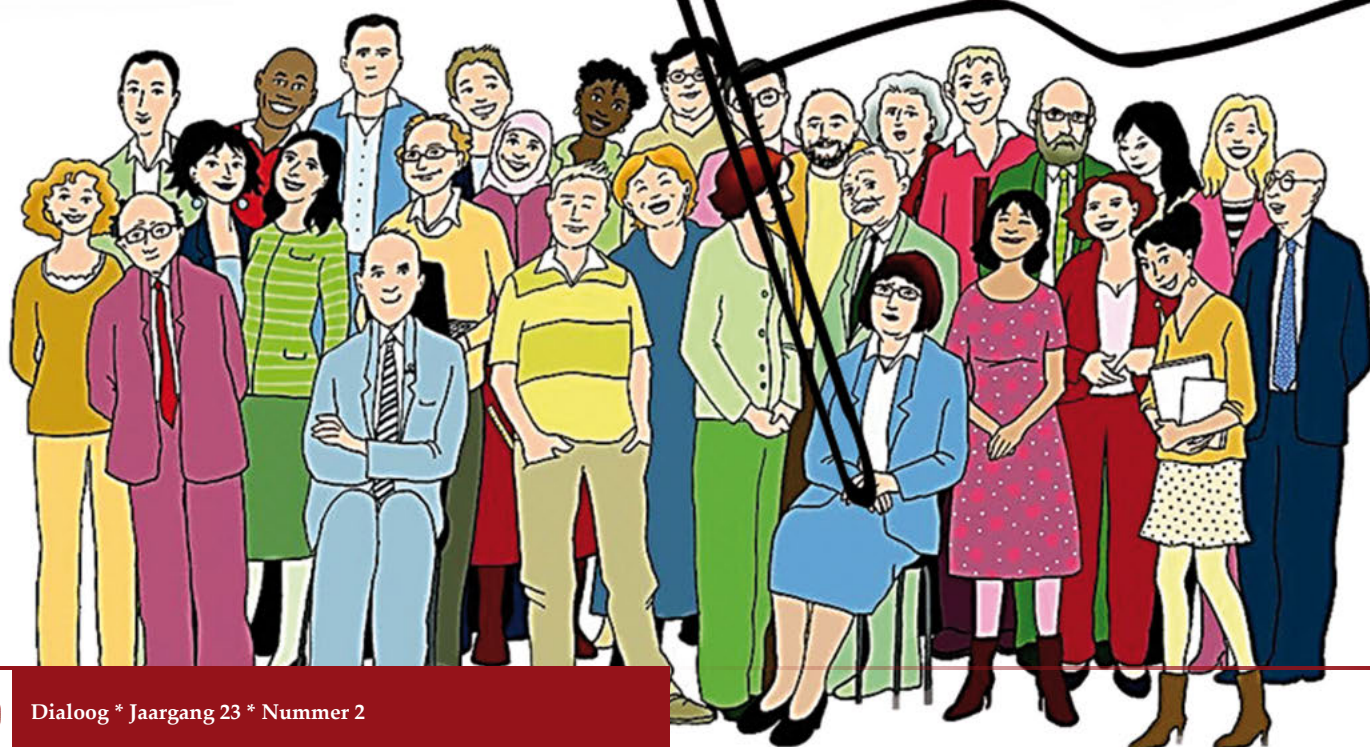
Tel: 06 51506525

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



Lidmaatschap: momenteel 22 euro per
jaar voor een nierpatiënt.

Voor anderen: zie onze website. <<<



Puzzel

Woordzoeker

Antwoord vorige puzzel: Applaus

De VVV-bon van 25,00 euro is opgestuurd
naar: G.H.M.Kuipers uit Enter



AANTREDEN	ERVEN	ORATOR
AFGOLVEN	FREES	PUTJE
BOMBAY	HEIDEVEN	RINGDUIF
BOOGHOUT	IJSSPOOR	RONDNEUZEN
BUURTEN	KITLIJM	SLIPGEVAAR
DAARNA	MIJZELF	SLUITLAKEN
DEBETNOTA	NEPBOM	STIJLEN
EETHUIS	NOORDOEVER	TROEFVROUW
EMOTIE	ODEUR	
ENERLEI	OLIEN	



U kunt uw oplossing tot
1 okt. mailen naar: info@non-twente.nl.
Wel uw adres vermelden, dit in verband
met het opsturen van de VVV bon. <<<

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

Voor kinderen





Wetenschappers onderzoeken hoe leven op een hetere planeet ons lichaam belast en zoeken naar vormen van bescherming die, anders dan met airconditioning, de problemen niet erger maken.

Larry Kenney professor in de fysiologie, begon zijn onderzoek naar schade bij mensen door extreme hitte al in 1979. In de daaropvolgende decennia onderzocht hij hoe hittestress mensen in intense situaties beïnvloedt: soldaten in beschermende pakken, langeafstandslopers in de Sahara etc. Maar de laatste tijd richt zijn onderzoek zich op gewone mensen die gewone, alledaagse dingen doen, in deze tijd waarin de aarde wordt geteisterd door klimaatverandering.

Nu ernstige hittegolven met angstaanjagende regelmaat grote delen van de wereld treffen, onderzoeken wetenschappers de vraag of het leven in een hetere wereld ons ziek zal maken of zal doden. Als de opwarming van de aarde niet wordt afgeremd, zal de heetste hittegolf die veel mensen ooit hebben meegemaakt, norm voor hun zomer worden, aldus Matthew Huber, klimaatwetenschapper. 'Het zal niet iets zijn waaraan je kunt ontsnappen.' Wat voor wetenschappers moeilijker te bepalen is, aldus Huber, is op welke schaal deze klimaatverschuivingen de

Extreme hitte

gezondheid en het welzijn van de mens zullen beïnvloeden. Dit geldt vooral voor ontwikkelingslanden, waar grote aantallen mensen er nu al onder lijden, maar waar goede gegevens schaars zijn.

Hittestress is het product van veel factoren: vochtigheid, zon, wind, hydratatie, kleding, lichamelijke conditie. Het veroorzaakt zo'n scala aan schade dat het moeilijk is de toekomstige effecten met enige precisie te voorspellen.

Huber zegt ook dat er nog niet genoeg onderzoek is gedaan naar hoe het is om fulltime te leven in een warmere wereld, in plaats van alleen af en toe een brandende zomer te ervaren. 'We weten niet wat de langetermijngevolgen zijn van elke dag opstaan, werken in bijna dodelijke hitte, zweten als een gek en dan weer naar huis gaan,' zegt hij. Voor een recente studie plaatsten hij en zijn collega's jonge, gezonde mannen en vrouwen in speciaal ontworpen kamers, waar ze op een hometrainer moesten fietsen met lage intensiteit. Vervolgens voerden de onderzoekers de warmte en vochtigheid op. Zij ontdekten dat hun proefpersonen gevaarlijk oververhit raakten.



In stoombad-achtige omstandigheden absorbeert ons lichaam sneller warmte uit de omgeving, dan dat we kunnen zweten om onszelf af te koelen.

Afgezien van een hitteberoerte kan hitte ineensstorting van het hart- en vaatstelsel en nierfalen veroorzaken. Ze beschadigt onze organen en cellen en zelfs ons DNA. De schade neemt toe bij zeer oudere en jongere mensen, bij mensen met hoge bloeddruk, astma, multiple sclerose en andere aandoeningen.

