

Nummer 1
Maart 2024

Dialog



Nieren
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.

Voorzitter: Janine v/d Linde.

Penningmeester: Eric Niekolaas.

Secretariaat: Carola Bouwhuis.

Dialoog: Jenny Laarman, [eind] redacteur, ledenbestand.

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

Webmaster: Martin Damhuis.

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

Telefoon dialyse afdelingen:
Almelo: 088- 7084350
Enschede: 053- 4872460
Hardenberg: 0523-276790
Winterswijk: 0543-820437

Uitgever: DNB-groep
Hoogezand.

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

Inleveren kopij 01-05-24
De Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland is niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties en ingezonden artikelen. <<<



De NON heeft de taxiproblematiek bij dialyse in kaart gebracht en geprobeerd om dit op te lossen. **Dus dit artikel goed lezen.**

Vooraf wat uw rechten zijn, maar ook wat u zelf kunt doen om deze taxi problematiek op te lossen.



Seksuele problemen bij nierschade kunnen verschillende oorzaken hebben.



Overall in de wereld, dus ook bij ons, crashen de insectenpopulaties. Dat is geen goed nieuws. Met een natuurvriendelijk tuinbeheer kunnen we de diertjes helpen.



Op een kinderlijke toon iets uitgelegd krijgen, niet serieus genomen worden, het gevoel krijgen dat je de maatschappij alleen maar tot last bent: het overkomt heel wat ouderen.

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



Cover:
ijsvogel

Taxiproblemen.

In nummer: 1

- 2 Inhoud
- 3 Drie vragen
- 4 Van uw vereniging
- 5 Fietsen voor het goede doel
- 6 Kerstbrunch
- 7 Taxi problematiek
- 9 Orgaandonatie
- 12 Puzzel
- 13 Maai mei niet
- 15 Lid worden loont
- 16 Stap
- 17 Medicijnen apotheek
- 18 Automatische incasso
- 19 Koken met Hermie
- 20 Willem Wilmink
- 21 Wilsverklaring
- 22 Goede zorg proef je
- 23 Hokjes denken
- 25 Seks en nierschade
- 27 Water in Twente
- 29 Nog even dit

WILT U ZEKER WETEN DAT U ALLES BESPREEKT MET DE ZORGVERLENER?

Vul deze kaart in, het liefst samen met een naaste. Zo weet u zeker dat u in het gesprek met de zorgverlener alles bespreekt.

UW LICHAAM

De klachten hieronder kunnen ontstaan door uw nieren. Ik heb last van:



vermoeid / lusteloos



veel / weinig plassen of bloed in urine



opgezwollen voeten / handen



sombier



eenzaam



stressig / bang



misselijk / weinig eetlust



jeuk



spierspasme



UW GEVOEL

Ik voel me soms:



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



vragen stellen aan de zorgverlener

..andere vragen?

HEEFT U

..een probleem dat u graag wilt vertellen?

De zorgverlener wil u zo goed mogelijk helpen. Vink daarom hieronder aan wat u moeilijk vindt:

GEZOND BLIJVEN



gezonder eten / drinken



bewegen



minder alcohol / drugs / roken



mijn ziekte accepteren

DAGELIJKS LEVEN



leuke dingen doen / ontspannen



hulp vragen aan anderen



medicijnen



relatie / seks

GESPREK MET EEN ZORGVERLENER



medische taal begrijpen / lezen



behandeling begrijpen / onthouden



mijn problemen duidelijk maken



Foto: Toverhazelaar

Beste NON-leden en andere belangstellenden,

We hebben januari ondertussen achter ons gelaten...wat een start van 2024!! Binnen 10 dagen van min 15 naar plus 12 graden, met zon, sneeuw, ijzel, windstilte en storm...en daar moeten wij als mens maar mee om zien te gaan!

Toch waren er ondertussen ook bijzondere waarnemingen zoals de eerste bloeiende planten [de toverhazelaar], verschillende soorten mezen en vinken die zich tegoed deden aan de aanwezige zaden. Andere vogels en muisjes die zich aan de restjes hiervan tegoed deden en...soms opeens een sperwer die met prachtige snelle wendingen voor grote onrust zorgde!

Op het moment dat jullie dit lezen hebben we elkaar [leden, partners, e.a.] het beste kunnen wensen voor 2024, omlijst door muziek, gezellige verhalen en bijpassende hapjes en drankjes.

Natuurlijk, bij deze ook de beste wensen voor iedereen die dit leest.

We gaan weer een mooi jaar tegemoet met allerlei activiteiten. We zullen de uitgebreidere agenda hiervan toelichten tijdens de Algemene Ledenvergadering op 24 maart en de Nieuwsbrieven die daarop volgen.

En als altijd...we horen als bestuur heel graag uw tips, wensen EN mogelijkheden om het bestuur te ondersteunen. Samen met jullie gaat het vast lukken om onze vereniging bloeiend te houden.

Groet, Janine van de Linde. <<<

Informatie van uw vereniging



Voorlopige agenda:

24 maart: Algemene Leden Vergadering.

Tijd: 15.00 uur. Locatie: 't Hoogspel, Bornsestraat 1, 7495VL in Ambt Delden.

Na de ALV informatie over kruiden gebruik bij het eten en meer. Voor een hapje en drankje wordt gezorgd. [Dit geldt voor alle evenementen]. Duurt tot ongeveer 17.00 uur. Opgave voor alle evenementen: info@non-twente.nl of per WhatsApp: 06-51506525.

20 april: Laagdrempelig wandelen met [evt.] cognitieve fitness. Tijd: 14.00 uur. Locatie: Den Broam, Alsteedseweg 73, 7481RT in Haaksbergen. [Net buiten Buurse]. U mag voor de gezelligheid ook op het terras van Den Broam, blijven zitten, als u minder goed kunt lopen. [Er komen meer wandelevenementen dit jaar].

26 mei: Bustocht NON. Vertrek uit Almelo en Enschede. Informatie volgt per Nieuwsbrief. Dit geldt voor alle evenementen.

27 juni: Informatiemiddag /avond over STAP. Zie ook pagina 16 in deze Dialoog. De Nierpatientenvereniging Nederland [NVN] komt ons hierover meer vertellen. Meer informatie via de Nieuwsbrieven.

In oktober komt er een avond over dialyse en speciaal over Hemodiafiltratie.

15 december: Kerstbrunch in Weerselo.



Cheque van 300 euro

Onze zorgassistent Dayna [rechts] overhandigt de cheque aan dialyseverpleegkundige Evelien. Evelien is actief betrokken bij de Roparun



Missie Roparun: leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven.

Roparun zet zich met verschillende projecten in om het leven van mensen met kanker draaglijker te maken. Bijvoorbeeld: de inrichting van een inloophuis waar [ex] kankerpatiënten en hun naasten elkaar kunnen ontmoeten, vakanties voor mensen met kanker en hun families zodat ze ondanks hun ziekte mooie herinneringen kunnen maken. Zo zijn er nog veel meer projecten. Voor meer informatie over Roparun zie www.roparun.nl

Patiënten fietsen voor het goede doel [ZGT]

Al een aantal jaren hebben we binnen ons ziekenhuis op de dialyse afdeling "dialysefietsen" in gebruik. Naast de vele gezondheidsvoordelen die het fietsen tijdens dialyse oplevert, leverde het deze keer ook geld op voor het goede doel: stichting Roparun. Twee weken lang hebben patiënten, die zich hiervoor hebben opgegeven, zoveel mogelijk kilometers gefietst met ons fietslabyrint.

De deelnemende dialysepatiënten van ZGT hebben 260 kilometer bij elkaar gefietst. Iedere kilometer leverde €0,77 op, wat resulteerde in het mooie bedrag van €200 euro. Dit wordt gefinancierd uit onze "patiënten geldenpot". Het geld in deze pot hebben wij gekregen van [overleden] patiënten en/of familie als dank voor onze geboden zorg. Onze nefrologen sponsorden €100 euro. Zo hebben we in totaal het fantastische bedrag van €300 euro overhandigd aan Stichting Roparun. Door de grote inzet van onze patiënten, medewerkers en nefrologen is dit een zeer geslaagde actie geweest.

Dit goede doel is gekozen vanwege hun missie en hun doelen/ projecten waar zij zich voor inzetten. Op deze manier kunnen onze patiënten ook iets voor andere patiënten doen. Bron: Dialyse afdeling ZGT. <<<





17 dec Kerstbrunch NON



Met ruim 80 personen hebben we een supergezellige middag gehad. Verhalen vertellen, hoe het gaat, je ziekte, elkaar weer terugzien, dialyse verpleegkundigen terugzien, nieuwe mensen ontmoeten etc. Het was een fijn lotgenoten contact.

En natuurlijk.....erg lekker gegeten. Bijna alles was op. Ensink had alles mooi in kerstsferen gebracht. Het was genieten.

