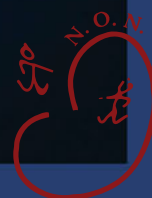

Nummer 3
November 2024

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 Niermagazine [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 01-01-25
De Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland is niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties en ingezonden artikelen. <<<

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

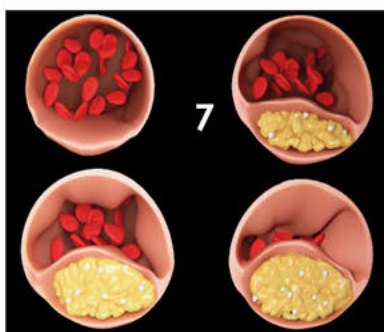


Van alle kledingvezels die worden geproduceerd, bestaat 69 procent uit plastic. Polyester, acryl, nylon, polyamide en andere kunstvezels. Ze zijn goedkoop, maar ook een

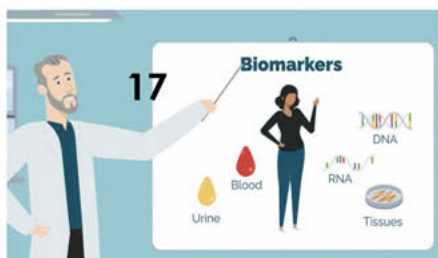


Cover:
koolmees

In nummer: 3



Atherosclerose is de opeenhoping van een zachte papachtige brij in de slagaderwand waardoor de elasticiteit van die wand minder wordt.



Men begrijpt steeds beter hoe het lichaam zich tegen een orgaan keert.

- 2. Inhoud
- 3. Vit D
- 4. Van uw vereniging
- 5. Slagaderverkalking
- 8. Lees simpel app
- 9. QR-code op grafsteen
- 10. Digitaal nalaten
- 11. Generatie Z
- 13. Orgaanvervoer
- 15. Lid worden loont
- 16. Puzzel
- 17. Bio-markers, afstoting orgaan
- 19. Superbacterie
- 21. Koken met Hermie
- 22. Evaluatie taxi
- 23. Eten na je zeventigste
- 25. Een kledingkast vol
- 28. Bericht van Martin
- 29. Nog even dit

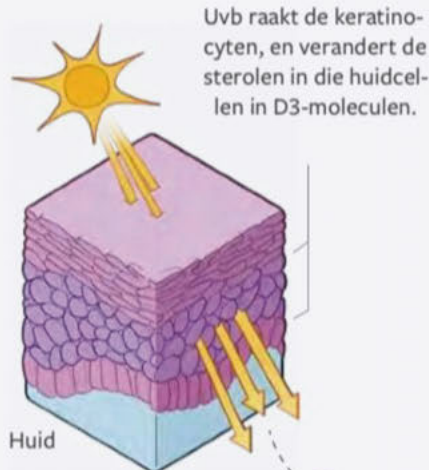
VITAMIN D

HIERUIT HALEN WE VITAMINE D

Vitamine D helpt ons lichaam calcium op te nemen, dat onze botten sterker maakt. We halen het uit twee enigszins verschillende precursormoleculen. De ene, D3, wordt gemaakt wanneer zonlicht onze huidcellen raakt. De andere, D2, zit in schimmels en gist. Sommige voedingswaren kunnen verrijkt worden met D2. Beide moleculen ondergaan in ons lichaam meerdere transformaties voor ze actief worden.

Zonlicht en huid

Mensen zetten net als planten zonne-energie om in essentiële moleculen. Wanneer uvb-stralen bepaalde huidcellen binnendringen, veranderen verbindingen in die cellen in D3.



Voedsel en supplementen

Weinig voedingsbronnen bevatten van nature grote hoeveelheden vitamine D. Uitzonderingen zijn vette vis zoals zalm en tonijn, en levertraan. Supplementen kunnen een combinatie van D3 en D2 bevatten; D3 wordt doorgaans gemaakt van lanoline, het vet in schapevool.



Vitamine D-bindend eiwit vervoert D2 en D3 via het bloed.

Het lichaam kan sommige vitamine D weken- of maandenlang opslaan, met name in vetcellen en in de lever.

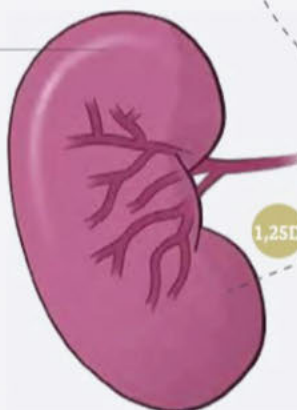
Eerste omzetting

Wanneer D2 en D3 de lever bereiken, zetten enzymen die moleculen om in 25-hydroxyvitamine D (25D). Die vorm gaat opnieuw in de bloedbaan, naar de nieren.



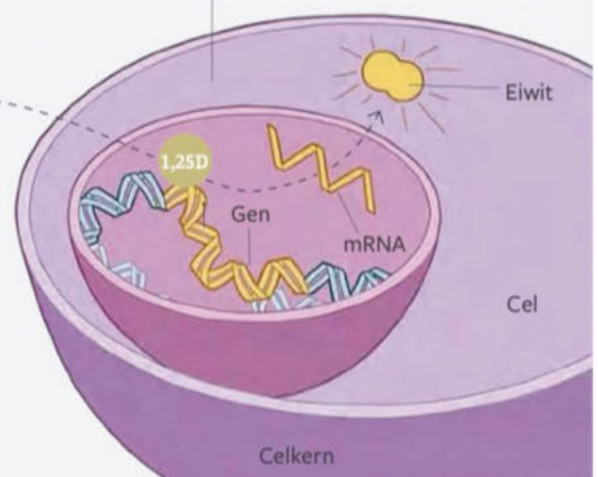
Tweede omzetting

In de nieren verandert 25D deels in de biologisch actieve vorm van de vitamine: 1,25D. Die verbinding reist via de bloedsomloop door het hele lichaam.



Vitamine D als genschakelaar

De 1,25D-moleculen bereiken cellen in tal van organen en weefsels. Ze dienen als een 'aan'-knop voor genen. De aangezette genen geven mRNA-moleculen instructies voor de aanmaak van eiwitten. Het mRNA gaat in de cellen naar de ribosomen, die de eiwitten samenstellen.





Beste NON-leden en andere
belangstellenden,

CRISIS BIJ DE NON?

Hoezo CRISIS?

Zoals bij jullie bekend is wordt dit mijn laatste jaar als voorzitter en bestuurslid van de NON. Wegens gezondheidsredenen heb ik besloten in maart te stoppen.

Tijdens de A.L.V. in maart 2025 HOOP ik dat we enkele nieuwe bestuursleden en een voorzitter aan jullie kunnen voorstellen. De huidige bestuursleden hebben aangegeven WEL hun taken te willen blijven vervullen maar NIET de rol van voorzitter op zich te willen nemen. Dus als u belangstelling hebt, neem dan contact met mij op.

Het moge duidelijk zijn dat als het onvoldoende goed lukt om de NON-kar te trekken, het een vrijwel onmogelijke opgave wordt om de NON te laten voortbestaan. En als er geen behoefte meer is [?] moeten we die ook niet willen creëren. Neem s.v.p. even de tijd om hier serieus over na te denken.

“Voorzitter NON stopt”

Informatie van uw vereniging

Tijdens ons laatst georganiseerde [wandeling] evenement heeft niemand van onze leden zich opgegeven. Dus ook de oproep aan allen: WAAR is behoefte aan? Welke activiteiten zou u georganiseerd willen zien? Welke onderwerpen – gekoppeld aan gezondheid – hebben uw interesse en zijn geschikt voor een [informatie] bijeenkomst?

Welke enthousiastelingen willen helpen de kar te trekken, het bestuur te ondersteunen en ideeën aan te dragen?

Vandaar het gevoel van CRISIS en de dringende oproep van ons, om jullie reactie te sturen naar: info@non-twente.nl. Schriftelijk mag ook: Noordikslaan 47, 7602CC in Almelo. Dat is het adres van ondergetekende, jullie voorzitter.

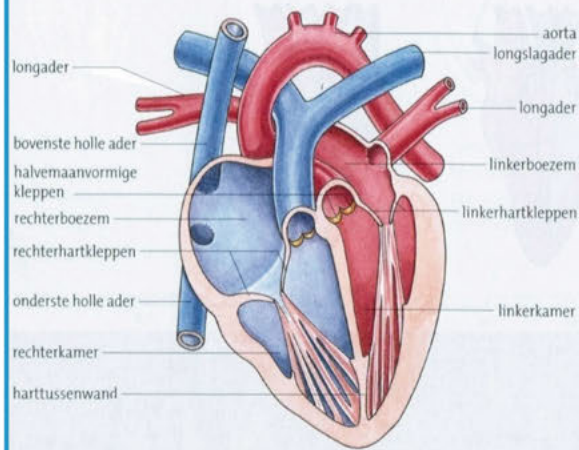
PS. Vanaf deze Dialoog kunt u de berichtjes van Martin Reuvekamp volgen. Hij zal u het een en ander vertellen over thuisdialyse en...meer. Hij is pas gestart met thuisdialyse.

Voor uw agenda: 15 december is er weer onze jaarlijkse Kerstbrunch in Weerselo. <<<

Groet, Janine v.d. Linde.