Als het kwik hoog staat, zijn we minder effectief. Onze denk- en motorische functies worden aangetast. Overmatige hitte wordt ook in verband gebracht met meer criminaliteit, angst, depressie en zelfmoord.

Vidhya Venugopal, professor milieuhygiëne, bestudeert al jaren wat hitte doet met werknemers in de staalfabrieken, autofabrieken en steenovens van India. In India lijden veel mensen aan nierstenen die worden veroorzaakt door ernstige uitdroging. Ze ontmoette een staalarbeider die al 20 jaar dagen van 8 tot 12 uur draaide in de buurt van een oven. Toen ze hem vroeg hoe oud hij was, zei hij 38 jaar. De professor was ervan overtuigd dat ze het verkeerd begrepen had. Zijn haar was half grijs. Zijn gezicht was verschrompeld. Hij zag eruit als 55. 'Toen bedachten we: warmte maakt mensen ouder.'

In Afrika tonen studies een verband tussen blootstelling aan hitte en vroeggeboortes en ondergewicht bij baby's aan. Dit alles was genoeg, zegt ze, om zich af te vragen of de vooruitgang van Afrika bij het terugdringen van sterfte onder pasgeborenen en kinderen, nu teruggedraaid wordt door klimaatverandering.

Aangezien niet veel mensen toegang hebben tot airco's, die op hun beurt de planeet opwarmen, zullen samenlevingen duurzamere beschermingsmiddelen moeten vinden, zegt Ollie Jay, professor in hitte en gezondheid.



Voor één project heeft hij een kledingfabriek uit Bangladesh nagebouwd in zijn laboratorium. Hij test daar goedkope manieren om veiligheid te creëren voor werknemers, bijvoorbeeld met **groene daken, elektrische ventilatoren en regelmatige pauzes om water te drinken.**

De mens is enigszins in staat om zich aan te passen aan een warme omgeving. Onze hartslag daalt, er wordt meer bloed gepompt bij elke slag. Meer zweetklieren worden geactiveerd.

Er is niet echt een praktische oplossing voor het leven in een verstikkende toekomst, of voor mensen op sommige plaatsen nu al, in een steeds benauwder wordend heden.

Verdergaande veranderingen in het aanpassingsvermogen van het lichaam zullen alleen gebeuren op de tijdschaal van de menselijke evolutie.

Dit artikel werd geselecteerd en vertaald in samenwerking met 360 Magazine en The New York Times. <<<



DE GROTE HITTE GIDS

"Met deze tips kom je
warme dagen door"



Wat helpt om af te koelen als het buiten bloedheet is? In deze gids tips om de dag zo aangenaam mogelijk door te komen bij warm weer.

Hoe koel je je lichaam [snel] af?

Door goed doorbloede plekken, zoals je nek, te koelen met koud water of een natte handdoek. De temperatuur in je lijf ligt rond de 37 graden Celsius. Bij warm weer gaat je innerlijke thermostaat aan de slag om je binnenste op die temperatuur te houden. Je bloedvaten verwijden, zodat meer bloed langs de huid wordt gevoerd.

Overtollige warmte wordt zo afgegeven aan de omgeving. Met koelen help je je lichaam een handje.

Helpt pootjebaden tegen hitte?

Pootjebaden in een meertje, zwembad, of desnoods in een afwasteil; je zou het uren kunnen volhouden met je voeten in het koude water. Maar om af te koelen is dat geen goed idee. Door de kou vernauwen de bloedvaten in de huid en bereik je een averechts effect: je lichaam kan warmte minder goed kwijt. Even kort in het water is het advies.

Heeft het zin om je polsen onder de kraan te houden?

Zeker. Je polsen zijn goed doorbloed en er lopen slagaderen doorheen. In tegenstelling tot de kleinere bloedvaatjes in je lichaam vernauwen die niet als de omgeving afkoelt. Langer koelen heeft daar dus wél effect. Alleen je polsen onder de kraan houden zet niet echt zoden aan de dijk, je kunt beter je hele hand onder water houden.

Helpt een middagdutje op warme dagen?

Van een dutje na de lunch koel je niet per se af. Maar zo'n powernap kan wel heel lekker zijn om dat zware, lome gevoel kwijt te raken dat mensen vaak hebben als het warm is. Het lichaam is zichzelf de hele dag aan het koelen en dat kost energie. Bovendien zijn warme, klamme nachten niet bevorderlijk voor de nachtrust. Met een mini-siësta krik je je energieniveau weer op. Zet je wekker maximaal een half uur later, dan blijf je in de lichte fases van de slaap en word je weer uitgerust wakker.



Wat voor kleding kun je het beste aantrekken bij hitte?

Luchtige kleding houd je koel. Denk aan fladderbroeken met wijde pijpen en basketbaltops met flinke armgaten. Het laagje lucht tussen je huid en kleding – dat al snel opwarmt of vol komt te zitten met transpiratievocht – kan zich dan vervensen. Fijn, want door de ventilatie blijft je lichaamswarmte niet in je kleren hangen. Kleren met lange mouwen en wijde pijpen dragen – dat klinkt misschien niet aantrekkelijk, maar het helpt wel om je huid te beschermen tegen straling van de zon.

Is een zwart T-shirt warmer dan een wit T-shirt?

Zwart of wit? Een zwart shirt wordt warmer in de zon dan een wit exemplaar, maar dat betekent niet automatisch dat je je koeler voelt in het kledingstuk in de lichtere kleur. Wetenschappers zochten uit waarom bedoeïenen in de woestijn zwarte gewaden dragen en publiceerden hun bevindingen in het wetenschappelijk

tijdschrift Nature. Ze ontdekten dat de bedoeïenen met het zwarte gewaad net zo warm worden als wanneer ze traditionele kleding in het wit aantrekken. Wit mag dan licht weerkaatsen, het laat ook méér straling door, voor je warmtegevoel maakt het uiteindelijk niet uit of je wit of zwart draagt.

Hoeveel moet je drinken bij warm weer?

Drink minstens 2 liter water, of zelfs wat meer als je de 70 bent gepasseerd. [Dialyse patiënten overleggen dit met hun arts of verpleegkundige] Op warme dagen zweet je meer en dan moet je extra drinken om het vochtverlies weer aan te vullen. Het Voedingscentrum tipt water, thee en koffie zonder suiker als beste dorstlessers.

Helpt het om ijskoude drank te drinken?

Koude dranken zorgen inderdaad voor een aangenaam koel gevoel. Tijdens een experiment gaven mensen aan dat ze minder dorst hadden na een koud drankje [5 graden Celsius] dan na het drinken van warm water. [22 graden Celsius]. De thermometer liet zien dat het voor de temperatuur in het lichaam niets uitmaakt. Waarschijnlijk zijn het de koude receptoren in de mond die signalen naar de hersenen sturen die 'prettig' betekenen.

Koel je af van warme dranken?

Dat je afkoelt van warme thee is echt zo'n tip uit grootmoeders tijd. Maar werkt het echt? Het effect is niet groot, maar het is er wél.



Een zonwering werkt nog beter tegen warmte dan gordijnen. Daarmee houd je de zon helemaal buiten de deur, terwijl de warme lucht bij gordijnen tussen de stof en het raam blijft hangen. Als je in een ruimte zit waar airconditioning aanstaat, moet je de boel zeker dicht houden, anders doe je het koelende effect teniet.