Taxi problematiek

[Rechten en plichten]

Al geruime tijd kwamen er via de dialyse-afdelingen van het M.S.T. en Z.G.T., klachten binnen over het taxivervoer van dialyse patiënten.

Hierop heeft de NON de klachten verzameld om te achterhalen waarom het zo vaak fout gaat.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Patiënten worden te laat opgehaald, zowel thuis als bij het ziekenhuis.
- De wachttijd na dialyse is vaak [veel] te lang.
- Patiënten kunnen niet altijd voor in de taxi zitten.
- Patiënten zitten met 3 personen achterin.
- Dialyse patiënten worden niet als eerste naar huis gebracht.

Het laatste jaar heeft de NON hierover contact gehad met de betrokken partijen, te weten Menzis, als grootste zorgverzekeraar in ons werkgebied, Z.C.N., coördinatie /uitvoering ziekenvervoer en Taxi Brookhuis die de meeste dialyse ritten verzorgt.

Uit deze contacten/gesprekken werden een aantal zaken duidelijk:

- De indicatie voor het vervoer wordt altijd afgegeven door de zorgverzekering. De patiënt is **zelf verantwoordelijk** voor de aanvraag, niet het ziekenhuis of de vervoerder.
- Als een patiënt alleen vervoerd moet worden, een solo rit, moet de patiënt hiervoor een aanvraag indienen bij zijn /haar zorgverzekering. In de praktijk blijkt dat deze indicatie niet vaak wordt afgegeven.
- Dialyse patiënten krijgen altijd voorrang bij het brengen /halen, maar aangezien zij tegenwoordig bij Z.C.N. de standaard indicatie "ziekenvervoer" hebben, mogen er drie patiënten in één auto vervoerd worden.

Graag goed lezen als u gebruik maakt van een taxi voor uw dialyse behandeling.



**Melding doorgeven
via de website:
www.zcnvervoer.nl**



Zowel Z.C.N. als Brookhuis **weten dan niet** dat het om een dialyse patiënt gaat en dan kan het zijn dat deze patiënt niet als eerste thuisgebracht wordt.

- Mocht u een "ziekenvervoer" indicatie hebben, dan moet u dit **zelf** [laten] veranderen in "dialyse".
- Ziekenvervoer gecombineerd met schoolvervoer is niet geoorloofd. Mocht hiervan sprake zijn, dan kan dat worden doorgegeven aan [\[carolabouwhuis@hotmail.com\]](mailto:carolabouwhuis@hotmail.com).
- Patiënten zijn dus **zelf verantwoordelijk** voor duidelijke informatieverschaffing bij de aanvraag. Zo kwam het voor dat er op de aanvraag als adres "Zilvermeeuw 1" stond vermeld, terwijl dat het adres van de hoofdingang van het ZGT is. De betreffende patiënt was daar niet en dus meldde de chauffeur de rit "loos". Een loze rit mag pas na een uur weer worden ingepland, dus de patiënt moet dan lang wachten.
- De communicatie richting patiënt loopt via Z.C.N. Brookhuis is slechts een onderaannemer die ook aan Z.C.N. terugkoppelt. Mocht Brookhuis besluiten dat de [aan] reistijd van een rit langer duurt, door bijv. slechte weersomstandigheden, dan moet Z.C.N. dit aan de patiënt terugkoppelen.
- Mocht een dialyse patiënt te laat worden gebracht en dus later dan de geplande tijd in de hal van het ziekenhuis zijn, dan wordt dit niet automatisch in het systeem veranderd. Hierop is het systeem niet berekend. De patiënt **moet dit dus zelf veranderen**. Bij het Z.G.T. wordt dit door één van de medewerkers gedaan.
- Er zijn patiënten die het als druk ervaren als de chauffeur belt als hij /zij er bijna is. De chauffeurs zijn dit echter verplicht. Mocht u dit niet willen, dan kunt u dit zelf uitzetten via de website. [Zie ook linker pagina]

Verder zijn er onderling afspraken gemaakt die de communicatie moeten bevorderen, waardoor de taxi problemen hopelijk minder worden.

Wij houden echter de vinger aan de pols en zullen, indien nodig, bij de betrokkenen aan de bel trekken.

Groet,
Carola Bouwhuis NON. <<<





Orgaandonatie: hoe gaat dat?

Mensen met een slecht of niet werkend orgaan kunnen soms geholpen worden met een orgaantransplantatie. Voor een orgaantransplantatie is orgaandonatie nodig. Wat is orgaandonatie precies? En hoe werkt het?

Wat is orgaandonatie

Bij orgaandonatie geeft iemand een orgaan aan een persoon van wie het orgaan niet [goed] werkt. Iemand die een orgaan geeft, noemen we orgaandonor. De donor is overleden, tenzij iemand een orgaan doneert bij leven. Dit kan alleen als je een nier of een deel van je lever doneert.

Wanneer is orgaandonatie mogelijk?

Orgaandonatie is alleen mogelijk als iemand in het ziekenhuis overlijdt. Dit komt doordat organen zuurstofrijk bloed nodig hebben om geschikt te blijven voor transplantatie. In het ziekenhuis kan iemand die overleden is door een machine beademd worden. [Intensive care] Hierdoor blijft er genoeg zuurstof naar de organen gaan. Orgaandonatie gebeurt als de orgaandonor is overleden. Hiervoor moet eerst de dood vastgesteld zijn. Dit kan op twee manieren: De patiënt wordt hersendood verklaard; de stilstand van het hart of de bloedsomloop wordt vastgesteld.

Hoe werkt orgaandonatie? Uitleg in 8 stappen

De arts volgt een stappenplan voordat organen gedoneerd worden. Orgaandonatie gebeurt met veel aandacht voor de donor en de nabestaanden. Wil je weten hoe dat precies werkt? Bekijk de video op de website van de transplantatiestichting.nl en/of lees hieronder het stappenplan.

Stap 1. De orgaandonatiecoördinator

De orgaandonatiecoördinator zorgt dat de donatie goed verloopt. Dit zijn de taken van een orgaandonatiecoördinator: schema maken voor alles wat er moet gebeuren - onderzoeken laten uitvoeren naar de geschiktheid van de organen - alle gegevens van de donor verzamelen - de organen die geschikt zijn melden bij Eurotransplant - [Organisatie die de organen toewijst voor transplantatie] - contact houden met de nabestaanden.

Stap 2. Het Donorregister wordt geraadpleegd

De arts belt het register en vraagt naar de keuze van patiënt in het register. Dit mag een arts of ziekenhuismedewerker alleen doen, als zij hiervoor bevoegd zijn. Deze informatie kan een arts dag en nacht opvragen bij het Donorregister. De arts vraagt alleen informatie op als er een mogelijkheid bestaat dat de patiënt organen en weefsels kan doneren. Ook mag een arts alleen het Donorregister bellen, als de patiënt binnen een paar uur overlijdt.

Stap 3. De keuze in het Donorregister wordt doorgegeven

Het Donorregister geeft de keuze van de patiënt door aan de arts. Als de patiënt heeft ingevuld geen orgaandonor te willen zijn, doneert de patiënt geen organen. Heeft de patiënt voor 'ja' gekozen, 'geen bezwaar' of gekozen dat 'partner en familie beslist'? Dan mag het medisch personeel beginnen met voorbereidingen. Tijdens de voorbereiding van de orgaandonatie doet het medische team alles wat nodig is om de organen van de donor geschikt te houden. Denk hierbij aan het onderzoeken van het bloed en urine, maar ook aan het op temperatuur houden van het lichaam.



Stap 4. Een arts onderzoekt altijd of de organen geschikt zijn voor transplantatie

Dit kan met behulp van een röntgenfoto of een echo. Daarnaast stelt een orgaandonatie-coördinator [Dit is iemand die een orgaandonatieprocedure zo vlot mogelijk laat verlopen], verpleegkundige of arts belangrijke vragen aan de naasten. Deze vragen gaan over hoe de patiënt heeft geleefd. En welke ziekten de patiënt mogelijk heeft gehad.

Stap 5. De arts stelt het overlijden vast

De arts kan op twee manieren vaststellen dat iemand dood is. 1: Vaststellen van de hersendood. Iemand is hersendood als alle hersenfuncties zijn gestopt en niet meer herstellen. Aan de hand van een hersendoodprotocol stellen artsen vast of iemand hersendood is. 2: Vaststellen dat de bloedsomloop is gestopt. Als het niet mogelijk is om hersendood vast te stellen, dan kijken artsen of de bloedsomloop is stilgevallen. Het tijdstip waarop is vastgesteld dat de bloedsomloop is gestopt of de hersendood is ingetreden, is het officiële tijdstip van overlijden.