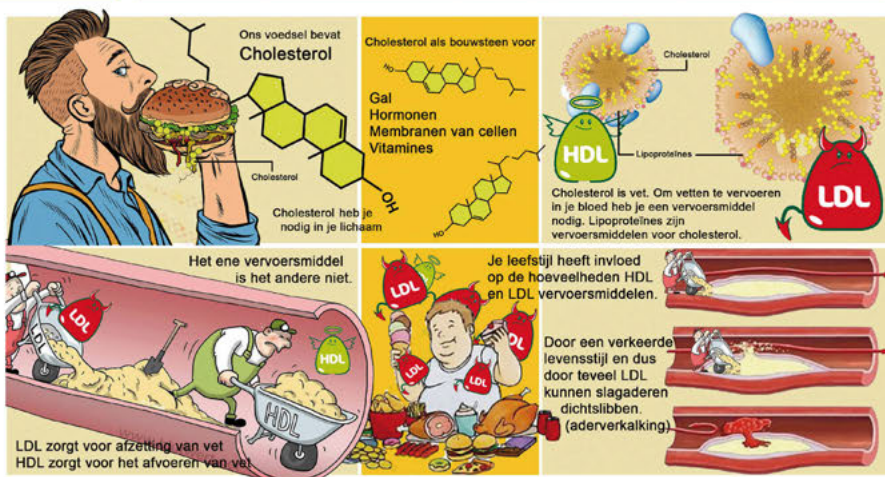


Anatomie van het hart

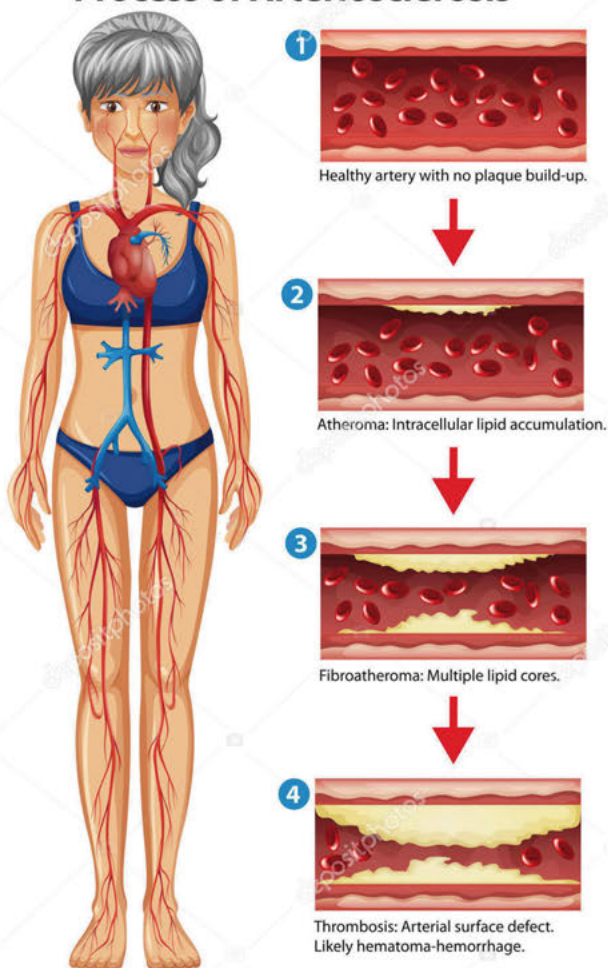


Slagaderziekte – ook bekend als aderverkalking of onder de medische term atherosclerose – is een sluipend ziekteproces van vetophoping in de binnenbekleding van slagaders. Doordat de vaatwand vervolgens steeds dikker wordt, raken de slagaders langzaam vernauwd en wordt de doorstroming gehinderd. Het weefsel stroomafwaarts krijgt daardoor minder zuurstofrijk bloed. Een gevaar op de korte termijn is dat de verzwakte slagaderwand openscheurt, wat leidt tot klonters in het bloed die een slagader volledig af kunnen sluiten.

Slagaderziekte [atherosclerose]



Process of Arteriosclerosis



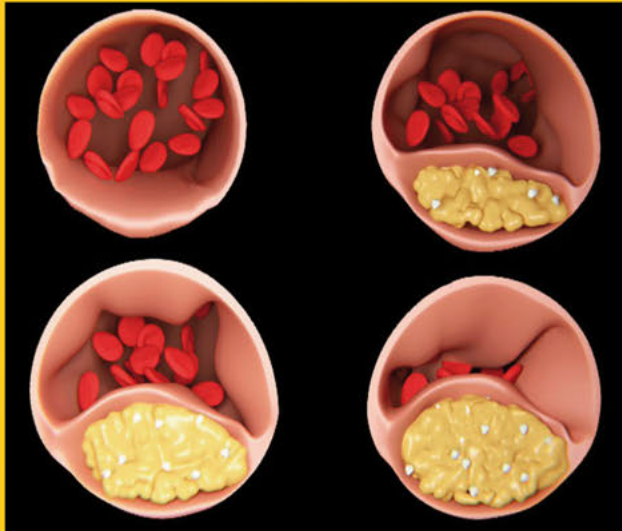
In het begin merken mensen niets van slagaderziekte. Pas na verloop van tijd kan slagaderziekte leiden tot onder andere pijn op de borst, een hartinfarct of een beroerte. Al met al zijn de gevolgen van slagaderziekte verantwoordelijk voor meer dan een derde van de sterfgevallen in Nederland. Slagaderziekte is een welvaartsziekte die sterk afhankelijk is van risicofactoren, zoals het gehalte aan LDL-cholesterol, hoge bloeddruk en roken.

Aderverkalking

Slagaderziekte wordt gewoonlijk aangeduid als aderverkalking, maar die term is om twee redenen niet de beste beschrijving van de ziekte.

In de eerste plaats gaat het niet om aders, maar om slagaders. Aders en slagaders hebben een andere rol in de bloedsomloop. De aders transporteren zuurstofarm bloed terug naar het hart. Slagaders transporteren zuurstofrijk bloed van het hart naar de weefsels en organen. Een afwijking aan een ader heeft meestal geen ernstige gevolgen [denk aan spataderen], maar een afgesloten slagader wel, in het bijzonder als het gaat om de kransslagaders die de hartspier van bloed voorzien. Een afsluiting in een kransslagader leidt tot een hartinfarct.





Atherosclerose

De medische naam voor slagaderziekte is atherosclerose. Het voorvoegsel 'athero' gaat terug op het Griekse *athèrè*, dat brij of pap betekent. Het tweede deel, 'sclerose', betekent weefselverharding. Atherosclerose is dus de opeenhoping van een zachte papachtige brij in de slagaderwand waardoor de elasticiteit van die wand minder wordt. LDL-cholesterol vormt een belangrijk onderdeel van deze zachte brij. Slagaderziekte begint met een vette aanslag. Deze zijn meestal te vinden op plaatsen waar een slagader zich vertakt. Waarschijnlijk zijn kleine turbulenties in de bloedstroom op deze plaatsen de reden dat het vet zich juist hier hecht.

Niet iedereen krijgt slagaderverkalking. Zelfs bij kinderen worden ze gevonden. Waarom krijgt de één wel slagaderverkalking en de ander niet? Ook de beste onderzoekers hebben [nog] geen goed antwoord op deze vraag.

Plaque = vetophoping in slagaderwand

[Vetstrepen] Deze vetstrepen vormen een goed hechtingsvlak voor LDL-cholesterol dat door het bloed wordt aangevoerd.

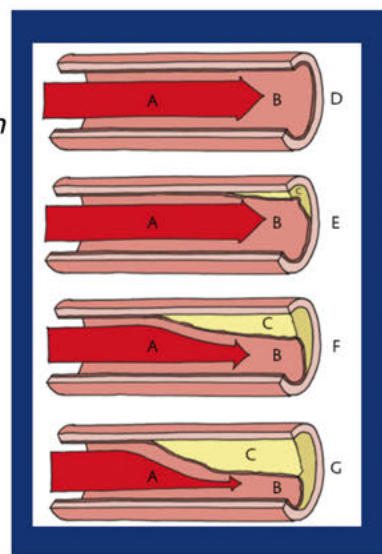
Zo kan een vetstreep uitgroeien tot een ophoping van cholesterol en andere stoffen onder de dunne binnenbekleding van een slagader. Zo'n vetophoping wordt een plaque genoemd. Vetstrepen zijn op zichzelf niet gevaarlijk, maar plaques wel.

Niet iedere vetstreep ontwikkelt zich tot een plaque en ook hier is de grote vraag waarom dat de ene keer wel gebeurt en de andere keer niet. Duidelijk is wel dat je het risico verkleint door risicofactoren in te dammen.

Door de plaques kan de doorgang van een slagader aanzienlijk nauwer worden, maar dat geeft in het begin geen klachten. Pas als de diameter van de doorgang met de helft is afgenomen, ofwel anders gezegd 50 procent of meer is vernauwd, ontstaan er problemen. Is de slagader 70 procent vernauwd, dan is dat vaak merkbaar bij inspanning, door een typische pijn op de borst die angina pectoris wordt genoemd. Bij een vernauwing van 90 procent kan er ook in rust pijn op de borst ontstaan.

Doorsnede slagader met slagaderziekte

- A. Bloedstroom
- B. Binnenbekleding van de slagaderwand [endotheel]
- C. Plaque met vetophoping [onder meer LDL-cholesterol]
- D. Geen vernauwing
- E. Vernauwing: 20 procent
- F. Vernauwing: 50 procent
- G. Vernauwing: 70 procent



Afsluiting door bloedprop

Door vetophoping in de slagaderwand kan de doorgang van het bloed steeds meer worden belemmerd, maar het gebeurt niet vaak dat een slagader op deze manier helemaal geen bloed meer kan doorlaten. Als dat gebeurt kunnen de gevolgen zeer ernstig zijn: een hartinfarct of een beroerte. Meestal wordt een slagader afgesloten door een ander mechanisme: een bloedprop die ontstaat op een opengescheurde plaque. Het scheurtje kun je zien als een wond, die het bloed tracht te dichten door een stollingsreactie.