Heeft het zin om de ventilator aan te zetten en waar kun je die het beste neerzetten?

Ja, de ventilator zorgt voor een verkoelend briesje. Warme lucht wordt weggeblazen en de luchtstroom helpt om zweet en ander vocht te laten verdampen. Voor een optimaal effect zet je de ventilator 's avonds, als het koeler is, bij een open raam zodat koele lucht naar binnen wordt gezogen.

Biedt een mobiele airco soelaas?

Op korte termijn wel, maar op de langere termijn niet. Dat logge bakbeest in de hoek van de kamer slurpt energie, bevat koelvloeistof die slecht is voor het milieu en als je pech hebt, haal je ook nog veel warme lucht in huis doordat je de afvoerslang door het open raam naar buiten moet hangen. Bovendien werkt een mobiele airco door het beperkte vermogen niet op hele warme dagen – zeg meer dan 30 graden –, waarschuwt Milieu Centraal, de organisatie die duurzame tips en adviezen geeft. En dan heb je 'm juist het hardst nodig.

Door het drinken van een warme drank ga je extra zweten, bevestigde sportfysioloog Alan Ruddock. Het verdampen van dat vocht koelt je lichaam. „Maar bij vochtig benauwd weer helpt het niet”, tekende Ruddock aan. „Het zweet kan dan niet verdampen.”

Is het nadelig om cafeïne binnen te krijgen bij hoge temperaturen?

Hoewel cafeïne ervoor zorgt dat vocht het lichaam sneller verlaat, raak je er niet méér vocht door kwijt. Je moet er wel heel veel van drinken om er meer van te gaan plassen, legde Werner Hagens, expert van het RIVM op het gebied van het Hitteplan uit. „Doorgaans heb je dan ook al zoveel vocht binnengekregen dat dit niet meer uitmaakt.”

Hoe zit het met alcohol drinken bij hitte?

‘Wees matig met alcohol bij hitte’, is een bekend advies. Maar waarom eigenlijk? In tegenstelling tot cafeïne werkt alcohol wél vocht afdrijvend. Kennisinstituut Trimbos meldt dat alcohol het hormoon remt dat ervoor zorgt dat je nieren voldoende vocht vasthouden, waardoor je maar naar de wc blijft gaan. Dat werkt uitdroging in de hand.

Ramen open of dicht?

Houd de ramen dicht als het binnen koeler is dan buiten, anders trekt de warmte het huis in. Sluit de gordijnen om instraling van de zon te beperken. Tegen de avond, als de buitentemperatuur lager is dan die in huis, mag alles open, dan is doorluchten juist het devies.

Hoe voorkom je klamme nachten in de slaapkamer?

Houd de slaapkamer koel door ramen en deuren te openen als de zon onder is en de buitentemperatuur lager is dan die in de slaapkamer.

Zakt de thermometer ook 's nachts niet onder de 20 graden? Dan loont het om 'strategisch' te slapen. Warme lucht stijgt op, ook binnen de muren van een huis. Het kan dus helpen om een verdieping [of twee] lager te gaan liggen.

Is het slim om een pyjama aan te trekken, of ben je beter af zonder kleding?

Naakt slapen zorgt voor de koelste nachten. Tijdens de slaap produceert een mens gemiddeld 80 Watt aan warmte, weet Hein Daanen, hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ter vergelijking: een gloeilamp produceert zo'n 100 Watt. Die warmte moet je lichaam 's nachts kwijt. Daanen legt uit hoe dat werkt: „Zweet dat op je lichaam verdampt, koelt af. Een pyjama kan dat proces verstoren doordat vocht erin trekt en verdamping langer duurt.” Wil je toch graag een nachthemd aan, dan kies je best voor dun katoen, bamboe of synthetische vezels [zoals bij sportshirts]; die slurpen minder vocht op.

Welk beddengoed heeft een verkoelende werking?

Net als bij de pyjama geldt: minder is meer. Hoe koel je blijft onder je dekbed hangt af van hoe makkelijk de stof warmte geleidt en hoeveel vocht er in de stof trekt. „Hoe sneller warmte wordt afgevoerd en hoe meer vocht er op je lichaam kan verdampen, hoe koeler je je voelt”, zegt Hein Daanen.

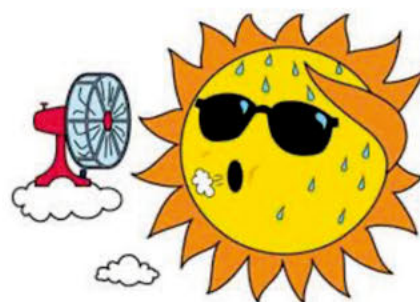
„Een lichaam regelt al veel zelf: heb je het warm 's nachts, dan trap je de deken van je af.” Zonder deken slaap je het koelst. Maar veel mensen willen toch iets over zich heen, merkt Daanen: „Dan zou een heel dun lakentje goed zijn, bijvoorbeeld van dun katoen of bamboe.”

Is slapen met de airco of ventilator aan ongezond?

Ongezond is het niet, zolang je de ventilator regelmatig schoonmaakt en filters van de airco tijdig verwisselt. Doe je dat niet dan blaast je airco schimmels in het rond en verplaatst je ventilator naast koele lucht vooral ook stof en pollen door de kamer. Richt de koude luchtstroom op de omgeving en niet direct op je gezicht of lichaam om stijve spieren te voorkomen.

Je slaapkamer afkoelen zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap komt, zegt slaapexpert Winni Hofman. „Mensen zijn gemaakt om te slapen bij een dalende kerntemperatuur. Koelen met een airco of ventilator kan goed helpen om dat effect te bereiken.” Wat de ideale slaapkamertemperatuur is hangt onder andere af van of je met of zonder pyjama slaapt: „Maar gemiddeld ligt die tussen de 16 en 18 graden Celsius.”

Bron: NRC <<<



Zonnesteek/ Hitteberoerte

SYMPTOMS



Aan deze symptomen herken je een zonnesteek

Met tropische temperaturen bestaat de kans dat je oververhit raakt. Te veel zonnestralen op je hoofd kunnen leiden tot een zonnesteek en in het ergste geval een hitteberoerte.

Wat is een zonnesteek en hoe herken je die?

Een zonnesteek kan optreden als je lichaam te warm is geworden door de zon en de warmte niet meer kwijt kan. "Het gaat daarbij om een lichaamstemperatuur boven de 40 graden", legt huisarts Tanya Tolido uit. "Die kan ontstaan door extreme hitte, een te hoge luchtvochtigheid of door inspanning in de warmte." "Sommige mensen zijn hier gevoeliger voor. Zo zal iemand met littekens van brandwonden minder goed kunnen zweten en dus gevoeliger zijn voor een zonnesteek. Ook mensen met medicijngebruik zijn er vatbaarder voor."

Heb je een zonnesteek, dan kun je bleek, klam en zweterig worden en last krijgen van een verhoogde hartslag. Andere symptomen zijn hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken, spierkrampen en [het gevoel van] flauwvallen.