Stap 6. De operatie wordt voorbereid

Op de intensive care begint het medisch personeel met voorbereidingen voor de operatie. Ze doen wat nodig is om de organen van de donor geschikt te houden om te transplanteren. [Bv, temperatuur, bloeddruk]

Stap 7. De donoroperatie

Nadat de orgaandonatiecoördinator alle bovenstaande stappen heeft gevolgd, kan de donoroperatie beginnen. De donoroperatie wordt uitgevoerd door een uitname chirurg en het uitname team. De operatie wordt uitgevoerd in het ziekenhuis waar de donor ligt en duurt meestal drie tot zes uur.

Stap 8. Na het uitnemen van de organen

Na het uitnemen van de organen moet de transplantatie zo snel mogelijk gebeuren. Organen kunnen niet lang goed blijven buiten het lichaam. [Nieren kunnen maximaal vierentwintig uur buiten het lichaam blijven]

Na de donatie: begeleiding voor familie en naasten

Familie en naasten van de orgaandonor worden het gehele proces ondersteund door de orgaandonatiecoördinator. De orgaandonatiecoördinator neemt na zes weken contact op met de naasten en vertelt welke organen met succes getransplanteerd zijn. Dit gebeurt alleen als de familie dit wil. Ook horen nabestaanden hoe het gaat met de personen die de organen hebben gekregen. Dit gebeurt altijd anoniem. De nabestaanden van de donor weten niet naar wie de organen gaan. Dit blijft geheim. Daarnaast weten mensen die een orgaan ontvangen niet van wie ze dit hebben gekregen.

Meer weten over:

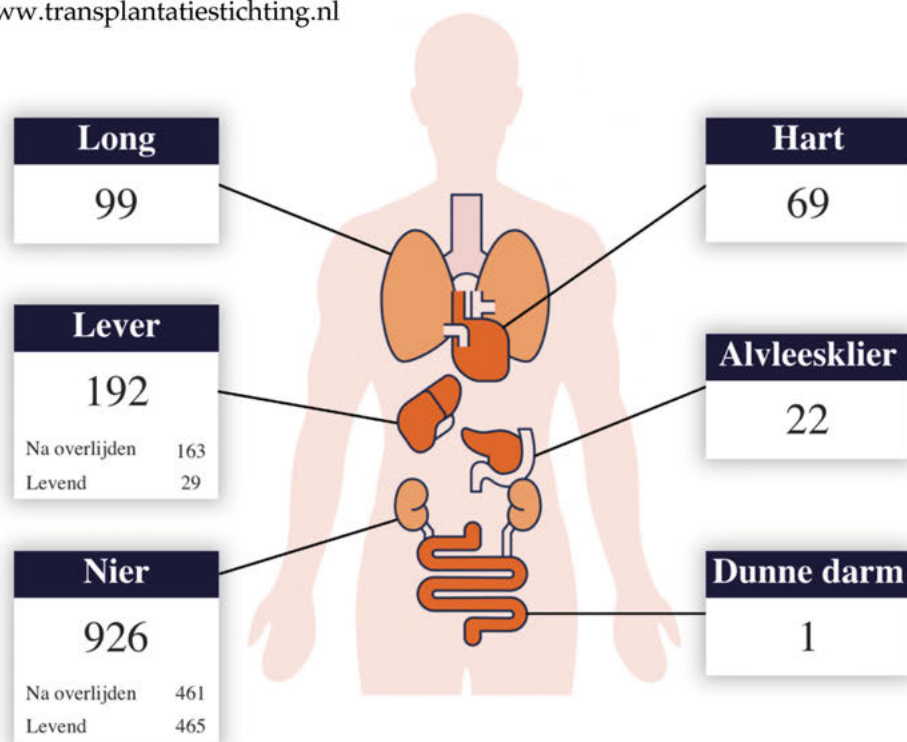
Orgaandonatie -vaststellen hersendood -als hart en bloedsomloop gestopt zijn -donoroperatie - begeleiding rond donatie - afscheid na donatie - brochures bestellen - cijfers over donatie en transplantatie ? Zie website: transplantatiestichting.nl en volgende pagina<<<

In de podcast van het Erasmus MC in Opname nummer 24 beantwoordt Hanneke Hagenaars vragen van luisteraars en ontkracht ze vooroordelen over orgaan- en weefseldonatie.



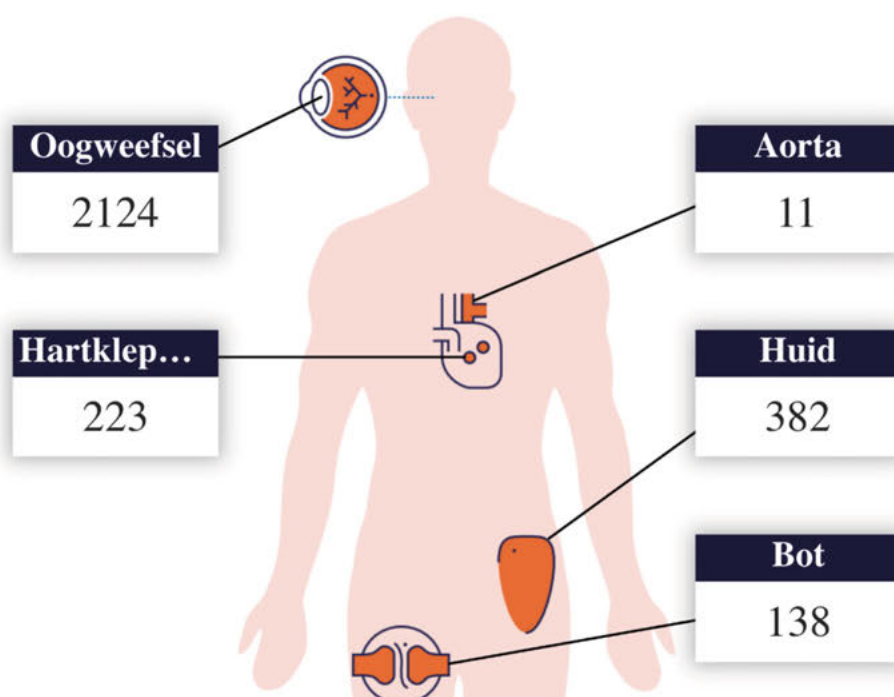
Orgaan transplantaties in 2023

Bron: <https://www.transplantatiestichting.nl>



Laatst bijgewerkt: 18-12-2023

Weefseluitnames in 2023



Puzzel

Woordzoeker

Antwoord vorige puzzel: Handlijn

De VVV-bon van 25 euro is opgestuurd
naar: Gerrit Kusters uit Rijssen.

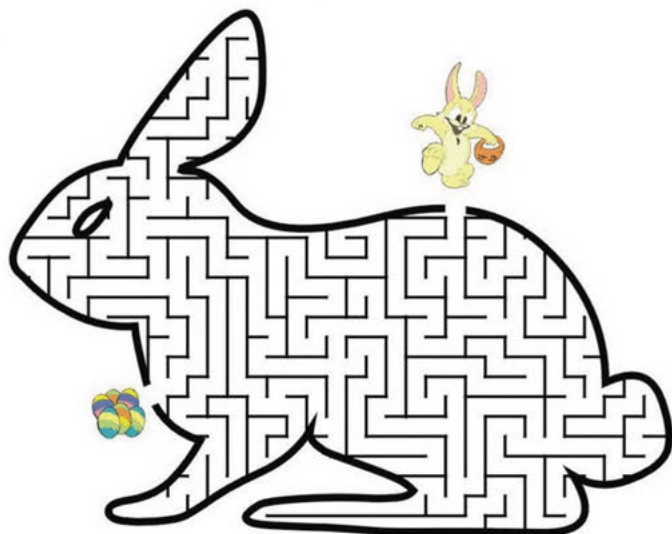


BADMAT	KLARE	RONDGAT
BEDOELING	KNIPJE	ROOMKOELER
CHILI	KROLS	SCHULPEN
CHRONOGRAM	LIMOENSAP	SMAAD
DENKWERK	NAAIKISTJE	SPRINGVEER
DRADEN	NAPPA	VERBOUWER
EIERLOPEN	NOODREM	WISKOP
ESKIMOLAND	OORLOG	ZANDBANK
HELMSNIJDER	PRALINE	
KAARS	REISSHEMA	

U kunt uw oplossing tot
1 mei 2024 mailen naar: info@non-twente.nl.

Wel uw adres vermelden, dit in
verband met het opsturen van de
VVV bon. <<<

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



Doolhof voor kinderen

Stimuleer de biodiversiteit in uw tuin

maai de maand mei niet

Overall in de wereld, dus ook bij ons, crashen de insectenpopulaties. Dat is geen goed nieuws. Met een natuurvriendelijk tuinbeheer kunnen we de diertjes helpen.