Er ontstaat een bloedstolsel dat de slagader kan afsluiten. Dat kan gebeuren op de plaats van de scheur zelf of verder stroomafwaarts, als het bloedstolsel losschiet en in de bloedbaan terecht komt.

Wat kan een dokter doen?

Slagaderziekte is een chronische ziekte. Een dokter kan de gevolgen van slagaderziekte bestrijden, maar hij kan het ziekteproces meestal niet terugdraaien. Medicijnen zoals bloeddrukverlagers, cholesterolverlagers en stollingswerende medicijnen kunnen het risico op een hartinfarct of een beroerte flink omlaag brengen. Als medicijnen niet helpen en een hartinfarct dreigt, kan een dokter dotteren om een vernauwing in de kransslagaders te verhelpen. Zijn de kransslagaders op veel plaatsen vernauwd, dan kan een bypassoperatie perspectief bieden.

Gevolgen

De gevolgen van slagaderziekte kunnen ernstig zijn. Pijn op de borst vormt voor de rest van het leven een beperking van iemands actieradius. Na een hartinfarct of een beroerte zal het leven nooit meer helemaal hetzelfde zijn, ondanks de indrukwekkende medische technologie.

Wat kun je zelf doen?

De beste dokter dat ben je zelf, want voorkomen is beter dan genezen. Door de risicofactoren te beperken wordt het risico op slagaderziekte snel kleiner. Sommige risicofactoren zoals leeftijd, geslacht of erfelijke aanleg heb je helaas niet in de hand. Maar aan andere risicofactoren kun je heel veel doen!

- Stop met roken.
- Eet gezond, gevarieerd en niet te vet en te zout.
- Let op uw cholesterolgehalte, uw huisarts kan dit controleren.
- Beweeg regelmatig, minstens een half uur per dag.
- Zorg voor voldoende ontspanning, voorkom stress.
- Blijf op een gezond gewicht.

Bron: Hartwijzer.nl <<<



Vergoeding loopfiets door zorgverzekeraar

Loopfietsen met twee wielen, zoals de City [o.a. Van Raam uit Varsseveld] worden [gedeeltelijk] vergoed door zorgverzekeraars. Een loopfiets is namelijk een medisch hulpmiddel en wordt gebruikt door mensen die moeite hebben met lopen, staan of last hebben van pijnlijke voeten of gewrichten. Je hebt met een loopfiets minder druk op je gewrichten en voeten. De loopfiets valt daarom onder de basisverzekering.

Voorwaarden voor vergoeding

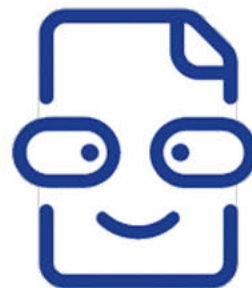
- Je moet in bezit zijn van een **doorverwijzing** vanuit een medisch specialist of huisarts, of schriftelijk advies van een ergotherapeut.
- Je moet **langdurig op de loopfiets aangewezen** zijn.
- Er moet sprake zijn van **functiestoornissen in heup, voet - en/of beengewrichten**.
- Je kunt niet meer af met een **eenvoudiger loophulpmiddel**.

Iedere verzekeraar heeft zijn/haar reglement, daardoor kunnen er [kleine] verschillen zitten in de vergoedingsvoorwaarden van hulpmiddelen. De meeste zorgverzekeraars hebben een zorgadvieslijn of hulpmiddelenlijn die je kunt bellen bij vragen. <<<

Niertransplantatie zien op YouTube?

<https://www.youtube.com/watch?v=s3myfcvtl5y>

Laat een lange of ingewikkelde brief aan de app Lees Simpel zien. En binnen een paar seconden krijg je een makkelijk leesbare samenvatting.



LEES SIMPEL APP

Wat is Lees Simpel?

Niemand leest voor zijn plezier moeilijke teksten. Maar soms moet je wel. Want brieven van zorgverzekeraars, de overheid of banken zijn vaak lastig. Gelukkig is er nu de app 'Lees simpel'. Die geeft een heldere samenvatting van lastige teksten. Maak een foto van een brief en binnen een paar seconden krijg je een samenvatting. Helder en kort. De app werkt met AI.

Privacy van app

Lees Simpel stuurt de foto van de brief door naar de eigen server. De tekst wordt geanalyseerd en samengevat. Dat doen ze met AI, van OpenAI. Dit bedrijf is bekend van ChatGPT.

De app bewaart de foto van de brief niet op de server. En slaat ook de inhoud niet op. Geen mens kan trouwens de inhoud bekijken. Lees Simpel houdt ook niet bij wie de toepassing gebruikt. Met de privacy zit het dus wel goed. Maar wie extra zekerheid wil, kan persoonlijke gegevens in de brief onleesbaar maken. Lees Simpel is er voor de iPhone en Android-telefoons. De app werkt zelf ook erg makkelijk.

Hoe werkt het?

- Open de app Lees Simpel.
- Tik op Maak een foto van je brief. Dan versimpelen ze de brief voor je.
- Maak de foto. Is de foto onscherp, tik op de prullenbak en maak een nieuwe foto. Is de foto gelukt?

- Tik op het vinkje. Heeft de brief meer dan één pagina?
- Tik dan rechts op het lichtblauwe vak. Maak weer een foto en tik op het vinkje. Doe dit voor elke pagina.
- Tik op Ja, versimpel de brief. Binnen een paar seconden geeft de app een samenvatting. Die bestaat uit twee onderdelen: 'Van wie is de brief?' en 'Wat staat erin. Bron: Seniorweb. <<<



Versimpel brieven

Maak een foto van je brief.
Dan versimpelen wij hem voor je.

Maak een foto van je brief →

Wat gebeurt er met je brief?

[Privacy en voorwaarden](#)

Hier is je versimpelde brief

1

Van wie is de brief?

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

2

Wat staat er in?



Je bent uitgenodigd voor de HPV-vaccinatie.



De vaccinatie beschermt je tegen kanker die door HPV kan ontstaan.



Je kunt de vaccinatie halen op de plaats en tijd die in de uitnodiging staan.

Review: Onlangs verscheen de Lees simpel-app, een hulpmiddel om [ingewikkelde] brieven in een paar korte zinnen te hertalen. Monique Kromhout, manager Basisvaardigheden en Digitale inclusie bij Bibliotheek Katwijk, is heel enthousiast: "t Wérkt gewoon, echt goed!". Ik vind de app geweldig!

QR-code op grafsteen

QR-code niet meer weg te denken

In de huidige maatschappij zijn zaken als internet en mobiele telefoons niet meer weg te denken. Hadden we vroeger een foto in een portemonnee, tegenwoordig dragen we onze dierbaren bij ons in onze smartphone. Speciaal voor de smartphone is de zogenaamde QR-code ontwikkeld. Dit is een variant op de barcode die met een speciale applicatie [app] ingelezen kan worden. Via een QR-code kan een website geopend worden met daarin foto's, filmpjes, teksten etc.

Toepassingen

De QR-code is inmiddels ook toe te passen op uw gedenksteen. Via een QR-code op een graf krijg je op je telefoon iemands levensverhaal te zien, inclusief foto's en filmpjes. Dat kun je je vader, moeder of je man nog een keer zien en horen spreken. Een levendige herinnering.

Hoe kan ik een QR-code lezen?

Een QR-code kan ingelezen worden met een smartphone na het installeren van een "scan" applicatie. QR-scanners zijn veelal gratis te downloaden.

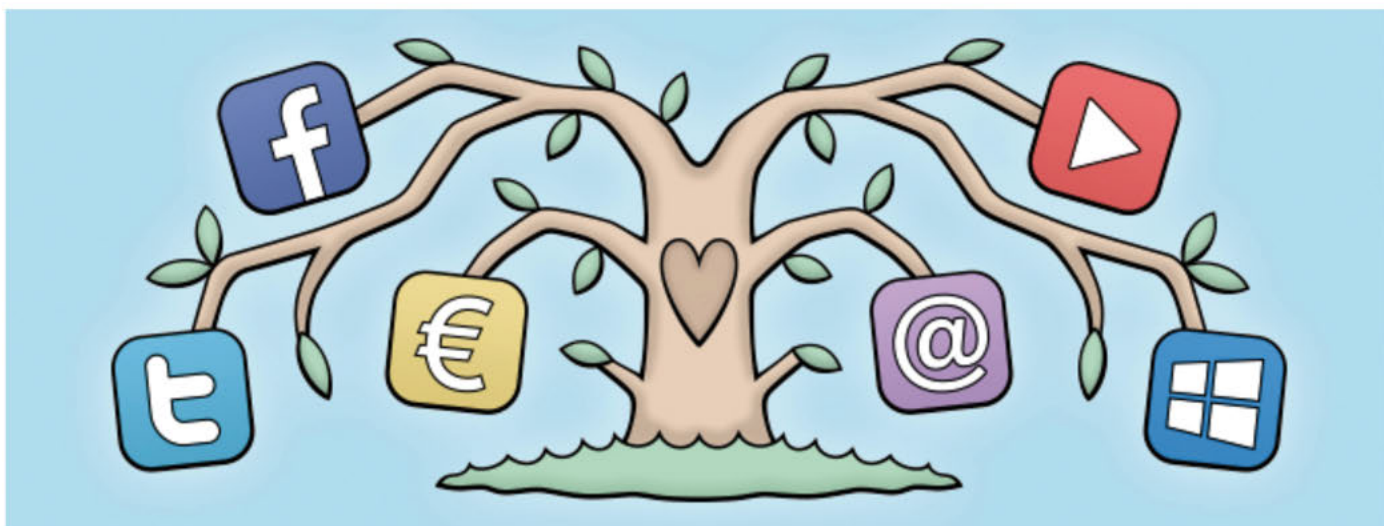
Wat houdt het product QR-code in?