Kans op hitteberoerte neemt toe met zware inspanning

De kans op een hitteberoerte neemt toe zodra je met hoge temperaturen zware inspanningen verricht. Denk o.a. aan sportevenementen, waarbij dat regelmatig voorkomt. "In rust is het lichaam in staat om een stabiele temperatuur te handhaven door via de huid warmte af te geven en door te zweten", zegt Coen Bongers, thermofysioloog bij het Radboud UMC. "Tijdens inspanning heeft je lichaam energie nodig voor spiercontracties. Bij deze energieproductie komt ontzettend veel warmte vrij, waardoor je lichaamstemperatuur stijgt. Tijdens inspanning in de hitte is het moeilijker om warmte af te geven aan de omgeving, omdat de omgevingstemperatuur en de temperatuur van de huid dicht bij elkaar liggen. Daardoor is de stijging in lichaamstemperatuur vaak extra groot."

"Bij een hitteberoerte kun je daarbij nog verward zijn, maar ook epileptische aanvallen krijgen en in coma raken. Interne organen kunnen beschadigen, waardoor je in extreme gevallen kan overlijden.

In rust is het lichaam in staat om een stabiele temperatuur te handhaven door via de huid warmte af te geven en door te zweten.

"Mensen van zestig jaar en ouder hebben een grotere kans op een hitteberoerte, omdat de zweetproductie lager is.

Daarnaast zijn ze minder goed in staat om de huiddoorbloeding te verhogen en daardoor warmte af te geven. Ook is de dorstprikkel minder."

Tot slot: wees alert op de signalen van de hitteproblematiek, zoals de huisarts al aangaf."

Bron: nu.nl <<<

Schaduwzijde van de zon

Huidkanker is de laatste decennia wereldwijd in opmars, vooral onder witte mensen. "En elk jaar neemt het aantal nieuwe gevallen nog toe met gemiddeld 10 tot 11%", benadrukt Brigitte Boonen, expert huidkankerpreventie bij de Stichting tegen Kanker en auteur van het boek *Red je vel*. We herkennen de ziekte alsmaar beter, raadplegen sneller een arts en komen bijgevolg gemakkelijker in de statistieken terecht. "In de afgelopen 50 jaar zijn we massaal begonnen een bruin kleurtje na te streven. Tropische oorden werden een haalbare vakantiebestemming en zonnebanken deden hun intrede. Tegelijk steeg onze levensverwachting: we leven langer en kunnen dus meer schadelijke effecten van uv-straling opstapelen. En dan is er nog de ozonlaag die aangetast en dunner werd, terwijl ze net een groot deel van de schadelijke uv-straling behoort tegen te houden."

Meer vrouwen met melanomen

Tegenwoordig krijgt 1 op de 6 huidkanker, en 1 op de 75 de snelst uitzaaiende en dus gevaarlijkste vorm, namelijk een melanoom. "Terwijl de minder snel uitzaaiende vormen bijna uitsluitend 50-plussers treffen, maken melanomen ook – en hoe langer hoe meer – jonge slachtoffers", vertelt Boonen. "Vooral onder vrouwen. In de leeftijdsgroep van 15 tot 39 jaar lopen ze zelfs een dubbel zo groot risico als hun mannelijke leeftijdsgenoten. Wellicht omdat ze toch wat vaker zonnen en meer naar de zonnebank gaan, want er is weinig verschil tussen de geslachten voor wat betreft de drie andere voornaamste risicofactoren: een bleke huid, een huid met moedervlekjes, en bloedverwantschap met personen die een melanoom hebben of hebben gehad."

Hoopgevend is wel dat er steeds minder mensen aan melanomen en andere vormen van huidkanker overlijden, omdat de ziekte alsmaar vroeger wordt opgespoord en beter kan worden behandeld.

Je huid kan in je leven maar een bepaalde totale hoeveelheid zon 'ongestraft' aan. Maar ook een *acute* te hoge blootstelling, een zonnebrand dus, werkt huidkanker in de hand. En dat effect is groter bij kinderen dan bij volwassenen. Omdat kinderen nog groeien, delen hun cellen zo snel dat beschadigde huiscellen niet altijd

hersteld zijn als ze weer delen", legt Boonen uit. "Kinderen lopen overigens ook *gemakkelijker* zonnebrand op, omdat hun opperhuid nog dunner is en – bij baby's – de pigmentvorming nog niet goed werkt. De zon in april is even gevaarlijk als in augustus". "Dagelijks 15 minuten natuurlijk zonlicht op het gezicht en de handen volstaat voor de meeste mensen, en anders zijn er nog altijd vitamine D-supplementen" [Wel op doktersadvies]

Zo spoor je verdachte vlekjes op

Een vlekje is verdacht als het asymmetrisch is, een onregelmatige rand heeft, of meerdere kleuren, of een diameter groter dan 6 millimeter heeft. Blijft het vlekje aanwezig of wordt het groter, kijk dan of het ook van vorm of kleur verandert en of het boven op de huid komt te liggen. Met bovenstaande gegevens spoor je vooral moedervlekjes op die in melanomen aan het veranderen zijn of melanomen die uit gave huid ontstaan, maar met moedervlekjes worden verward.

Om de andere vormen van huidkanker niet te missen, moet je ook letten op kleine wondjes die niet genezen, aanhoudende putjes of kratertjes, en plekjes die pijn doen of hardnekkig blijven jeuken. Raadpleeg bij twijfel je huisarts. Bron: Knack. <<<



Waarom je nu sneller verbrand dan 30 jaar geleden

Als de temperaturen oplopen tot ver boven de 30 graden, is ook de zonkracht hoog. Eind juni is de zon in Nederland het krachtigst, meer nog dan in juli en augustus. Als de zonkracht 8 is, betekent dat de gemiddelde Nederlander binnen 10 minuten verbrandt. Tenminste, als je geen zonnebrandcrème gebruikt, niet in de schaduw zit of geen extra kleren aantrekt. Zonkracht is de sterkte van de ultraviolette straling van de zon. In tegenstelling tot daglicht kunnen we die straling niet zien. Maar het leidt er wel toe dat je huid verbrandt. Niet alle uv-straling die van de zon komt, bereikt ons. De ozonlaag, die op 15 tot 35 kilometer hoogte zit, beschermt ons tegen een gedeelte van die straling. Ook kleine, onzichtbare stofdeeltjes in de lucht houden zonnestraling tegen. En ook nog eens extra, omdat ze er mede voor zorgen dat wolken ontstaan.

Dat gebeurt als waterdruppeltjes of ijskristallen eraan blijven kleven, zodat zich een wolk vormt. De grote 'maar': door milieumaatregelen hangen er sinds de jaren 80 minder van die deeltjes [roet en zwavel] in de lucht. Dat komt onder meer door roetfilters en katalysatoren in auto's en door maatregelen van fabrieken. Minder troep in de lucht, betekent meer ultraviolette straling die de aarde bereikt. Bron NOS. <<<



Passend lezen via de bieb

Als je blind, slechthoortend of dyslectisch bent, heb je bij Bibliotheekservice Passend Lezen toegang tot de mooiste romans, de spannendste verhalen en de allerleukste kinderboeken in gesproken vorm. Van streekroman tot detective, van Maarten 't Hart tot Dan Brown. Dankzij de professionele voorleesstemmen ligt elk boek goed in het gehoor. De collectie wordt maandelijks uitgebreid met nieuwe titels. Om boeken op je boekenplank te zetten en af te spelen, heb je een werkende internetverbinding nodig.