De informatie dat het niet goed gaat met de insecten stapelt zich op. Bio-ingenieur Kris Wyckhuys, rekende enkele jaren geleden in *Biological Conservation* voor dat wereldwijd de populaties van 40 procent van de insecten crashen. 33 procent van de soorten is met uitsterven bedreigd. Dat is beangstigend veel. Insecten zijn bestuivers van planten, ook in de landbouw. Driekwart van de belangrijke landbouwgewassen is voor zijn voortplanting afhankelijk van bestuiving door insecten zoals bijen en vlinders. Liefst 87 procent van de wilde planten hangt voor zijn voortplanting af van bestuiving door insecten. Zonder insecten crashen ook hun populaties.

Het is evident dat natuurvriendelijk tuinbeheer een verschil kan maken voor insecten populaties. Omdat zo'n 10 procent van onze oppervlakte uit tuinen bestaat, kan het een significant effect op insectenpopulaties hebben, zeker omdat tuinen als verbinding kunnen fungeren tussen landschappen en regio's, wat

de genetische diversiteit van dieren en planten ten goede komt. Als je je gras verstandig [dus niet te dikwijls] maait, zal het de aanwezigheid van insecten en andere dieren stimuleren.

Zelfs na amper enkele jaren van natuurvriendelijk tuinbeheer kun je in je tuin al genieten van een veelheid aan bijtjes, zoals het prachtige vosje, het mooie pluimvoetbijtje en de intrigerende behangers bij.

Het is onwaarschijnlijk hoe groot de veelzijdigheid aan dikwijls mooi gekleurde zweefvliegen in een min of meer natuurlijke tuin kan zijn.



Pluimvoet bij



Zelfs minder algemene vlinders zoals het schitterende oranje-tipje en diverse pijlstaarten [grote nachtvinders] kun je te zien krijgen.

Insectenexperts Wim Veraghtert en Pieter Vanormelingen analyseerden in het blad *Natuurfocus* de vraag of het voor de biodiversiteit in je tuin nuttig is in te zetten op inheemse plantensoorten. Het hoeft dus niet te verbazen dat uit studies blijkt dat proefvlakken met uitsluitend inheemse tuinplanten, zoals bij ons koninginnenkruid en wilde marjolein, veel meer bestuivende insecten als zweefvliegen aantrekken dan vlakken met louter uitheemse planten. In tuinen met vooral inheemse planten worden vier keer meer rupsen en drie keer meer vlindersoorten aangetroffen dan in tuinen met vooral uitheemse aanplanten. Exotische planten kunnen soms wel waardevol zijn, zeker als het gaat om soorten waarvan de bloemen er morfologisch min of meer hetzelfde uitzien als bepaalde inheemse planten. Soorten als ijzerhard en lavendel zijn geschikt voor insecten.

De slotconclusie van de experts: variatie is ook in natuurvriendelijk tuinbeheer het sleutelwoord. Variatie in planten, in aanplanten, in maaien etc. Voor één factor geldt geen variatieclausule: pesticiden zijn nóóit een optie. Bron: Knack. <<<





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. <<<



Stap

Steun en adviespunt NVN

Als je regelmatig of langdurig ziek bent dan kun je te maken krijgen met allerlei problemen. Op je werk, met je studie of privé. STAP helpt!

Bij STAP werken deskundigen die nierpatiënten adviseren bij vragen over werk, inkomen, scholing en sociale voorzieningen.

Je kunt bij STAP terecht met vragen of problemen over:

- Werk
- Uitkeringen, [her] keuringen, bezwaar- en beroepszaken
- WMO of zorgverzekering
- Aanvullende zorg en ondersteuning
- Het aanvragen van voorzieningen bij de gemeente
- Onderwijs en opleidingen
- Ondersteuningsmogelijkheden voor kinderen met een nierziekte en hun voor ouders
- [Financiële] ondersteuning

Gratis advies

Alle nierpatiënten, naasten, donoren en andere betrokkenen kunnen STAP bellen met vragen. Dit advies is gratis.

Studeren met een nieraandoening

Heb je een nieraandoening, dan is studeren niet altijd vanzelfsprekend. Arthur, nierpatiënt en oud-student aan het Grafisch Lyceum in Utrecht, en studiebegeleider Jorne vertellen in een video hoe zij dit aanpakten. En over de hulp die de onderwijsinstelling en het Steun- en adviespunt [STAP] van de NVN boden.

Bron: <https://www.nvn.nl/vind-steun/stap/> <<<

"Mensen beter maken, maar planeet niet"

De zorgsector is verantwoordelijk voor maar liefst 7 procent van de totale CO2-uitstoot in Nederland.

Dit blijkt uit cijfers van het RIVM. Dat is ongeveer evenveel als de luchtvaart. **Van het totale grondstofverbruik in Nederland neemt de zorg zelfs 13 procent voor zijn rekening.**

Ieder jaar produceert de sector 328 miljoen kilo afval, genoeg om dagelijks tachtig vuilniswagens mee te vullen. De milieu impact van de zorg is een enorm. Het gaat over het energieverbruik in verzorgingshuizen, over medicijnresten in het afvalwater en over het broeikaseffect van narcosegassen en astmamedicatie. Maar misschien wel het schrijnendst is de wegwerpcultuur, waardoor handschoenen, operatiejassen, schachtjes, verpakkingsmateriaal, maar ook dure chirurgische instrumenten na één keer gebruik op de schroothoop belanden.

Lange tijd was het een blinde vlek, zegt Evelyn Brakema. 'De zorg geldt toch als een heilig huisje. Alles is gericht op het beter maken van mensen.'

Maar de wrange paradox is dat de manier waarop er wordt gezorgd voor de patiënten van vandaag, de patiënten van morgen creëert.

'De zorg draagt bij aan milieuvervuiling en de klimaatcrisis en dat schaadt de volksgezondheid'.

Bron: De groene Amsterdammer. <<<

27 kilo afval voor een hartoperatie.



Medicijnen en laaggeletterdheid

Laaggeletterden hebben specifieke problemen met hun medicatiegebruik. Ze hebben vaak moeite om de uitleg en de bijsluiter te begrijpen. Ditzelfde geldt voor slechthorenden. De KNMP streeft ernaar begrijpelijke medicijninformatie te geven. Dat gebeurt met diverse tools op de medicijnwebsite Apotheek.nl

Medicijnvideo's met iconen.

Niet iedereen begrijpt of leest schriftelijke medicijninformatie. Daarom staan er op ruim 100 medicijnpagina's op Apotheek.nl korte video's met uitleg door apothekers. Zij geven antwoord op vragen als: waar is het middel voor? Wanneer begint het te werken? Wat zijn mogelijke bijwerkingen? De gesproken teksten door de apotheker zijn op b1-niveau en worden ondersteund door de KNMP-iconen. Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat teksten [gesproken en geschreven] beter worden begrepen wanneer deze van een afbeelding worden voorzien. De informatie komt door 'het plaatje bij een praatje' beter binnen. Zo ondersteunen de iconen de patiënt in zijn of haar medicijngebruik. De iconen en de medicijnvideo's zijn te vinden op Apotheek.nl

Gebruik iconen.

Er zijn iconen beschikbaar die gaan over: indicatie [zoals: voor het hart, plaspil, voor de bloeddruk];

Gebruikswijze [zoals: 's ochtends en 's avonds innemen, goed schudden voor gebruik, tijdens de maaltijd];

Waarschuwingen [zoals: wisselwerkingen, niet met alcohol, niet tijdens zwangerschap];

Bijwerkingen [zoals: misselijkheid, diarree, hoofdpijn].

Vorgelezen medicijninfo met voorleeshulp.

De voorleeshulp op Apotheek.nl leest de tekst voor. Deze online voorleestool biedt ondersteuning voor de websitebezoekers die moeite hebben met lezen. Zij kunnen de informatie van deze website luisterend lezen.

Medicijnuitleg in gebarentaal.

De KNMP biedt 24 filmpjes met medicijnuitleg in gebarentaal op Apotheek.nl. De KNMP wil met de filmpjes goed medicijngebruik door doven en slechthorenden bevorderen.

Medicijnwoordenboek met vorgelezen uitleg.

Apotheek.nl biedt een medicijnwoordenboek met hoorbare uitleg bij moeilijke woorden.



Iconen

Begrijpelijk video's met uitleg van de etikettekst.

Zo nodig innemen, kuur afmaken, op lege maag innemen: de termen op een medicijndoosje kunnen lastig zijn. Maar medicijnen werken alleen als men ze op de juiste manier gebruikt, dus: zoals op het etiket staat. Apotheek.nl biedt daarom video's met uitleg van de termen op het doosje. Duidelijk, helder en beknopt.

Bron:

www.knmp.nl/dossiers/laaggeletterden-en-migranten/medicijninformatie
[<<<](http://www.apotheek.nl)

Automatische incasso/Nieuwsbrieven

Beste lezer,

Automatische incasso: om kosten te besparen is er de mogelijkheid om gebruik te maken van automatische incasso voor de jaarlijkse ledencontributie van de NON in juni/juli.