Een plaatje van 7x7 cm en 1 cm dik, met daarop een QR-code; of een op maat gemaakt plaatje zwart graniet; of op het monument zelf aangebracht. Bron: internet <<<



De QR-code is met behulp van lasertechniek aan te brengen op graniet, waardoor deze ook voor grafstenen, monumenten etc. beschikbaar is.





Digitaal nalaten

Ons leven is de afgelopen twintig jaar steeds digitaler geworden. We zijn zelf op tal van vlakken online actief. Daarnaast regelen instanties en overheden hun zaken steeds vaker digitaal. Iedereen zorgt natuurlijk dat al zijn of haar onlinegegevens goed zijn beveiligd. Met wachtwoorden die lastig te raden of kraken zijn, en die niemand kent. Maar als iemand komt te overlijden zijn die goed beveiligde accounts voor niemand toegankelijk.

Er zijn verschillende manieren om ervoor te zorgen dat je nabestaanden wel bij je gegevens kunnen:

- Maak een lijst met alle inlogcodes en wachtwoorden en berg die goed op. Geef aanwijzingen aan je partner, executeur testamentair, een familielid of een goede vriend waar hij of zij die lijst kan vinden. Bedenk wel dat als je je wachtwoorden regelmatig verandert in het kader van veiligheid je deze lijst ook moet aanpassen.
- Zet al je wachtwoorden in een **wachtwoordmanager** en deel alleen het wachtwoord van de wachtwoordmanager met partner, executeur of familie.
- Via de notaris kan je ook een online executeur benoemen. Deze krijgt na jouw overlijden toegang tot je digitale kluis. In deze digitale kluis bewaar je al je onlinegegevens: inlogcodes, wachtwoorden en pincodes. Met je online executeur bespreek je van tevoren wat er met je socialmedia accounts moet gebeuren, zo kan je facebookaccount worden opgeheven maar er kan ook een in memoriam pagina van gemaakt worden. Je online executeur kan dezelfde zijn als je 'gewone' executeur testamentair maar het kan ook iemand anders zijn.

Tip: Je kunt er ook voorzorgen dat van alle onlinediensten waar je gebruik van maakt een app op je telefoon staat, dan hebben je erfgenamen direct een overzicht van je digitale nalatenschap. Dan is het wel belangrijk dat ze toegang hebben tot je telefoon en e-mailadres.

LastPass

Een goede Nederlandstalig wachtwoordmanager is LastPass. Dit programma is op de Windows-pc, Mac en mobiele apparaten [tablets en smartphones tegen betaling] te gebruiken. Installeer het programma en zet een invoegtoepassing in de browser. Dit is eigenlijk een extra knop waarmee u toegang hebt tot verschillende functies van LastPass, tijdens het surfen op internet. Wanneer u op een website inlogt, vraagt het programma of u het wachtwoord moet opslaan. U hoeft de volgende keer dan niet meer de inloggegevens in te vullen. Nieuw wachtwoord aanmaken? Dit kan LastPass voor u bedenken. Een sterker wachtwoord kan niemand maken. Het nadeel hiervan is wel dat u dan écht afhankelijk bent van het programma
Bron: Seniorweb. <<<



App
LastPass

Moeite met Generatie Z begrijpen? Zo spreek je hun taal.

De oudere generatie snapt vaak niet de communicatie en de gebruikte woorden van de generatie Z. Met meer dan 3 miljoen Nederlanders die tot Generatie Z behoren, is dit een grote doelgroep. Om die doelgroep te bereiken is het belangrijk om ze te begrijpen en dat kan lastig zijn, want soms lijkt het echt alsof deze generatie een compleet eigen taal spreekt.

Waarom is het belangrijk om de taal van Gen Z te begrijpen?

Het zijn misschien je toekomstige collega's. **De groep die onder Generatie Z valt, zijn mensen geboren tussen 1997 en 2012.** Velen zitten nu in hun studiefase. Over een paar jaar stikt het dus van Gen Z'ers op de werkvloer. En we weten allemaal: goed samenwerken, vereist goede communicatie. Het is daarom belangrijk om te weten hoe deze generatie communiceert en wat zij verwachten van jouw communicatie.

Spreekt Gen Z echt een andere taal?

Elke generatie heeft een eigen manier van communiceren. Deze communicatiestijl is beïnvloed door het tijdperk waarin ze zijn opgegroeid. De grootste invloeden op de communicatie van Gen Z, zijn technologie, diversiteit en met name de evolutie van online platforms. Ze zitten gemiddeld 3,5 uur op sociale media. Deze generatie heeft een aandachtspanne van 8 seconden. Snel en haastig typen heeft invloed op de schriftelijke communicatie. Omdat deze generatie veel gebruikmaakt van socialmedia, kan het voorkomen dat er op een meer informele manier geschreven wordt.

De taal van Gen Z

Afkortingen komen steeds vaker voor en als je deze niet begrijpt, lijkt het net alsof Gen Z geheimtaal spreekt. Het werd eerst vooral gebruikt op socialmedia, maar afko's, of afkortingen, worden steeds vaker in 'echte' gesprekken gebruikt. Zinnen worden korter en gesprekken gaan sneller.

Veelvoorkomende afkortingen

Lawa: lange wandeling
Kowa: korte wandeling
Cappu: cappuccino
Mdm: met de meiden
Boka: bonuskaart
Biba: bitterbal
Sws: sowieso
Exclu: exclusief
Fitje: [leuke] outfit
Gezel: gezellig
Irri: irritant

X: kusje [of xtc, maar dat haal je wel uit de context...] En de favoriet van velen, vrijmibo: vrijdagmiddagborrel.



Gen Z gebruikt ook veel Engelstalige afkortingen en woorden, zoals:

Iykyk: if you know, you know

Idk: I don't know

Idc: I don't care

FYP: for you page [zoals Instagram en TikTok] De meeste kortingen hebben we nog nooit gehoord, er is er zelfs een website waarin alle afko's in een wobo staan. Begrijp je het? Juist: afkortingwoordenboek. En ja, zo heet die site echt.

Veelvoorkomende woorden

Naast afkortingen, zijn er ook woorden die Gen Z weleens gebruikt, die jij misschien niet in je vocabulaire hebt staan. De meeste woorden zijn overgenomen uit het Engels.

Cringe: wanneer je in een gênante situatie zit door iemands gedrag.

Exposed: iemand wordt [publiekelijk] betrapt.

Brainfart: gekke verspreking of je brein werkt even niet mee.

Bruh: een combinatie van gast/kerel en 'meen je'.

Cap: liegen, vaak wordt daarom gezegd 'no cap', 'ik lieg niet'.

Cancel culture: iets wat nu veel voorkomt in de Nederlandse mediawereld. Iemand heeft iets gezegd of gedaan wat niet kan en het publiek/de mensen blokkeren of negeren deze persoon. Of ze spreken negatieve reacties uit.

Flexen: laten zien dat je iets bezit, beetje opschepperig.

Ghosten: opeens niks meer van je laten horen.

Salty: boos zijn.

Skippen: iets overslaan of geen aandacht aan besteden.

Skeer: iemand heeft niet veel geld.

Period: einde discussie.

Het gebruik van emoji's

Een andere, maar zeer populaire manier van communiceren: het gebruik van emoji's. En wat voor generatie Z een lach-emoji betekent, betekent voor de ander dat ze aan het huilen zijn.

😬 – Ziet er best wel *creepy* uit. Betekent dit 'dood'? Nee hoor, ze bedoelen lachen!

🤡 – Hiermee bedoelen we niet Pennywise, Pipo de Clown of Bassie, nee we bedoelen dat je echt iets doms zegt.

👍 – Dit is echt typisch wat vaders en moeders sturen. Het komt overeen met een simpele 'OK', wat normaal gesproken betekent 'oke' of 'goed gedaan'. Maar voor generatie Z kan dat behoorlijk passief agressief overkomen. Gebruikt iemand van de oudere generatie dit, dan zou ik maar eens goed kijken naar de echte bedoeling achter het bericht.

🔥 – Nee, er staat niks in de brand. Iets is fire, of lit, nog twee woorden die Gen Z weleens gebruikt. Het betekent dat iets aantrekkelijk, sexy of *nice* is.

🙌 – Voor de een betekent dit bidden, de ander geeft een high five. Zij zeggen hiermee 'dankjewel' of dat we ergens op hopen. De communicatiestijl van Gen Z is beknopt, informeel en het liefst in tekstformaat.