Je kunt de gesproken boeken afspelen op een pc, tablet, smartphone. Hiervoor gebruik je de online player die op de website van Passend Lezen staat. Of je kunt de boeken luisteren via de app van Passend Lezen. Je moet wel lid van de bieb zijn om hier gebruik van te maken. <<<



Bibliotheekservice
Passend Lezen





Zomer smoothie

Het is zomer! Daar hoort een lekker drankje bij. Diëtist en niertransplantatiepatiënt Jolien heeft een recept voor een smoothie gemaakt. Het smaakt fris en is gezond door de combinatie van producten. Avocado is rijk aan goede, onverzadigde vetten, dit kan beschermend werken bij hart- en vaatziekten. Het is een calorierijke vruchtgroente en een gezondere keuze dan vet-, suiker- of zoutrijke tussendoortjes. Dus kies voor deze smoothie, het is een echte, zomerse opfrisser.

Je hebt nodig voor zes glazen

200 gr ananas
2 avocado's
½ komkommer
Koud water

Ter garnering: bijvoorbeeld muntblaadjes en citroenschijfjes [Zonodig]

Materiaal

Zes glazen
Blender of staafmixer

Bereiding

Snijd de ananas en komkommer in kleine stukjes.
Lepel vervolgens de avocado's uit hun schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Doe de gesneden ananas, komkommer en avocado in de blender.
Voeg hieraan circa 300 ml koud water toe en meng alles goed door elkaar. Totdat het een gladde en drinkbare dikte heeft. Is je drankje nog te dik? Voeg er dan extra water aan toe.

Niet duur

De prijs van deze smoothie bedraagt slechts € 0.90 per glas. Niet duur voor zo'n glas vol vitamientjes. [Nu waarschijnlijk wel iets duurder]

TIPS

Kijk voor variatie naar andere soorten seizoen fruit, zoals rood fruit.
Maak de smoothie met melk of yoghurt voor extra eiwitten.
Gebruik ijskoud water of ijsklontjes op een zonovergoten dag.
Ook kunt u diepvries fruit gebruiken. Dit is goedkoper.

Voedingsstoffen

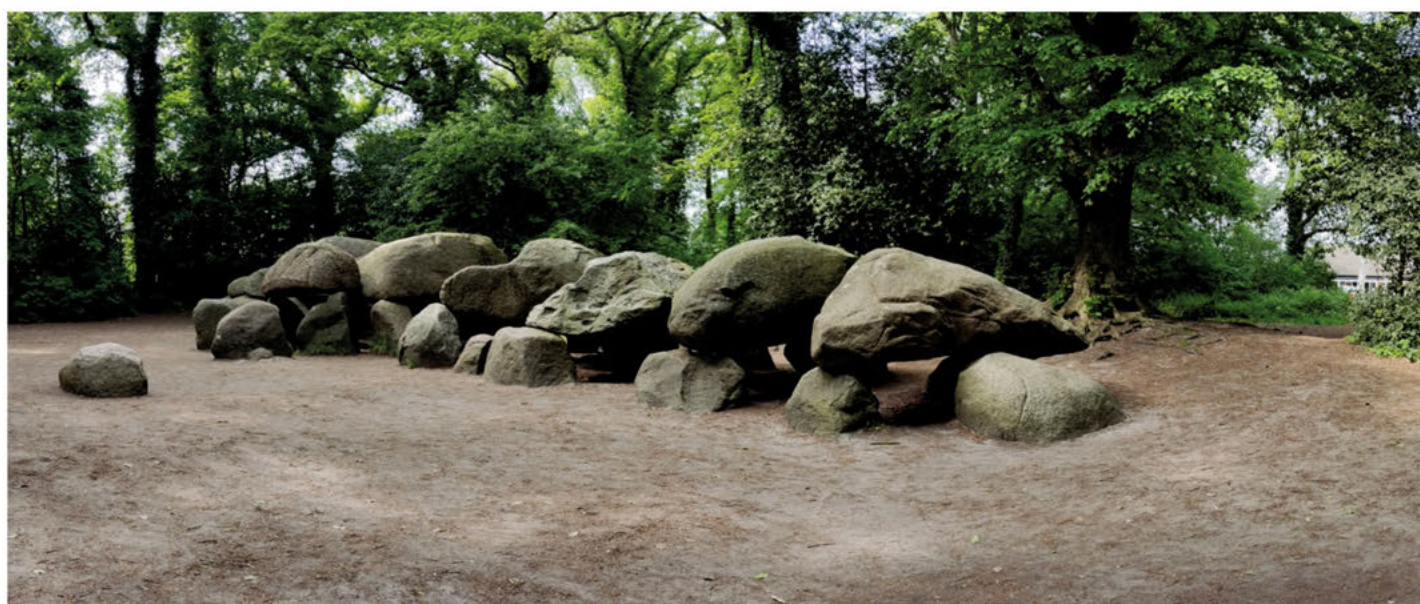
De vermelde voedingswaarden zijn per glas.

1,5 gr eiwit
5,3 gr koolhydraten
0 gr zout
333 mg kalium
38,8 mg fosfaat Bron: NVN.nl <<<

**“Het is zomer, daar
hoort een lekker
drankje bij”**



21 mei uitje NON



‘Zouden we hier kunnen leven van enkel voedsel uit eigen land’?



Al die import en export van voedsel, is dat wel nodig?

‘In Nederland is niet voldoende landbouwgrond om volledig te leven van voedsel uit eigen land’

De gewasproductie is hier al ongelooflijk efficiënt, dus daar valt geen winst te behalen. Maar als iedereen in Nederland gemiddeld maar één keer per week vlees zou eten, dan is het al mogelijk om volledig onafhankelijk te zijn van andere landen [Nu ligt dat gemiddelde op zo’n vier dagen per week.] Dit heeft vooral te maken met de enorme hoeveelheid land die nodig is om veevoer te verbouwen. Omdat zo’n drastische vermindering van vleesconsumptie op dit moment niet realistisch is, hebben we ook gekeken naar voedselverspilling. Tijdens het productieproces wordt er bijzonder weinig voedsel verspild in Nederland. ***Daarentegen wordt er bij mensen thuis wel ontzettend veel eten weggegooid.*** Als men in Nederland net zo zuinig zou omgaan met voedsel als in bijvoorbeeld Namibië, dan kunnen we allemaal een paar keer per week vlees eten en nog steeds leven van enkel voedsel uit eigen land. Omdat er in Nederland al een grote variëteit aan voedsel wordt geproduceerd, zou ons dieet los van de vleesconsumptie niet bijzonder veel veranderen.’

‘De afgelopen jaren is het pijnlijk duidelijk geworden hoe afhankelijk we zijn van andere landen voor ons voedsel. Door de coronapandemie, en later ook weer door de oorlog in Oekraïne, waren bepaalde producten opeens niet te verkrijgen. Dit brengt je als land in een kwetsbare positie.

Weten wat er mogelijk is binnen je eigen land en de zwakke punten vinden in het voedselsysteem geeft je als land de kans om je tegen voedseltekorten te beschermen.’

Denkt u dat het wenselijk is dat elk land verantwoordelijk is voor zijn eigen voedselvoorziening?