Wilt u meedoen om kosten te besparen voor de NON en u hebt nog geen automatische incasso, vul dan onderstaand machtigingsformulier in en stuur deze naar ons op. Indien u vragen heeft en/of informatie wilt over de automatische incasso, kunt u een mail sturen naar: info@non-twente.nl of per post: Ledenadministratie Nierpatientenvereniging Oost Nederland. T.a.v. Eric Nikolaas, Markstraat 22, 7607HD Almelo. U kunt altijd de automatische incasso weer stopzetten of het bedrag storneren als u het niet eens bent met de automatische incasso.

Nieuwsbrieven: Krijgt u onze Nieuwsbrieven per post en hebt u een e-mailadres? Stuur dan uw mailadres naar: info@non-twente.nl

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!



Machtiging Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland

Naam lid:

Adres:

Postcode en woonplaats:

E-mailadres:

Bankrekeningnummer:

Naam rekeninghouder:

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging, machtiging aan Nierpatientenvereniging Oost Nederland om van genoemd bankrekeningnummer de jaarlijkse contributie af te schrijven.

Handtekening:

Datum:



KOKEN MET HERMIE



Bietenschotel voor 4 personen

Benodigdheden:

- 500 gram vacuümverpakte bieten.
- 1 zakje Knorr aardappelpuree.
- 3 dl melk en 4 dl water en 20 gram roomboter.
- [Of zelf aardappelpuree maken met aardappels]
- 100 gram spekjes.
- 2 rode uien.
- 500 gram kipgehakt.
- 10 ml. Ketjap manis.
- Kipkruiden zonder zout. [Verstegen]
- 50 gram paneermeel.
- 50 gram geraspte kaas.

Werkwijze:

1. Snij de bieten aan plakjes.
2. Bak de uien beetje aan en voeg het gehakt toe. Voeg de kruiden en ketjap toe. Bak dit geheel rul en bruin. Zet even apart.
3. Breng in andere pan melk, water en boter aan de kook en voeg al roerende de inhoud van het zakje puree toe.
4. Bak de spekjes lekker knapperig en zet ze even apart.

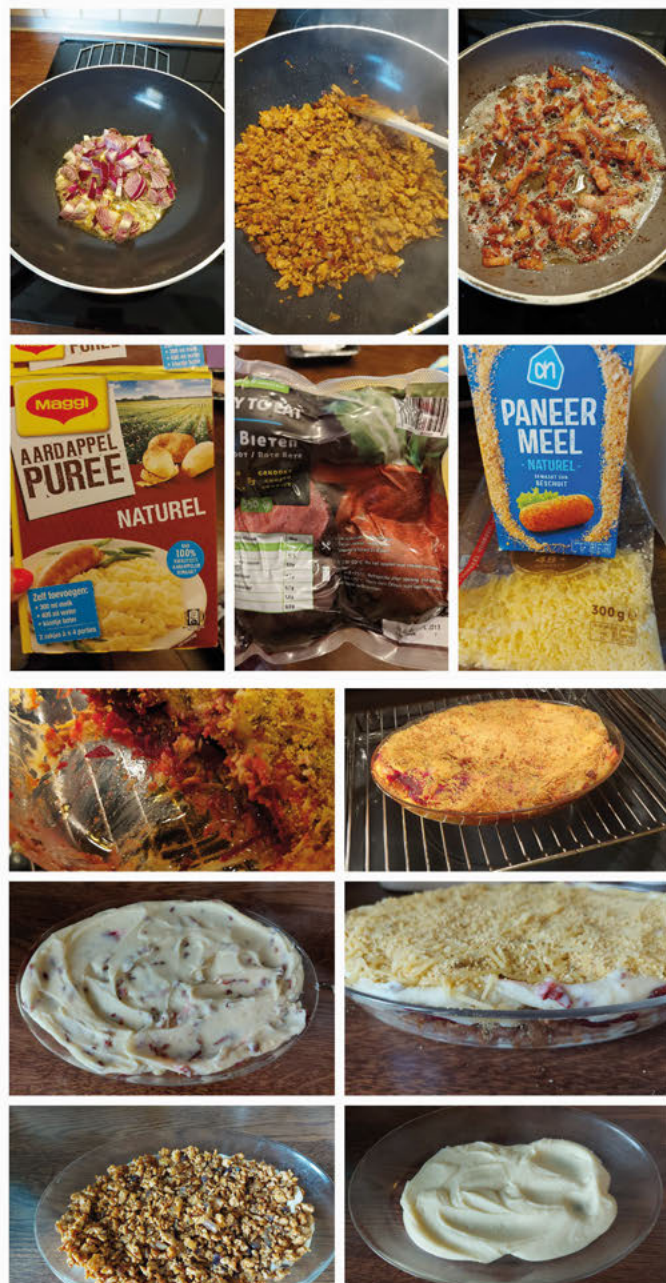
Neem een ovenschaal en:

1. Doe daar de helft van de puree in.
2. Verdeel het gehakt hierover.
3. Verdeel de plakjes bieten.
4. Roer de spekjes door de andere helft van de puree en verdeel die over de bieten.
5. Meng het paneermeel met de kaas en verdeel dit over de puree.

Je kunt de schotel 'morgens klaar maken en 's avonds 45 min op 180 graden in de oven zetten.

Totaal eiwitten: 194.6 Totaal zout: 7.1

Eet smakelijk! <<<



Gedicht 'Enschede huilt' van Willem Wilmink staat op plek van Vuurwerkkramp

Enschede heeft er een nieuw Willem Wilmink gedicht bij. Het gedicht 'Enschede huilt' is geplaatst naast de parkeerplaats op Roombeek, op steenworp afstand van het Vuurwerkkrampmonument. Op 11 januari 2024 was de officiële opening door burgemeester Roelof Bleeker en de weduwe van Willem Wilmink.

Enschede huilt, door Willem Wilmink [1936-2003]

Een buurt, die wel veel zorgen had,
maar die ook vol verhalen zat,
vol humor en gezelligheid,
die buurt zijn we voor eeuwig kwijt.

Daar waar het vol van kinderen was,
verschillend van geloof en ras,
maar in hun spel gelijkgezind
loopt nu geen enkel kind.

In de oorlog stond de stad in brand
op Pathmos, Zwik en Hogeland:
meer dan een halve eeuw nadien
kun je daarvan nog de sporen zien.

Nu is, in de heerlijke maand mei,
bij vogelzang, zo vrij en blij,
de stad opnieuw iets aangedaan
dat nooit en nooit voorbij zal gaan.

Arm Enschede, verberg je in
de armen van je koningin
en huil, want daar is reden voor
en huil dan maar aan één stuk door.



Het levenstestament is booming business voor notarissen. Geregeld wordt in zo'n testament ook een euthanasiewens opgenomen. 'Een schijnzekerheid', aldus juridisch beleidsmedewerker Yvette Schuijt van de NVVE.

D

e Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie [KNB] heeft sinds tien jaar een speciaal register waarin het levenstestament wordt geregistreerd.

Uit de cijfers blijkt dat dit notariële product populair is. Werden er vijf jaar geleden zo'n 119.000 levenstestamenten vastgelegd, inmiddels gaat het om bijna 200.000 registraties.

Vaak wordt in zo'n document ook een euthanasiewens vastgelegd.

De afgelopen jaren is er bij de KNB op aangedrongen dat klanten **niet** gestimuleerd zouden moeten worden om medische wilsverklaringen en euthanasiewensen in levenstestamenten op te nemen. Dat gebeurt namelijk nog steeds. Ook al heeft het KNB-bestuur al in 2007 aan zijn leden laten weten dat het van mening is dat 'een notaris zich niet bezig moet houden met het opstellen van dit soort wilsverklaringen, gezien de geringe rol die hij hierbij kan vervullen'. Hiermee bedoelt het bestuur dat de notaris geen enkele rol speelt. **Het is immers de huisarts die al dan niet gevolg geeft aan een euthanasieverzoek. Of er nu wel of geen notariële akte ligt.**

In feite komt het erop neer dat notarissen een wens wel kunnen vastleggen, maar dat betekent niet dat zo'n euthanasieverzoek ook een vervolg krijgt, want notarissen gaan daar niet over.

Notaris is onnodig én zinloos bij medische wilsverklaring

“Mijn wilsverklaringen liggen bij de notaris. Zo is **alles geregeld voor later.”**



Waar ☐

Niet waar ☒

Yvette Schuijt van het Steunpunt Juridische Vragen [NJV] van de NVVE helpt samen met vijf juridisch geschoolde vrijwilligers NVVE-leden bij juridische problemen. 'Mensen die hun euthanasieverzoek in het levenstestament hebben laten vastleggen, denken dat ze alles goed hebben geregeld, maar het is een wassen neus. Een schijnzekerheid. Een notaris gaat daar helemaal niet over. En dan krijgen die mensen ook nog eens een rekening, iedere keer als zij hun wensen actualiseren. Ik vind dat notarissen daarmee moeten stoppen en hun klanten beter moeten informeren.