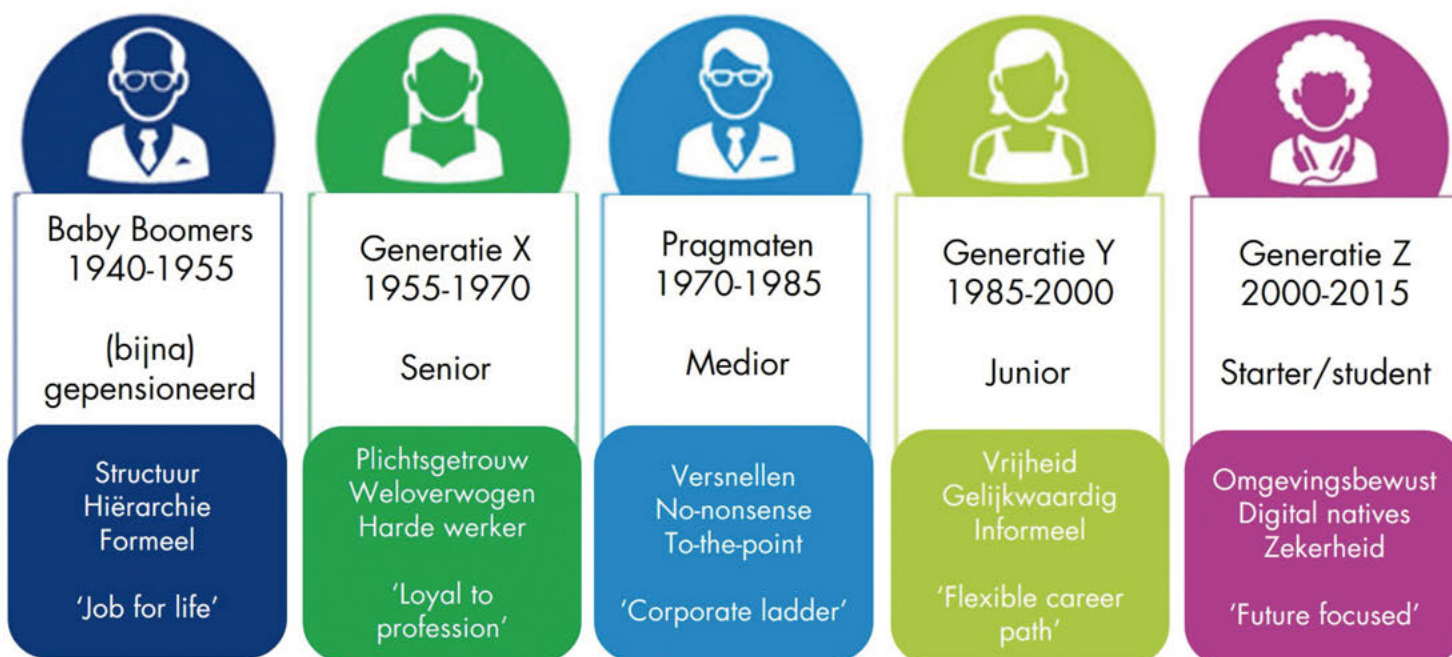


Schriftelijk communiceren met Gen Z

Bellen? No way! Bellen is namelijk eng, vinden de meeste Gen Z'ers.

Nu je weet hoe Gen Z communiceert en wat ze belangrijk vinden, ben je helemaal klaar voor de toekomst. Wees trouwens vooral niet bang om deze generatie uit te leggen dat hun manier van communiceren niet altijd gewaardeerd wordt of werkt in jouw werkomgeving. De professionele, formele taal is simpelweg iets wat geleerd moet worden.

Bron: frankwaching.com <<<





Zo komt een Twents donororgaan op de juiste plek.

Vorig jaar kregen in Nederland 1417 mensen een donororgaan. Het meest gedoneerd werd een nier. De wachtlijst voor dit orgaan werd bovendien korter: de gemiddelde wachttijd ging van 29 naar 27 maanden. Minst gedoneerd in 2023? Een darm, slechts één keer.

“Elk orgaan wordt vervoerd in een aparte auto. We hebben weleens gehad dat er 15 auto’s dezelfde kant uitgingen”

Maar hoe werkt dat eigenlijk? Hoe komt zo’n gedoneerd orgaan bij de juiste patiënt?

Dat wordt geregeld middels orgaandonatievervoer. In Twente wordt dit uitgevoerd door Kijlstra Personenvervoer uit Friesland. Het hoofdkantoor staat in Drachten, zo’n 150 kilometer van de ziekenhuizen uit Twente. Volgens directeur Rudy Verwoert is die afstand geen probleem. „Als we met spoed rijden, kunnen we binnen een uur en een kwartier in Enschede zijn vanaf het Universitair Medisch Centrum Groningen.” Daarvoor beschikt Kijlstra over een uitgebreid wagenpark, dat bestaat uit gele OGS-auto’s die speciaal voor orgaantransplantaties zijn. OGS staat voor optische en geluidssignalen: deze auto’s mogen gebruik maken van een sirene om zo snel mogelijk op de plek van bestemming te kunnen zijn.

Patiënt op een wachtlijst

Voordat de auto’s gaan rijden, gebeurt er van alles bij de orgaandonor in een ziekenhuis. Eerst is er de toestemming, van donor of familie. Daarna volgt het onderzoek naar de donor en zijn organen. De organen die geschikt zijn voor transplantatie worden vervolgens aangemeld bij Eurotransplant, dat zich bezighoudt met het matchen van een donororgaan met een patiënt op de wachtlijst.

Daarna komt voor deze regio het team van Kijlstra in beeld. Een chauffeur brengt vanuit het UMCG een transplantatiecoördinator naar het betreffende ziekenhuis. Als de donatie door kan gaan, wordt er nog een chauffeur met een Zelfstandig Uitname team [ZUT] richting het betreffende ziekenhuis gestuurd. De transplantatiecoördinator houdt het overzicht over de procedure en communiceert ondertussen met de chauffeurs.



Voor elke procedure zijn er meerdere auto's nodig, zegt Verwoert. „Elk orgaan wordt namelijk vervoerd in een aparte auto, en daarnaast gaat er een ZUT mee.”

„Natuurlijk wordt er zo efficiënt mogelijk gereden. Dat is enorm belangrijk, want in de praktijk kan het voorkomen dat er meerdere procedures op hetzelfde moment plaatsvinden. Stel er komen twee nieren, een pancreas en een long beschikbaar, dan zijn er al vier auto's nodig om alleen de organen te kunnen vervoeren. Als het moet kunnen we wel met vijftien auto's tegelijk rijden.”

De organen worden vervoerd in de speciale OGS-auto's. De ZUT 's rijden in een bus die van buiten lijkt op een ambulance. Toch is hij net een stukje groter. Wanneer de achterdeur opengaat, is het verschil gelijk te zien. Er is geen ruimte voor een brancard. „Hier staat dan een kar met medische instrumenten”, legt Verwoert uit.

De bus biedt naast de chauffeur nog ruimte aan vijf passagiers. „Het zijn comfortabele plekken, zodat het operatieteam ontspannen kan reizen. Soms verloopt een procedure heel snel, maar soms krijgen we ook te maken met een langere wachttijd.

Verantwoordelijkheid

De druk voor een chauffeur is groot. Het is niet alleen een grote verantwoordelijkheid om een orgaan van A naar B te vervoeren, er is meestal ook nog eens spoed bij. Elk orgaan moet binnen een bepaalde tijd in een ander lichaam zijn gebracht om de transplantatie kans van slagen te geven. Bij nieren is dat maximaal 24 uur, bij een lever of pancreas gemiddeld 12 tot 18 uur. „Bij hart of longen is het eigenlijk altijd een spoedrit”, vertelt Verwoert. „Die moeten binnen zes uur bij de donor ingebracht zijn.” Hoewel de chauffeurs van veel factoren afhankelijk zijn, zoals bijvoorbeeld de transplantatiecoördinator, het ZUT en het verkeer, is het gelukkig nog nooit misgegaan.

De chauffeurs zijn zo opgeleid dat ze overal op kunnen inspelen. Je moet flexibel zijn, onder stress kunnen werken en geduld hebben.”

Communicatie is ook erg belangrijk. En je moet altijd klaarstaan. Hij pakt zijn telefoon. „Die ligt altijd in het zicht, binnen handbereik met het volume aan. Je kan zomaar gebeld worden en dan moet ik weg.

Intens verdriet naast extreme vreugde

Ondanks de grote verantwoordelijkheid, vindt Verwoert het 'mchtig mooi' werk. „Omdat je elke dag mensen helpt met wat je doet. Je hebt natuurlijk aan de ene kant vaak een familie die heel verdrietig is, maar aan de andere kant eentje die een kans krijgt om beter te worden.”

Sinds de wet op de orgaandonatie in 2020 werd aangenomen, is het aantal potentiële donoren met miljoenen toegenomen. Voordat de wet er was, moesten donoren actief aangeven dat ze donor waren, nu geeft iedereen die geen keuze maakt aan 'geen bezwaar te hebben tegen donatie'.

Wel is mensen gevraagd hun keuze door te geven. In Enschede is het percentage laag dat zich heeft opgegeven [70%]. In de gemeenten Hellendoorn, Rijssen-Holten en Berkelland ligt dat percentage op 79 procent, wat relatief hoog is. Bron: De Stentor. <<<