‘Ik denk dat het niet wenselijk is om als land volledig afhankelijk te zijn van import, maar dat het ook niet gewenst is om zelf uitsluitend verantwoordelijk te zijn voor de voedselproductie. Als in het eerste geval om wat voor reden dan ook de import ophoudt, heb je een groot probleem. Maar als er in het tweede geval problemen zijn in je eigen land, zoals een natuurramp of een gewasziekte, is dat net zo problematisch. We willen vooral benadrukken dat het mogelijk is om niet zo afhankelijk te zijn van import als nu in veel landen het geval is.’

Nederland exporteert ongeveer 75 % van ons voedsel naar het buitenland.

Voornamelijk naar Duistland, België en Frankrijk.

We importeren ook ongeveer 75 % uit het buitenland. Zoals koffie, soja, palm en zonnebloemolie etc. Nederlanders eten dus veel voedsel dat niet uit Nederland komt.

Geschreven door Nicolas Navarre. Hij is klimaatwetenschapper aan de Universiteit Leiden. Hij doet onderzoek naar de impact van innovaties op het voedselsysteem.

Bron:
NewScientist <<<



Groeiende medicijntekorten: wat kun je doen als nierpatiënt

Voor nierpatiënten zijn medicijnen van levensbelang. Medicijnen helpen om de impact, de ernst en het verloop van een nieraandoening af te remmen. En bij niertransplantatiepatiënten zorgen ze ervoor dat een donornier niet wordt afgestoten. Een juiste combinatie en het op tijd geleverd krijgen van medicijnen is dus noodzakelijk. Maar met de huidige medicijntekorten is dat niet altijd mogelijk.

Hoe ontstaan medicijntekorten?

We hebben het over een medicijntekort als een medicijn landelijk en niet langer dan 14 dagen niet beschikbaar is. Dit komt steeds vaker voor in Nederland. Belangrijke oorzaken hiervoor zijn: er zijn minder medicijnfabrikanten; Nederland is bereid minder te betalen dan omringende landen. Fabrikanten verkopen [zeldzame] medicijnen dan eerder aan landen die er meer voor willen betalen; Nederland heeft een kleine voorraad medicijnen.

Medicijn niet op voorraad, wat kun je doen?

Wacht niet te lang met bestellen van nieuwe medicijnen, zo voorkom je mogelijk dat je plotseling zonder komt te zitten. Heb je een vervangend medicijn gekregen en ben je het daar niet mee eens? Bekijk dan het stappenplan van de NVN. Maak melding van een medicijntekort via het meldpunt van de NVN: <https://www.nvn.nl/nieuws/nvn-start-meldpunt-medicijntekort/>. Dit helpt de NVN om in kaart te brengen waar precies de tekorten ontstaan. Zij geven dit vervolgens door aan het VWS.

Onderzoek naar medicijntekorten bij nierpatiënten

Daarom deed de NVN samen met EUPATI in het najaar van 2022 onderzoek, om te achterhalen welke medicijnen niet op voorraad zijn en wat de gevolgen zijn. Uit het onderzoek van de NVN bleek dat bij meer dan de helft

van de deelnemers het afgelopen half jaar 1 of meerdere keren een medicijn niet op voorraad was. Het ging vaak om medicijnen tegen afstoting van een donornier. De volgende medicijnen zijn genoemd: CellCept, Myfortic [mycofenolzuur]; Envarsus, Advagraf, Prograf [tacrolimus] Neoral [ciclosporine] en Prednison. Het is van groot belang dat nierpatiënten medicijnen tegen afstoting op tijd kunnen innemen. Gebeurt dat niet, dan kan de donornier verloren gaan. Nierpatiënten moeten dan [opnieuw] dialyseren en/of op zoek naar een nieuwe donor. Maar het lijkt erop dat deze afstotingsmedicijnen steeds vaker niet [op tijd] te krijgen zijn. De patiënt hoort dit pas bij de apotheek. Dat geeft vaak veel stress en onzekerheid.

Lichamelijke en mentale gevolgen

In de meeste gevallen hoefden nierpatiënten gelukkig geen dosering over te slaan, vaak omdat ze nog genoeg medicijnen thuis hadden liggen. Maar gebeurde dat wel, of gebruikten ze een alternatief medicijn, dan hadden ze te maken met soms ernstige gezondheidsproblemen. Ze kregen bijvoorbeeld last van benauwdheid, maagproblemen, hartritmestoornis, aanhoudende diarree of werden ernstig ziek. Ook hadden sommige nierpatiënten mentale klachten. Zij ervaarden stress en onzekerheid doordat zij op zoek moesten naar een nieuw medicijn en dat moesten uitproberen.

Vervolgstappen door de NVN

De NVN maakt zich steeds meer zorgen over de medicijntekorten. Dit hebben zij via Patiënten federatie Nederland laten weten aan het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Ook gaat de NVN verder onderzoeken hoe groot het probleem is van medicijntekorten bij nierpatiënten.

Bron: Nieren.nl <<<

Heeft u vragen over dialyse?

GA IN GESPREK



Via nieren.nl staan meerdere ervaringsdeskundigen voor u klaar. Deze ervaringsdeskundigen:

- hebben ervaring met 1 of meer vormen van dialyse
- begrijpen wat u doormaakt
- weten wat een behandeling in de praktijk betekent
- kunnen handige tips geven

Ga in gesprek over wat u bezighoudt. En stel uw vragen.

HOE KOM IK IN CONTACT MET ERVARINGSDESKUNDIGEN?

U kunt op verschillende manieren in contact komen:

- Kijk op www.nieren.nl/praten-over-dialyse. Of scan de QR code. Hier stellen verschillende ervaringsdeskundigen zich aan u voor. U kunt hier ook zelf een bericht sturen aan een ervaringsdeskundige.
- Vindt u een bericht sturen moeilijk? Meldt u dan aan via:
 - mail: community@nieren.nl
 - telefoon: 035 206 43 16

De ervaringsdeskundige neemt daarna contact met u op.



Nieren.nl is een online platform voor mensen met chronische nierschade, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. Met uitgebreide informatie over (leven met) nierziekte en een online community.





Na de ijstijd

Einde van een tijdperk

11.700 jaar geleden is de laatste ijstijd afgelopen. 'Direct na de ijstijd was het in Europa in de zomers best warm, maar de winters waren nog heel koud', zegt Wim Hoek, aardwetenschapper aan de Universiteit Utrecht. 'De verschillen in seizoenen waren groter dan nu, maar de gemiddelde jaartemperatuur lag door de zeer koude winters onder nul.' Door die lage gemiddelde jaartemperatuur bleef de kou destijds het hele jaar in de grond en was er permafrost. Bomen konden niet wortelen in het ijs.

Rond 10.000 jaar geleden was de aarde al een stuk warmer, ook al was de ijstijd toen 'pas' zo'n 1700 jaar voorbij. De permafrost smolt langzaam maar zeker, waardoor deze alleen in noordelijke gebieden aanwezig bleef. De hogere jaartemperatuur had ook gevolgen voor de zeespiegel. Hoek: 'Grote ijskappen op Noord-Amerika en Scandinavië, Schotland en Noord-Engeland smolten. Hier zat ongelooflijk veel water in opgesloten. Heel Canada lag bijvoorbeeld onder het ijs.'

Lopend naar Engeland

Overall in de wereld was de verandering van het klimaat merkbaar. Hoek: 'In de Sahara waren bossen, er waren daar ook meren die nu volledig zijn opgedroogd.' In Afrika en Azië lag geen ijs tijdens de ijstijd, maar er vonden wel veel veranderingen plaats in vochtgehalte.