Als je een euthanasieverzoek hebt, moet je dat met je arts en je naasten bespreken en je wensen op papier zetten. Zodat je huisarts en je naasten weten wat jij wilt en jij ook weet of je arts bereid is om je te helpen. Daar komt helemaal geen notaris aan te pas. Niet dat een notaris verboden is, maar het is onnodig en zinloos.'. Bron: NVVE <<<



Goede zorg proef je

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord

Patiënten in ziekenhuis MST krijgen geen drie maar zeven keer per dag een portie eten aangeboden. Het helpt tegen ondervoeding en draagt bij aan een sneller herstel. Een vette hap, zoals croissantjes, roomboter etc. komt het ziekenhuis niet meer in.



De zeven porties zijn kleiner en beter verdeeld over de dag. Ontbijt wordt gevolgd door een gezonde smoothie om 10.00 uur, daarna de lunch, om 15.00 uur een kaasplankje of wraps, het avondeten, het dessert en om 20.00 uur een eiwitrijk hapje. Zeven momenten waarop de patiënt ook even positieve aandacht krijgt van een roomservicemedewerker. Dat laatste is niet te onderschatten, zegt Delhaas. „Van ziek zijn wordt niemand vrolijk. Patiënten hebben soms een slechte eetlust. Ze zijn misselijk na een operatie, hebben pijn of een aangetaste smaak en geur vanwege een chemokuur. Eten is lastig, maar om aan te sterken belangrijk. Het voedingsconcept zoals hierboven beschreven geldt voor de opgenomen patiënt in de kliniek.

Dialyse: voor de dialyse wordt er een voedingsconcept op maat gemaakt. Hier verblijft de patiënt vier of vijf uur en zal er dus op andere tijden een verstrekking worden uitgedeeld.

Bij weinig trek roept een tot de rand toe gevuld bord weerstand op.

De avondmaaltijd is nu hooguit 300 tot 400 gram. Het vorige voedingsconcept ging uit van traditionele eetmomenten: ontbijt, lunch en diner. Sloeg de patiënt een daarvan over, dan miste die direct een derde deel. Nu krijgt hij of zij na twee uurtjes opnieuw iets aangeboden, in mooie pannetjes en zo aantrekkelijk mogelijk gepresenteerd.

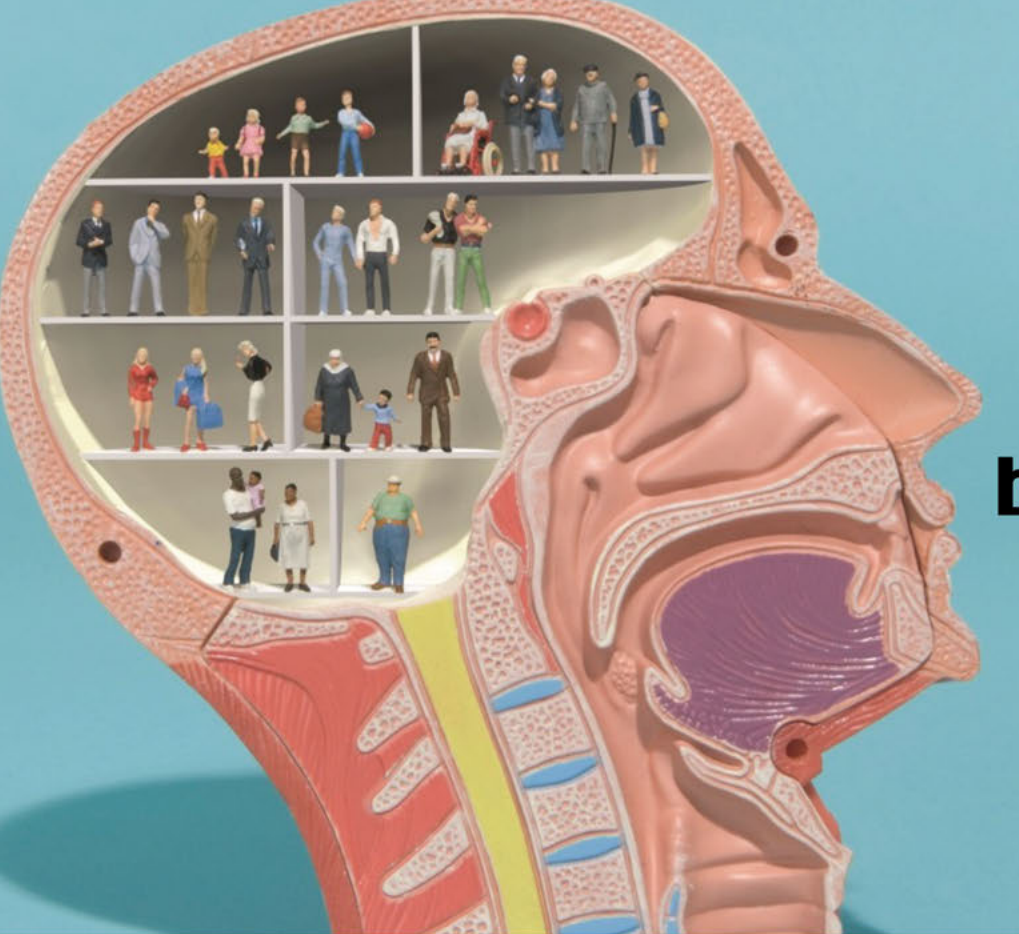


Minder eten weggooien

Het nieuwe aanbod bestaat uit meer eiwitten, meer kilocalorieën en minder zout, zegt projectleider Irma Nijmeijer over het concept, dat deels is geïnspireerd op wat het Radboud MC al jaren heeft. Het Nijmeegse ziekenhuis claimt dat patiënten met deze aanpak een halve dag eerder met ontslag kunnen. Bereikt MST dat ook, dan zou dat een groot financieel voordeel opleveren.

„Na de proef van anderhalf jaar is het nog te vroeg om nu al daarover een conclusie te trekken”, zegt Nijmeijer. „Wel wordt minder eten weggegooid. De verspilling is teruggebracht van 14 naar 10 procent. Uit een peiling blijkt dat de patiënt tevreden is.”

Diabetes- en hartpatiënt Geeske van der Woude bevestigt dat. Ze mag weinig suiker en zout en het valt niet mee om dan lekker te eten. „Ze toveren hier met voeding”, complimenteert ze het MST-personeel. Ontevreden patiënten houd je altijd, zegt Delhaas. Dat zakje zout bijvoorbeeld dat altijd bij een eitje werd geserveerd, blijft nu achterwege. Daar moeten patiënten aan wennen. Wat trouwens bij het oude blijft, zijn de IPads. In 2016 zijn ze geïntroduceerd. Patiënten maken hun keuze voor de avondmaaltijd nog steeds via dat apparaat. Bron: Dialyseafdeling MST <<<



“Hokjes- denken” over ouderen bemoeilijkt een gelukkige oude dag

Op een kinderlijke toon iets uitgelegd krijgen, niet serieus genomen worden, het gevoel krijgen dat je de maatschappij alleen maar tot last bent: het overkomt heel wat ouderen. “Dat seniorisme heeft directe gevolgen voor hun mentale en fysieke welzijn”, zegt psycholoog Lotte Brinkhof.

Brinkhof onderzocht met haar collega's aan de Universiteit van Amsterdam seniorisme. “Die term is vrij nieuw en onbekend”, zegt ze, “maar het fenomeen bestaat wel degelijk. Het omvat stereotypen, vooroordelen en discriminatie op basis van leeftijd in relatie tot anderen en jezelf.

Hoe uit seniorisme zich? Wat kunnen de gevolgen zijn? Kunnen we seniorisme aanpakken? Moeten we het positieve van ouderdom meer benadrukken?

Lotte Brinkhof: “De negatieve opvattingen over ouder worden zijn diepgeworteld op alle niveaus. In gesprekken tussen mensen, hoe mensen over zichzelf denken en op institutioneel niveau. Tijdens de coronapandemie werd dat laatste heel duidelijk. In veel gevallen waren er ongetwijfeld goede redenen om op een bepaalde manier te handelen, maar verhalen over ouderen kwamen negatiever in het nieuws en senioren stonden centraal in publieke en politieke discussies.

Er kwamen leeftijdsgebonden richtlijnen zoals vroege winkeltijden voor ouderen, en in veel landen – waaronder Nederland – werd zelfs gekeken of ouderen ‘geïsoleerd’ konden worden.”

“Men veronderstelde dat alle ouderen kwetsbaar zijn en extra bescherming nodig hebben – en dat is problematisch. Het is een simplistische benadering. Iemand van vijftig kan zich ouder voelen of gedragen dan iemand van zeventig. Bij het automatische ontslag op de pensioenleeftijd zien we een vergelijkbare situatie. De meesten kijken uit naar hun pensioen, maar dat geldt zeker niet voor iedereen.”