Themabijeenkomsten



Lotgenoten contact.
O.a. Wandelen



Lidmaatschap NON en 3
keer per jaar ons
magazine Dialoog



Kerstbrunch gratis voor
leden



Lidmaatschap NVN en 6
keer per jaar het
Niermagazine



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

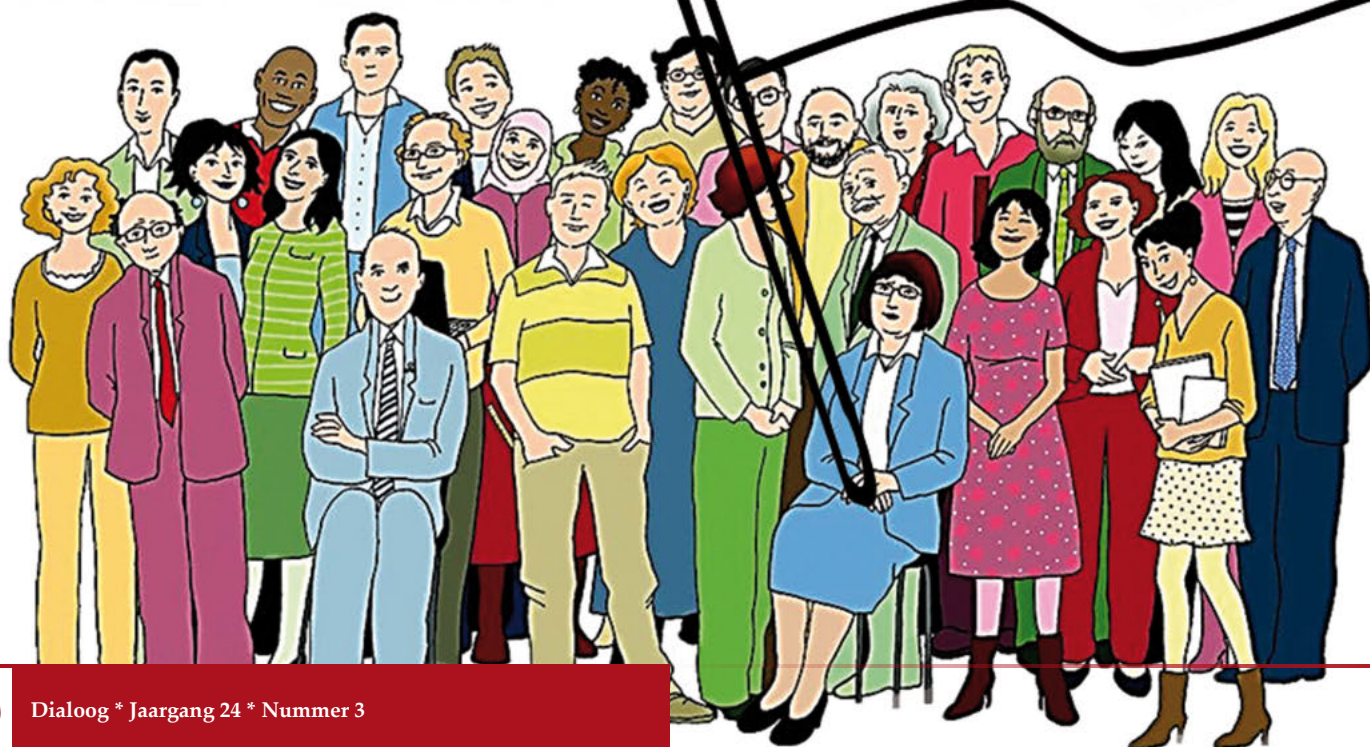
Tel: 06 51506525

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



Lidmaatschap: momenteel 22 euro per
jaar voor een nierpatiënt.

Voor anderen: zie onze website. <<<



Puzzel

Woordzoeker

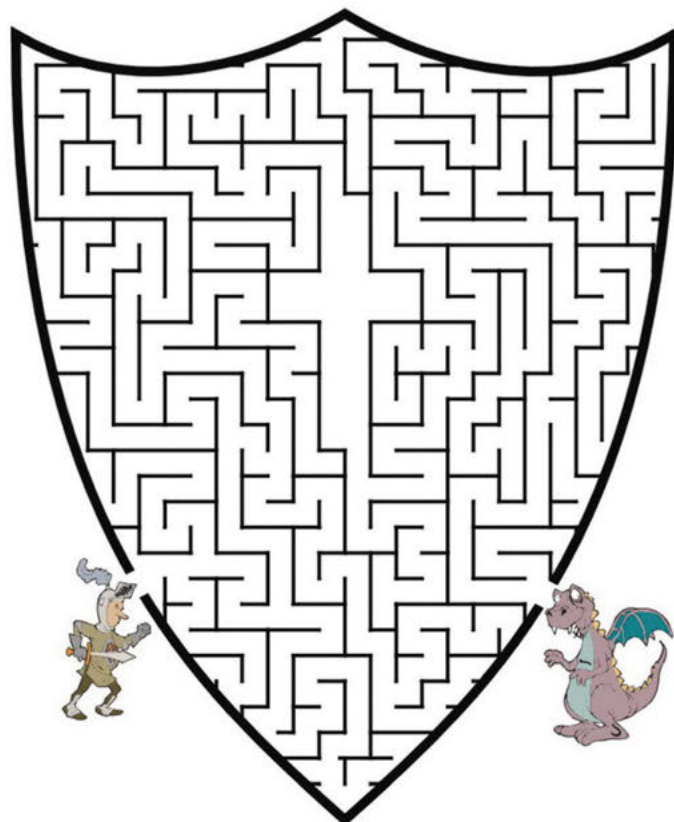
Antwoord vorige puzzel: Handlijn

De VVV-bon van 25 euro is opgestuurd naar Merveille Nicolaas in Enschede.



ALKEEN	HATELIJK	ORGEL
BEKIJK	INTELLECT	POMPELMOES
BIJBELWOORD	INZAGE	PRINT
BIJZETSTOEL	KOELKAST	REGENWULP
BREKEBEEN	LEVENSBAAAN	SPANJOLET
CHECKPOINT	NAGELBIJTEN	TOOST
DIPLOMATIE	NAPIJN	TUIMELRAAM
ERGEREN	OLIEMARKT	WIJDBEROEMD
HALMSTRO	OMVERDUWEN	

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



U kunt uw oplossing tot
1 jan. 2025 mailen naar: info@non-twente.nl.
Wel uw adres vermelden, dit in verband met
het opsturen van de VVV bon. <<<



Doolhof voor kinderen

Professor Carla Baan ontdekte via welke [om] wegen het immuunsysteem vrijwel altijd een donororgaan afstoot.

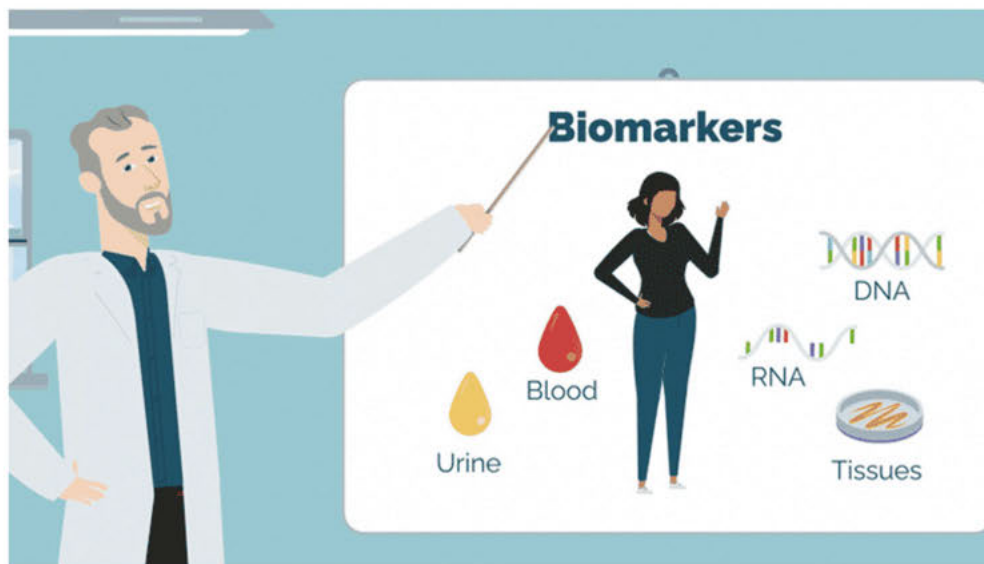
Haar carrière wijdde ze aan de zoektocht naar manieren om afstoting eerder op te merken. Wetenschapper Carla Baan begon haar carrière op een omslagpunt in de transplantatiegeneeskunde. De afweerremmende medicijnen die in de jaren 80 bij proefdieren goede resultaten lieten zien, bleken ook bij patiënten goed te werken. 'Daardoor nam orgaantransplantatie een vogelvlucht: we zijn van heel weinig transplantaties gegroeid naar de jaarlijkse 200 niertransplantaties die we nu uitvoeren in het Erasmus MC Transplantatie Instituut', legt ze uit.

Baan startte in 1987 als analist bij het laboratorium transplantatiegeneeskunde. Ze groeide uit tot hoogleraar en nam in de zomer van 2024 afscheid als hoofd van het lab. **Een van de vragen die centraal staat in haar carrière en in het lab, is waarom er afstoting ontstaat na orgaantransplantatie.**

Want, uitzonderingen daargelaten, uiteindelijk keert het lichaam van de ontvanger zich vrijwel altijd tegen het donororgaan. Ondanks de afweer onderdrukkende medicijnen die ontvangers van een donororgaan levenslang moeten gebruiken. 'Deze geneesmiddelen onderdrukken de T-cellen.

Maar na een tijdje vindt het afweersysteem een alternatieve route. Via andere immuun cellen wordt de afstoting alsnog in gang gezet', legt Baan uit. Voor die ontdekking kreeg ze een prijs, een van de persoonlijke hoogtepunten uit haar carrière.

Men begrijpt steeds beter hoe het lichaam zich tegen een orgaan keert



Afstoting eerder opsporen

Een van de doelen van Baan en haar lab is een manier vinden om afstoting eerder op te sporen. Dat kan patiënten een hoop ellende besparen, vertelt ze. 'Nu wordt bij mensen met een donorhart in het eerste jaar na transplantatie regelmatig een biopsie uit het hart genomen om te kijken of er afstoting gaande is. Onder lokale verdoving wordt via de halsader een schaartje naar de rechterhartkamer geschoven. Dat is geen feestje, al helemaal niet voor kinderen.'

Ook mensen met een donornier krijgen zo'n biopsie als ze afwijkende waarden in hun bloed of urine hebben. Soms blijkt er dan geen afstoting, maar iets anders aan de hand, zoals een infectie of bijwerkingen van de medicijnen.