'Net als tegenwoordig was het temperatuurverschil in de zomer en winter in Afrika niet zo groot. Als je kijkt naar de klimaatverandering van nu, zie je ook dat de grootste veranderingen plaatsvinden in de poolgebieden'. De stijging van de zeespiegel gaat verder, tot ongeveer 6000 jaar geleden. De grote ijskappen op het vasteland van Amerika en Eurazië zijn gesmolten. Daarna stijgen de oceanen niet meer. Tot recent, dankzij door de mens veroorzaakte klimaatverandering waarbij berggletsjers en ijskappen op Groenland en Antarctica ook zijn gaan smelten.

'De Noordzee was 10.000 jaar geleden zelfs nog droog', zegt Hoek. 'Je kon dus, als je conditie het toeliet, op dat moment van Leiden naar Engeland lopen.'

Het zeeniveau was tijdens het koudste punt in de ijstijd ongeveer 120 meter lager dan nu. Tegen het einde van de ijstijd steeg de zeespiegel al en rond 10.000 jaar geleden was deze pak 'm beet vijftig meter lager dan nu. Het water steeg dus veel sneller dan tegenwoordig, met een paar meter per eeuw. Maar smeltend ijs en stijgend water waren niet de enige gevolgen van het veranderende klimaat.

Het bos in

Gerrit Dusseldorp, steentijdarcheoloog aan de Universiteit Leiden:

'De mensen die 10.000 jaar geleden in Europa leefden, zagen de vegetatie haast voor hun ogen veranderen door de klimaatverandering. Voorheen woonden onze voorouders op een steppe, een vlakte zoals de Serengeti, waarop mammoeten, oerossen, bizonen en rendieren leefden. Daar kwamen dennen en loofbossen voor in de plaats. In het gebied dat nu Nederland is, was het landschap 10.000 jaar geleden zoals je nu in Noord-Scandinavië ziet.' Open dennen- en berkenbossen met veel veen. Grote delen van Noord- en West-Europa gingen over van toendra naar bos. 'De permafrost, het ijs in de grond, verdween, waardoor het landschap sterk veranderde.

Waar is het eten?

De rendieren die in Nederland en omstreken leefden, trokken zich terug naar de koudere gebieden in het noorden. Dit had grote gevolgen voor de mensen die in ons land woonden qua eten. Zij jaagden vooral op deze beesten. 'Op de steppe was het veel fijner om naar eten te zoeken dan tussen de dennen en loofbossen. In die bosachtige gebieden moest je dus meer eetbare planten zoeken, maar die waren er weinig en in de winter groeiden die niet eens.

In een modern jasje

Hoe hield een mens zijn hoofd boven water in deze barre tijden? Gelukkig hadden onze voorouders genoeg kennis en vaardigheden om te overleven in de nieuwe wereld. 'We hebben het hier wel al over moderne mensen. Ze wisten hoe ze vuur moesten gebruiken en ze konden overweg met pijl en boog en speren', vertelt Dusseldorp. Ze droegen ook al kleren. 'Organisch materiaal blijft slecht bewaard, maar er zijn aanwijzingen dat ze toen al kleren aan hadden.' Dat ging verder dan een vel over de schouder. 'Mensen in die tijd gebruikten naald en draad om de delen aan elkaar te naaien en passend te maken.

'Mensen hadden een nomadenbestaan waarbij ze continu rondtrokken op zoek naar eten. 's Nachts sliepen ze in de buitenlucht, in grotten of in tenten.

Uit opgravingen van botresten uit die periode blijkt dat mensen die ongeveer 10.000 jaar geleden het levenslicht zagen, gemiddeld rond de 35 jaar oud werden. In totaal liepen er naar schatting vijf miljoen mensen rond op de aarde.

De boel verbouwen

Al deze mensen waren bijna allemaal jagers, slechts een enkeling probeerde te leven van de landbouw. Dusseldorp: 'In het Midden-Oosten vond je de eerste boeren, mensen die op vaste plekken gingen wonen met akkers, geiten en schapen. Die levenswijze werd pas millennia later wereldwijd opgepakt.' In Amerika, Azië en het Midden-Oosten begonnen mensen onafhankelijk van elkaar gewassen te verbouwen. 1500 jaar later bereikte de landbouwhype de Balkan en rond 6000 voor Christus begonnen we ook te verbouwen in Noord-Europa.

Pas rond 3600 voor Christus kwamen de eerste boeren in het huidige Nederland wonen, in Zuid-Limburg.

In Nederland [en de rest van de wereld] was vrijwel iedereen nog jager-verzamelaar. Voor hen maakte het smelten van de ijskappen de wereld hartstikke onstuimig: je zou het met de situatie van tegenwoordig kunnen vergelijken.

Niet wit, maar een donkere huidskleur

Toen de moderne mensen zich ongeveer 40.000 jaar geleden vanuit Afrika in Europa vestigden, hadden zij allemaal nog een donkere huidskleur.



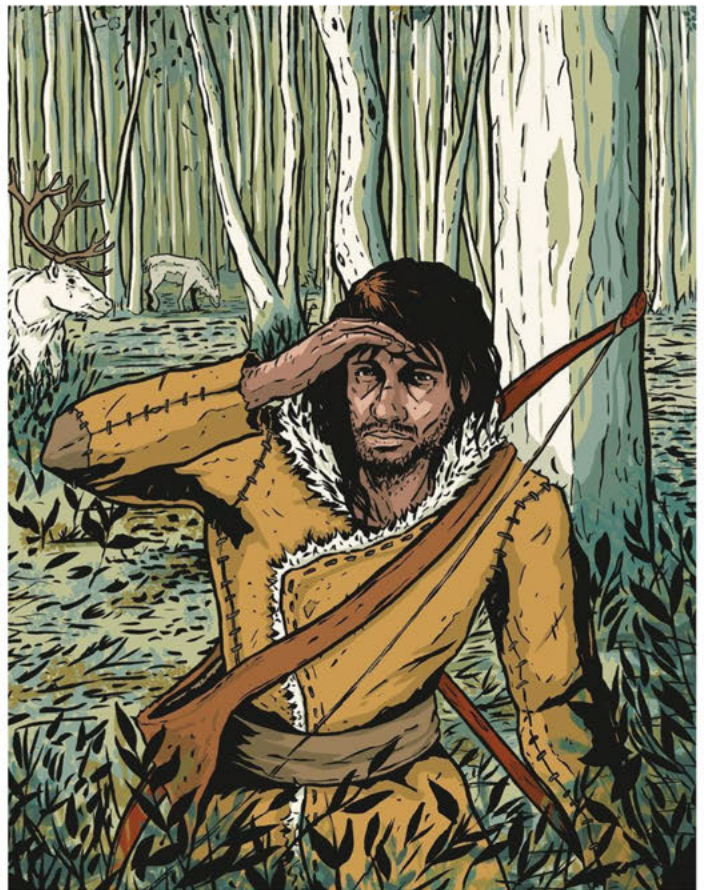
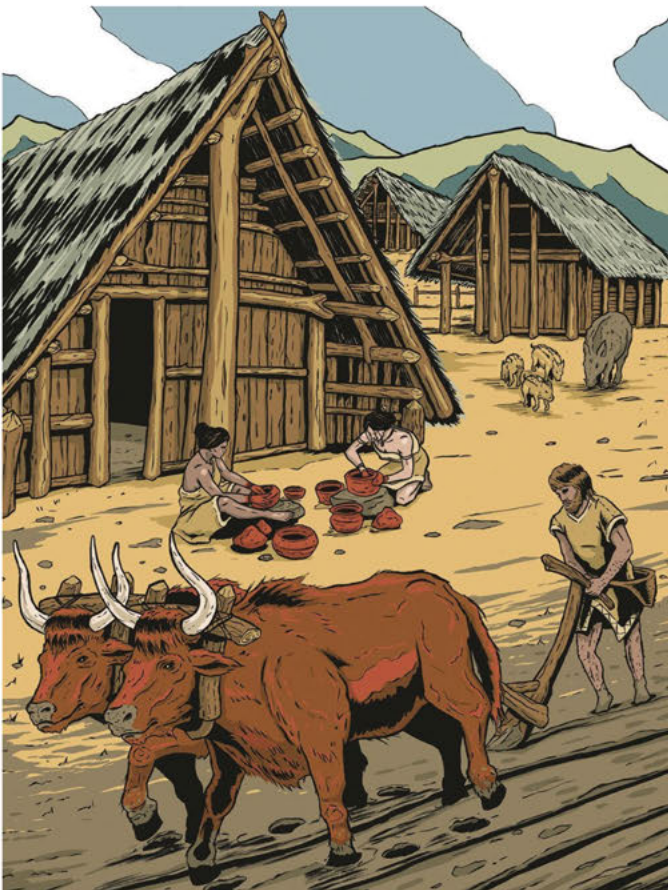
“Toen de moderne mensen zich ongeveer 40.000 jaar geleden vanuit Afrika in Europa vestigden, hadden zij allemaal nog een donkere huidskleur”