“Regels die enkel leunen op het criterium leeftijd kunnen grote gevolgen hebben. We focussen beter op het individu in plaats van in hokjes te denken, want eigenwaarde is essentieel voor een gezonde en gelukkige oude dag.”

Wat kunnen de gevolgen zijn van seniorisme?

“Als je frequent negatieve opvattingen over ouderdom tegenkomt, kan dat je blik op ouder worden beïnvloeden. Onderzoek toont aan dat je bijv. minder belang hecht aan een gezonde leefstijl.

Waarom zou je aandacht besteden aan voeding of beweging als je toch alleen maar verzwakt en daar geen controle over lijkt te hebben?"

"Seniorisme kan ook het herstel van fysieke ongemakken belemmeren of depressieve klachten in de hand werken. Je kunt mentaal sneller achteruitgaan of geïsoleerd raken omdat je ouderdom associeert met eenzaamheid. In het algemeen vermindert het de kwaliteit van en de zin in het leven."

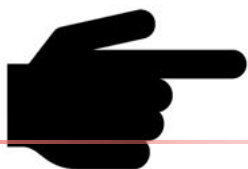
Je gelooft dat je aftakelt en je gedraagt je er ook naar. Bepaalde uitdagingen vermijd je omdat je je zelfvertrouwen kwijt bent, wat impact kan hebben op je cognitieve [mentale] vaardigheden. Hetzelfde geldt voor je fysieke conditie. Denk je dat je kwetsbaarder bent, dan doe je het misschien rustiger aan dan nodig is."

"Er bestaat geen eenvoudige oplossing om seniorisme aan te pakken aangezien het ingebakken zit in onze samenleving".

"We worden van kinds af aan blootgesteld aan stereotypen die ons gedrag onbewust beïnvloeden. Het begint bij het bewust worden van onze eigen vooroordelen en door anderen erop aan te spreken.

Onderzoeken tonen aan dat contacten tussen generaties erg effectief zijn, omdat de positieve eigenschappen van senioren duidelijker in beeld komen. Jammer genoeg is de kloof tussen jongeren en ouderen sinds de coronapandemie groter geworden. Ze kunnen zich daardoor steeds moeilijker in elkaars leefwereld inleven."

"Ook bedrijven kunnen nog veel vooruitgang boeken. Hoewel leeftijdsdiscriminatie officieel verboden is, komt het in de praktijk bewust of onbewust veel voor. De capaciteiten van oudere werknemers worden bijvoorbeeld onderschat, of ze krijgen geen promotie of trainingen meer aangeboden. Ten onrechte wordt gedacht dat oudere werknemers veel kosten voor een bedrijf, terwijl ze eigenlijk loyaler blijken te zijn dan jongere werknemers en minder vaak ziek zijn en vaak meer werken.



Moeten we het positieve van ouderdom meer benadrukken?

"Idealiter speelt leeftijd geen rol. Een bedrijf moet zich richten op de vereiste vaardigheden voor de openstaande functie en leeftijd buiten beschouwing laten. Vooroordelen verdwijnen niet automatisch en het kan daarom nuttig zijn om meer aandacht te besteden aan de positieve aspecten van ouder worden. Met elkaar in gesprek gaan, is essentieel."

"Seniorisme is niet zo onschuldig als het op het eerste gezicht lijkt, maar we kunnen het aanpakken. Een collega van mij verwoordde het ooit als volgt: 'Zou je je gedrag en taalgebruik aanpassen als je weet hoe groot het effect ervan kan zijn op je opa en oma?'"

Lotte Brinkhof is master in de psychologie en gepromoveerde aan de Universiteit van Amsterdam. Ze onderzoekt gezonde veroudering en het samenspel tussen factoren die een positieve of negatieve bijdrage leveren aan een vitale en gelukkige oude dag. Seniorisme is een van de risicofactoren die ze bekijkt in haar onderzoek. Meer over het onderzoek lees je op [<<<](http://www.seniorisme.nl)

**EEN HOKJE IS ZO
ERG NOG NIET**

**ALS IEDEREEN
ERIN MAG**

tante
Rie
van

Loesje

belgie@loesje.org

www.loesje.org/belgie

Chronische nierschade beperkt nogal eens de mogelijkheden om van seks en intimiteit te genieten.

Seks en intimiteit betekenen voor iedereen wat anders. En het is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun leven.

Seksualiteit betekent voor veel mensen meer dan seks. Het heeft te maken met intimiteit en tederheid. En met houden van het eigen lichaam, en dat van een ander. Seks is ook een manier om warmte en waardering aan elkaar te geven. Seks kan lichamelijk genot en ontspanning brengen. Seks kan het leven ook spannend maken.



“Seksuele problemen kunnen verschillende oorzaken hebben”

Oorzaken van seksuele problemen bij nierschade

De seksuele problemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Mensen met chronische nierschade kunnen erg moe zijn. Daardoor heb je misschien minder energie en zin om te vrijen of intiem te zijn. Chronische nierschade kan er ook voor zorgen dat de seksuele organen minder goed werken. Bij mannen en vrouwen kan de hoeveelheid geslachtshormonen afnemen. Zowel mannen als vrouwen kunnen problemen ervaren bij de beleving van het orgasme. De zin om te vrijen of intiem te zijn kan ook afnemen door emotionele oorzaken [Ook wel: psychische oorzaken]

- Mogelijk valt de chronische nierschade of de behandeling je emotioneel erg zwaar.
- Depressieve gevoelens kunnen de zin in seks laten verdwijnen.
- Sommige patiënten vinden hun lichaam niet meer aantrekkelijk, vanwege een shunt, dialysekatheter of littekens van een transplantatie.
- Er kan faalangst ontstaan. Bij mannen als ze erectieproblemen hebben. En bij vrouwen als ze moeilijk opgewonden raken.
- Schuldgevoelens bij [een van de] partners kan seksualiteit belemmeren.

Je seksualiteit en die van je partner kan door de gevolgen van nierschade uit balans raken. Je relatie kan daardoor veranderen. Er kunnen gevoelens ontstaan van angst, onwennigheid, mogelijk afkeer en verdriet. Het is ook mogelijk dat de seksuele wensen hierdoor veranderen. En dat de mate waarin je elkaar bemint anders wordt. Beide partners kunnen zich schuldig gaan voelen.

Seksuele problemen bij nierschade

Seksuele problemen komen veel voor bij nierpatiënten. Bij mannen en bij vrouwen. Wat voor problemen dat zijn, hangt af van de ernst van de nierschade en van de behandeling [medicijnen, hoge bloeddruk, dialyse of transplantatie]. Problemen met seksualiteit komen voor bij mensen met een partner en bij mensen zonder partner. Bij partners kunnen de problemen spanningen opleveren binnen de relatie. Bij mensen zonder relatie kan er angst ontstaan om een relatie te beginnen, vanwege seksuele problemen. Of misschien zijn er depressieve gevoelens die de belangstelling voor intimiteit of een nieuwe partner verminderen.



Maak seksuele problemen het bespreekbaar

Praten over je seksuele behoeften en problemen is de enige oplossing. Hoe moeilijk het soms ook is. Praten lucht vaak op. Je hoeft de problemen niet in 1 gesprek op te lossen. Dat kan ook niet. Soms lukt het niet meer om te vrijen zoals je gewend was. Het kan zijn dat meer of andere stimulatie nodig is om je weer opgewonden te voelen. Anders vrijen dan je gewend was, kan het plezier in seks terugbrengen. Ook daarvoor is het nodig om met elkaar te praten. Partners kunnen bijvoorbeeld overwegen om regelmatig de tijd te nemen om te praten en elkaar aandacht te geven. Misschien heeft jouw partner net als jij moeite met seksualiteit. Maar misschien is dat helemaal niet zo. Door regelmatig hierover te praten, ontdek je van elkaar waar de ander behoefte aan heeft, en wat de ander denkt en voelt.

Heb je geen partner, bespreek je problemen dan met iemand die jij vertrouwt. Dat kan een goede vriend[in] zijn, maar ook een lotgenoot of een zorgverlener, zoals je nefroloog, maatschappelijk werker of een seksuoloog. Zij herkennen je vragen en problemen. En hebben mogelijk advies.

Deel je vragen, twijfels en gevoelens met deelnemers van nieren.nl.

Bron: Nieren.nl <<<

"Maak seksuele problemen bespreekbaar."



"Vroeger deed een regendruppel in Twente er negen dagen over om het IJsselmeer te bereiken. Nu negen uur "

'Twente op waterbasis' geeft richting voor aanpak van droogte. In Twente zijn de problemen tijdens droogte groter dan in andere regio's in Nederland.