Prof. dr. Carla Baan begon in 1987 als analist bij het laboratorium transplantatiegeneeskunde van het Erasmus MC. In 1998 promoveerde ze op cytokine mRNA-expressie na orgaantransplantatie en werd ze hoofd van het laboratorium. In 2014 werd ze benoemd tot hoogleraar. Ze zat in het bestuur van VENA, het netwerk voor vrouwen in het Erasmus MC. Van 2013 tot 2015 was ze voorzitter van de European Society for Organ Transplantation [ESOT]. 'Dat waren mooie jaren. Het is een Europese vereniging voor transplantatiegeneeskunde met ongeveer 1000 leden, voornamelijk klinici. Na 43 jaar in het Erasmus MC nam Baan in juli 2024 afscheid van de organisatie.

Bron: Erasmusmc.nl

Baan: 'Als we afstoting op een andere manier sneller kunnen opsporen, scheelt dat de patiënt een opname, voorkomen we schade aan het orgaan en besparen we zorgkosten.'

Bio-markers

Baan en haar collega's richten hun pijlen op zogeheten **bio-markers**. **Dat zijn moleculen in het bloed of urine die verraden dat afstoting aan de gang is, voordat de patiënt klachten krijgt.** Een veelbelovend voorbeeld van zo'n bio-marker zijn stukjes DNA van de donor, losgelaten door het getransplanteerde orgaan.

Baan: 'Die kunnen we meten in het bloed of de urine. Hoe meer van dat DNA we vinden, hoe groter de kans op afstoting.'

In Amerika wordt deze bio-marker al gebruikt in de kliniek, maar in Nederland is het nog niet zo ver. Baan: 'het knelpunt is dat het dure bepalingen zijn, die niet worden vergoed door de verzekeraars.' Net als bij kanker ziet Baan gebeuren dat het voorkomen van afstoting steeds meer een gepersonaliseerde behandeling wordt. 'De afweerremmers die in de jaren 90 zijn geïntroduceerd gebruiken we nog steeds. Die werken goed. Maar door bijvoorbeeld medicatiespiegels in de cel te meten in plaats van in het bloed kunnen we de dosis nog preciezer instellen. Daar doen we nu onderzoek naar in samenwerking met de apotheek.' Ook loopt onderzoek naar mini-niertjes, ofwel organoïden, om daarin het afweersysteem te bestuderen en nieuwe medicijnen te testen. Een ander team kijkt met *artificial intelligence* [AI] en *machine learning* naar lab uitslagen van transplantatiepatiënten. 'Wie weet kunnen we met een frisse blik nieuwe bio-markers vinden', zegt Baan.

Nu Baan met pensioen gaat, moet ze ook afscheid nemen van vragen die nog geen antwoord hebben gekregen. 'We werken al een paar jaar aan extracellulaire vesicles. [kleine deeltjes die door organen worden uitgescheiden].

Als een donororgaan aangesloten wordt in het lichaam van de ontvanger, gaan die deeltjes direct de bloedbaan in. Mijn idee is dat extracellulaire vesicles iets te maken hebben met de afstotingsreactie. Dat ze die in gang zetten. Dat had ik graag nog verder zelf uitgezocht. <<<

Meld je aan voor **Mijn Harteraad** om alle magazines te lezen

Met een persoonlijke Harteraad inlog, heb je toegang tot alle magazines, webinars en magazines rondom **hart- en vaataandoeningen**. **Onbeperkt en gratis.** En als je je profiel aanvult, krijg je nog meer informatie afgestemd op jouw persoonlijke situatie en hart- of vaataandoening.

Bron: www.harteraad.nl



Harteraad

voor mensen
met hart- en
vaataandoeningen

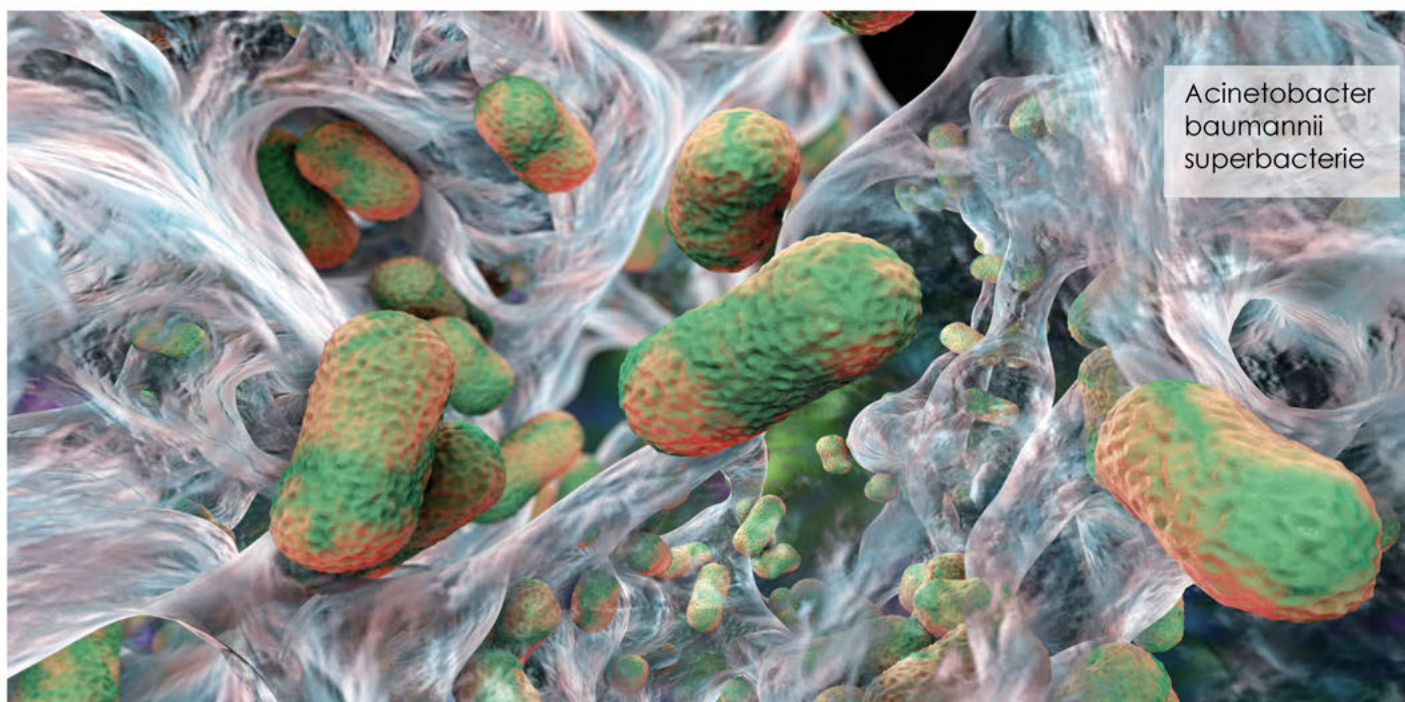


Podcast: Nierpraat!

Een mensenleven gaat over werken, relaties, sociale contacten, opleiding, gezondheid, eten, voeding, emoties, etc. Elke 2 maanden belichten we in de podcast Nierpraat een thema voor nierpatiënten.



SUPERBACTERIE MAAKT OPMARS



Overlijden aan iets gewoons als een blaasinfectie komt weer dichterbij door resistente superbacteriën. Superbacteriën zijn wereldwijd bezig aan een opmars. Ook in ons land komen ze steeds vaker voor.

Jaarlijks sterven er 33.000 mensen in Europa aan bacteriën die niet te behandelen zijn met antibiotica. Maar hoe ontstaan dit soort 'superbacteriën' eigenlijk? Wat voor ziektes kun je hierdoor krijgen? En is het probleem op te lossen?

Het Europese Centrum voor Ziektepreventie en Controle [ECDC] publiceerde dit, na grootschalig onderzoek, in het medische tijdschrift The Lancet. 75 procent van de mensen die met een 'superbacterie' wordt besmet, loopt deze op in het ziekenhuis. Sommige bacteriën zijn volgens het onderzoek al bestand tegen de allerswaarste antibiotica. Die middelen worden alleen toegediend als allerlaatste redmiddel, als de rest niet werkt. Dat betekent dat sommige infecties niet meer behandeld kunnen worden. Jaap van Dissel, directeur van het Centrum voor Infectieziektebestrijding van het RIVM, vertelt alles wat je over deze bacteriën moet weten.

Wat is een superbacterie?

Een superbacterie is eigenlijk geen juiste benaming, vindt Van Dissel. "De naam superbacterie impliceert dat het gaat om een bacterie met nieuwe eigenschappen die een mens sneller en ernstiger ziek kunnen maken, maar dat is niet het geval. In werkelijkheid gaat het om bacteriën die resistent [immuun] zijn geworden voor antibiotica, en daardoor moeilijker te behandelen zijn."

Hoe wordt een bacterie resistent?

Iedereen draagt bacteriën bij zich, in de darm, op de huid, legt Van Dissel uit. "Maar door veelvuldig gebruik van antibiotica ontstaan er varianten die zich gewapend hebben tegen bepaalde antibiotica. Die bacteriën zijn resistent geworden."

"Bij een infectie kunnen vanaf het begin zulke resistente bacteriën aanwezig zijn, en door het gebruik van een antibioticum krijgen ze de kans om zich te vermenigvuldigen, terwijl de gevoelige wel gedood worden. Bacteriën delen heel snel, elke 20-30 minuten, dus het aantal resistente bacteriën neemt dan snel toe. Daarnaast kunnen bacteriën dit soort resistentiemechanismen uitwisselen."