Het donkere pigment beschermde hen tegen schade door lange blootstelling aan zonlicht. Die tint bleef lange tijd aanwezig bij veel mensen in Europa, vooral in het zuiden. Volgens grootschalig DNA-onderzoek van Harvard Medical School [VS] uit 2015 hadden jagers-verzamelaars in Zuid-Europa, tot aan Luxemburg, 8500 jaar geleden nog steeds een donkere huidskleur. Deze mensen misten twee soorten genen die kunnen leiden tot een witte huidskleur. In het noorden, waar een witte huid voordeliger was, waren deze genen wel volop aanwezig in de populatie, evenals DNA waarmee je blauwe ogen en blonde haren kunt krijgen. Zo’n 6000 jaar geleden kwamen Zuid-Europeanen in aanraking met de landbouw. Boeren, die oorspronkelijk afkomstig waren uit het Midden- Oosten. Ook zij droegen het gen voor een witte huidskleur met zich mee, wat zou kunnen verklaren waarom mensen in het zuiden van Europa uiteindelijk ook, maar wel veel later, een lichte huid kregen.

De laatste ijstijd

De laatste ijstijd, duurde van 116.000 tot 11.700 jaar geleden. Lekker warm was het uiteraard niet in Nederland. Maar het land was hier destijds niet bedekt met ijs. De laatste keer dat dat gebeurde, was in de ijstijd daarvoor, dat duurde van ongeveer 238.000 tot 126.000 jaar geleden. Het landijs kwam toen tot Midden-Nederland.

Bron: Quest Historie. <<<



Even Voorstellen

Ik ben Carola Bouwhuis, 58 jaar, getrouwd met Rikke, moeder van 3 dochters, schoonmoeder van 3 schoonzons en oma van 3 prachtige kleinkinderen.

Ik woon in Haaksbergen alwaar ik bestuurslid ben van mijn cluppie, voetbalvereniging Haaksbergen, en secretaris van Stichting Groot Scholtenhagen. Deze Stichting beheert het legaat van dhr. Jordaan die het park aan de Haaksbergse bevolking heeft geschonken. Mocht u in de buurt zijn, neem dan vooral een kijkje! Behalve het park bevinden zich daar ook de Watermolen en het waterpark, waar je heerlijk kunt wandelen.

Sinds anderhalf jaar maak ik ook deel uit van de NON en notuleer ik onze vergaderingen. Tijdens de coronacrisis stond Nienke Hagendoorn bij mij aan de deur om het jaarlijkse kerstpresentje te overhandigen en vertelde dat het bestuur op zoek was naar nieuwe bestuursleden. Of ik dat zou willen. Ik heb een aantal vergaderingen bijgewoond en ben dus blijven plakken. Reden van mijn lidmaatschap van de NON is dat ik nierpatiënt ben.

4,5 jaar geleden was ik erg vermoeid, dus ging ik even naar de huisarts. Deze wilde bloed laten prikken. Een paar uur later lag ik al in het ziekenhuis omdat ik nog maar 4% nierfunctie had. Dat was natuurlijk flink schrikken. Ik heb een half jaar peritoneale dialyse gehad en daarna een nier van mijn man gekregen. Wat een gift en wat een wonder!

Taxi problemen

Omdat er zoveel klachten over het taxivervoer van dialyse patiënten kwamen heb ik namens de NON i.s.m. het MST de klachten verzameld. Omdat veruit de meeste klachten Menzis verzekerden betrof heb ik dit bij hen aanhangig gemaakt. Zij hebben hierop met ZCN [Zorgvervoercentrale Nederland] contact opgenomen en we hebben een aantal afspraken kunnen maken.



Of dat helpt is natuurlijk nog maar de vraag want inmiddels is duidelijk dat ook dialyse patiënten van het ZGT tegen dezelfde problemen aanlopen: de taxi is heel vaak niet op tijd, er wordt vaak enorm omgereden, dialyse patiënten worden met schoolvervoer naar huis gebracht enz. En daar zit je na de dialyse behandeling natuurlijk niet op te wachten.

Wij houden jullie op de hoogte van de ontwikkelingen via de Nieuwsbrief/Dialoog.

Het bestuur van de NON bestaat momenteel uit 4 bestuursleden maar wij zouden heel graag meer bestuursleden willen. Dus, vergader een keer mee en misschien blijf je dan net als ik plakken.
Carola Bouwhuis. <<<

Nog even dit!

De webinar over vermoeidheid van 27 mei kunt u terug kijken op de site van de NVN. En... vele anderen

Op de site van de NVN kunt u ook naar Podcasts luisteren. Bv over antibiotica resistentie en Bacteriofagen.
<https://soundcloud.com/user-680739897/podcast-antibiotica-resistentie-en-bacteriofagen>

En... vele anderen

Stuur u mooiste vakantiefoto op en win een VVV-bon van 25 euro.

Gezocht: het bestuur van de NON zoekt iemand die het secretariaat wil doen. U wordt ingewerkt.



Kraantje-touwtje in het groen

Slimme vakantiegangers weten al langer dat ze hun kamerplanten gedoseerd water kunnen geven met behulp van een touwtje en een glas water. Je stopt het ene eind van het touwtje in de aarde en het andere eind in het glas en voilà, je plant blijft vochtig.



Ontwerper Sander Lorier bedacht een bewateringssysteem dat werkt volgens dit principe, maar dat er net even wat stijlvoller uitziet. Prijs 18 euro. www.etsy.com [TapWire feeder] <<<

'Het leven is makkelijker als je accepteert dat de dingen soms niet gaan zoals je wilt'