Hoe kan Twente ervoor zorgen dat er in de zomer geen watertekort en in de winter geen wateroverschot is? Uit een verkennend onderzoek van twee partijen blijkt dat water en bodem meer sturend zouden moeten zijn bij de inrichting van het gebied.

Berekeningen in 'Twentse waterbalans'

Dhr. Witteveen en Bos hebben in de 'Twentse waterbalans' voor het Twents waternet en de provincie Overijssel berekend hoeveel water er per kwartaal het gebied in stroomt en hoeveel eruit gaat door verdamping, afvoer en verbruik. Dit is gedaan voor een nat jaar, een droog jaar en een gemiddeld jaar. Dezelfde berekening heeft het ingenieursbureau uitgevoerd voor de verwachting in 2050 en 2100. De onderzoekers concluderen dat droogte en watertekorten in Twente een urgent probleem vormen dat in de toekomst alleen maar groter wordt. Daarnaast wordt ook de kans op extreme buien groter. Ze bevelen daarom aan om verder te

onderzoeken wat de mogelijkheden zijn om water vast te houden, en daarmee zowel droogte als wateroverlast tegen te gaan.

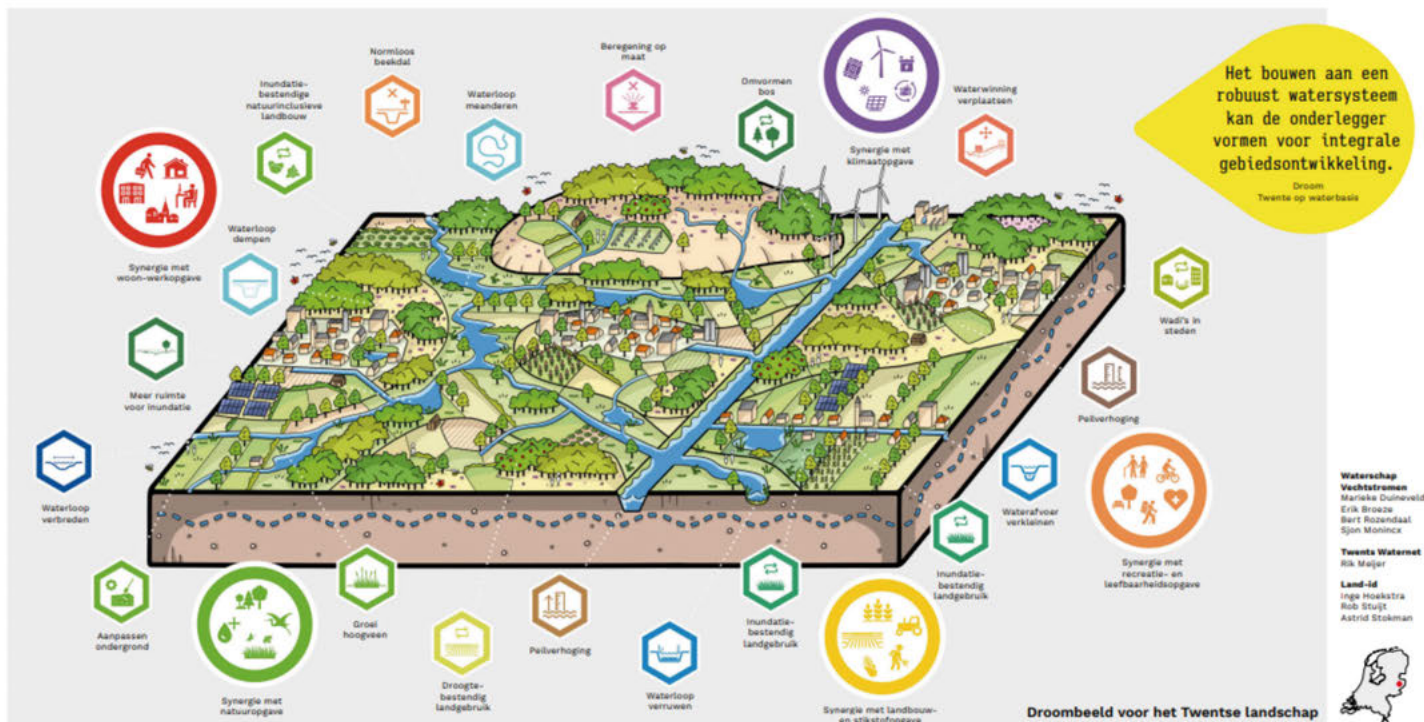
Ontwerpend onderzoek 'Twente op Waterbasis'

De onderzoekers van LandID hebben in opdracht van het Stimuleringsfonds Creatieve Industrie en in samenwerking met Twents waternet en Waterschap Vechtstromen een ontwerpend onderzoek uitgevoerd. Ze onderzochten welke mogelijkheden er zijn om het watersysteem in Twente klimaatrobust te maken en tegelijk ook andere grote opgaven in het landelijk gebied aan te pakken, zoals stikstofvermindering, waterkwaliteit en de energietransitie. Ze kwamen in dat onderzoek tot vier oplossingsrichtingen: 'water vasthouden', 'water bergen', 'beïnvloeden grondwateronttrekkingen' en 'landgebruik'. Bij deze richtingen vormt het watersysteem steeds de onderlegger voor integrale gebiedsontwikkeling.

Snelle afvoer leidt tot tekorten

In de afgelopen eeuwen is het landgebruik in Nederland veranderd. Het Twentse landschap en watersysteem is daar steeds op aangepast. Vanaf de tweede helft van de twintigste eeuw wilden we regenwater vooral zo snel mogelijk

Twente op waterbasis



afvoeren om wateroverlast te voorkomen. Maar nu blijkt dat we water te snel afvoeren, vooral in de winter en lente. Hierdoor ontstaan vooral in warme zomers en in het groeiseizoen watertekorten. Dit heeft gevolgen voor boerenbedrijven, industrie, scheepvaart, natuurgebieden en de drinkwatervoorziening. Daarnaast zorgt de snelle afvoer van regenwater tot wateroverlast in gebieden die stroomafwaarts liggen.

Gebiedsgerichte aanpak

Beide onderzoeken doen de aanbeveling om bodem en water bij de inrichting van het landschap een meer sturende rol te geven. De resultaten geven denkrichtingen voor een gebiedsgerichte aanpak en vormen een goede basis voor een gesprek met alle betrokken partijen over de toekomst van water in Twente. Twente bestaat uit zes gebiedstypen. De vier oplossingsrichtingen kunnen op elk van deze gebiedstypen worden toegepast om te verkennen hoe bodem, water en de ondergrond meer sturend kunnen zijn in de inrichting van een gebied. In 'Twente op waterbasis' is het gebiedstype 'Bovenstrooms [klei]' uitgewerkt.

Bron: zie de interessante website van Twente;

<https://klimaatadaptatienederland.nl/actueel/actueel/nieuws/2022/twente-waterbasis-geeft-richting-aanpak-droogte/>

“Door het jaar heen valt er voldoende water in Twente, toch is er in de zomer een tekort. Tijd om anders te gaan denken en een nieuwe waterbalans te bepalen voor Twente.”



Nierwijzer, verrijkt met conservatieve behandeling

Dialyse of transplantatie? Of toch kiezen voor conservatieve behandeling? En, hoe maak je die afweging? [Nierwijzer.nl](https://www.nieren.nl) helpt nierpatiënten een keuze te maken voor een behandeling bij nierfalen. De Nierwijzer is nu aangevuld met ervaringen van zes patiënten die hebben gekozen voor een conservatieve behandeling. Carel, Dick, Emmy, Pieter, Dicky en Ardina vertellen over hun overwegingen en ervaringen met bijvoorbeeld energie en eten en drinken.

Bron: <https://www.nieren.nl/nieuws/3804-nierwijzer>. <<<



De Oost tribune Oliebollen Express heeft 150 oliebollen uitgedeeld in het ZGT. Hiervan zijn tv-beelden gemaakt die 27 t/m 31 december 2023 dagelijks te zien waren om 17.20 uur op TV Oost. De tv-beelden zijn nog terug te zien op www.rtvooost.nl Op de foto: Hermie en Gerrit, leden van de NON. <<<

JONGEREN BEGINNEN LATER AAN SEKS...

GATVER! HOU JE SPEEKSEL BIJ JE!
VOORLOPIG HEB IK GENOEG AAN WHATSAPP-KUSJES!



Nog even dit!

Terugkijken naar themadagen NVN:

<https://www.nvn.nl/activiteiten/terugblik-op-themadagen/>

Op de site van de NVN kunt u naar Podcasts luisteren. Bv over antibiotica resistentie en Bacteriofagen. <https://soundcloud7/podcast-antibiotica-resistentie-en-bacteriofagen> En... Nierpraat

Voor uw agenda:

24 maart Algemene Ledenvergadering

20 april: wandelen

26 mei verrassingsbustocht

Gezocht: het bestuur van de NON zoekt een vijfde bestuurslid
We hebben nu een even aantal.