Dat bacteriën resistent worden, is enerzijds een natuurlijk proces, vertelt Van Dissel. "Bacteriën verwerven bij vermeerdering soms nieuwe eigenschappen die voordelen bieden." Tegelijkertijd komt het doordat er geregeld te snel antibiotica worden voorgeschreven. "Bijvoorbeeld bij een virus, terwijl antibiotica bij virussen niet werken. Hoe groter de antibioticadruk op bacteriën, hoe groter de kans op resistentie." In 65 procent van de gevallen zijn infecties met 'superbacteriën' terug te leiden tot het ziekenhuis of zorginstelling, blijkt uit het onderzoek. Dat heeft te maken met de kwetsbare patiënten die daar liggen, maar ook met de hygiëne en het 'infectiepreventiebeleid'.

Nederland kampt met steeds meer multiresistente bacteriën. Dat komt onder meer door Oekraïense militairen die hier worden behandeld. Vaak dragen ze een zogenoemde superbacterie bij zich die ongevoelig is voor veel soorten antibiotica. Sinds het begin van de oorlog zijn er al 143 Oekraïense militairen behandeld in Nederlandse ziekenhuizen. Het gaat bijvoorbeeld om mensen die ernstig gewond zijn geraakt bij een bomexplosie.

Antibiotica

Het stelt Nederlandse ziekenhuizen voor de nodige uitdagingen. Doordat Oekraïne [en andere landen] veel scheutiger waren dan Nederland met het voorschrijven van antibiotica, dreigt het gevaar dat Oekraïners antibioticaresistente superbacteriën bij zich dragen. Die kunnen worden overgedragen op Nederlandse patiënten.

Gezamenlijke oplossing

Het ECDC denkt dat dit probleem alleen aangepakt kan worden als er een oplossing komt voor heel Europa. Sommige farmaceutische bedrijven zijn van mening dat het onderzoek naar nieuwe antibiotica niet rendabel genoeg is omdat ze zo weinig mogelijk gebruikt gaan worden om verdere resistentie tegen te gaan.

De WHO heeft een lijst van 12 bacteriënfamilies opgesteld waartegen men dringend op zoek moet naar nieuwe antibiotica. Ze zijn ingedeeld in volgorde van dringendheid. Het risico wordt als "ernstig" beoordeeld voor de acinetobacter, de pseudomonas en de enterobacteriae [met inbegrip van E. Coli].

Bron: EOS magazine <<<





KOKEN MET HERMIE



Deze keer op verzoek een vegetarisch gerecht

Wat heb je nodig:

250 gram champignons.
1 flinke ui.
1 teentje knoflook.
Beetje boter of olie.
900gram spinazie a la crème.
300 gram gemalen geitenkaas.
250 gram verse lasagnebladen.
Paneermeel naar wens.

Werkwijze:

Leg de lasagnebladen in warm water, ze zijn dan beter te verwerken.
Snij de champignons, de uien en de knoflook fijn en bak deze tot ze bijna gaar zijn.
Verwarm de spinazie en voeg het dan bij de champignons, uien en knoflook.
Roer goed door elkaar.
Voeg evt. wat paneermeel toe.

Bedek een ovenschaal met lasagnebladen en verdeel hierover:

- Een deel van de spinazie en daarover een deel geitenkaas
- Dan weer een laag bladen etc.
- Als laatste een laagje spinaziemengsel met daar overheen wat paneermeel en geitenkaas.

[Ik had per ongeluk zachte geitenkaas dus kon de geitenkaas niet raspen, maar de smaak was perfect.]

- Zet de schaal plm. 30 min in de oven op 180 graden.

Eet smakelijk. <<<





In nummer 1 [Dialog] van dit jaar hebben wij aandacht besteed aan de problemen bij het taxivervoer van dialyse patiënten. De klachten waren vooral dat patiënten te laat werden opgehaald, de wachttijd na dialyse te lang was en dat dialysevervoer gecombineerd werd met schoolvervoer.

Afgelopen week vond er een evaluatiegesprek plaats met het ZGT, MST, Brookhuis [de grootste speler in onze regio betreffende het dialyse vervoer] en de NON. Hierbij kwam naar voren dat de structurele problemen af zijn genomen. Brookhuis heeft de personele problemen die de afgelopen jaren ook oorzaak van de taxiproblemen waren opgelost. Om verder kwaliteit te winnen in het vervoer van dialysepatiënten gaat Brookhuis, waar mogelijk, werken met vaste routes met vaste chauffeurs. Ook is de verkeerssituatie bij het MST veranderd, waardoor het voor de chauffeurs weer mogelijk is de snelle route te nemen.

Natuurlijk zijn en blijven er individuele klachten. Dit kan door bijvoorbeeld een verkeerd ingevulde machtiging van de zorgverzekering. Hierover gaat de NON met Menzis in gesprek. Ook is het mogelijk dat er problemen zijn bij het afkoppelen waardoor de patiënt te laat in de hal is waardoor de rit "loos" wordt gemeld. De "vooraanmeldtijd" bedraagt minimaal 60 minuten waardoor de patiënt een uur langer moet wachten. Dit is een vaste regel en de vervoerder en chauffeur kunnen hier niets aan doen. Door betere communicatie tussen de ziekenhuizen en Brookhuis zijn het aantal loosmeldingen wel afgenomen. Wat zowel voor patiënt als vervoerder prettig is.

Afgesproken is om de communicatie nog verder te verbeteren. Momenteel geeft ZCN de meeste problemen. ZCN geeft de vervoerder de opdracht en de opdrachten zijn erg summier. Om telefonisch contact te krijgen met ZCN vergt een lange adem en de klantenservice beschikt regelmatig niet over de juiste informatie waardoor het nog langer duurt voor de patiënt. Hierover gaat de NON wederom met ZCN in gesprek.

We kunnen dus concluderen dat, na een jaar onderzoeken en overleggen met alle welwillende partijen, de problemen niet zijn opgelost maar zeer zeker zijn verbeterd. En dat er nog steeds wordt gewerkt aan het verbeteren van het vervoer van dialyse patiënten.

Vervolg taxi problematiek

Wel willen we nog opmerken dat ziekenvervoer **geen particulier vervoer** is maar dat de vervoerders binnen de gestelde kaders hun uiterste best doen om het zo goed mogelijk te doen. En dat, zoals vermeld in onze vorige publicatie over het taxivervoer, de patiënt uiteindelijk zelf verantwoordelijk is voor zijn/haar vervoer.

Dat is niet altijd makkelijk; alles gaat tegenwoordig digitaal [dat kan niet iedereen] en niet iedereen kent de weg in de complexe patiënten vervoerswereld.

De dialyse verpleegkundigen en de secretaresses van de betrokken afdelingen willen wij hierbij heel hartelijk danken voor hun betrokkenheid en inzet. Ook al is het niet jullie werk, door jullie inzet en betrokkenheid komt uiteindelijk iedereen thuis.

Carola Bouwhuis. <<<





Podcasts die met nierschade hebben te maken.

De Genezers: Dit is een podcast van RTV Noord, in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Groningen. Over niertransplantatie, voeding en gezondheid.

Orgaandonatie: hoe gaat dat in zijn werk?

In deze 44ste aflevering van de podcastserie **In Opname** van het Erasmus MC neemt orgaandonatiecoördinator Hanneke Hagenaars je mee in het donatieproces. Want hoe gaat een orgaandonatie na overlijden in z'n werk? En wat doet een orgaandonatiecoördinator nou precies?

Gezond Gesprek: Wat doen je nieren eigenlijk, naast het verwijderen van afvalstoffen en aanmaken van urine? Nefroloog Marc ten Dam legt het uit in deze podcastaflevering van **Gezond Gesprek**: Zorg goed voor je nieren.

Op de site van de NVN kunt u ook verschillende podcasts beluisteren.

Beluister de podcast [Vermoeidheid, in gesprek met een ervaringsdeskundige](#)

Beluister de [podcast Antibiotica, resistentie en bacteriofagen](#).

En...nog meer.



eerlijk over eten Voedingscentrum

Eten na je 70ste

Adviezen in het kort

Met het ouder worden verandert de lichaamssamenstelling en zijn er specifieke aandachtspunten voor de voeding. Bekijk hier de informatie over voeding voor mensen van 70 jaar en ouder.

De belangrijkste adviezen zijn:

- Neem meer voeding met een goede voedingsstoffendichtheid. Dit omdat de energiebehoefte afneemt met toenemende leeftijd. Beperk het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid die veel energie leveren en weinig voedingsstoffen bevatten, zoals frisdrank, alcohol en snacks.
- Neem voldoende producten met eiwit, zoals vis, onbewerkt mager vlees, peulvruchten, ei, noten, zuivel en volkoren producten. Eiwitten dragen bij tot de instandhouding van spieren.
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt het risico op fatale coronaire hartziekten.
- Eet dagelijks veel groenten, fruit en volkorenproducten, voor een goede stoelgang en het verlagen van het risico op coronaire hartziekten en beroerte.
- Slik een vitamine D-supplement voor het behoud van sterke botten.
- Beperk de hoeveelheid zout in de voeding, om hoge bloeddruk te voorkomen en omdat de nierfunctie afneemt. Hierbij is het ook belangrijk om voldoende te drinken.
- Voorkom een voedselinfectie.

Mensen die ouder zijn dan 70 zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Bovendien worden ze niet altijd vanzelf beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met voedsel tijdens het kopen, koken en bewaren. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

5x Veilig eten voor 70+

Mensen die ouder zijn dan 70, zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Bovendien worden ze niet altijd vanzelf beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met voedsel tijdens het kopen, koken en bewaren. Bovendien kunnen zij bepaalde producten beter niet eten. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die u koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat u ze opeet uiterlijk op deze TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

2 Wassen



Was altijd uw handen voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als u ze rauw eet.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

4 Verhitten



Eet geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaaldieren en drink geen rauwe melk. Verhit deze producten door en door voordat u ze eet.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

5 Koelen



Zet de koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Bewaar koelverse levensmiddelen (bijvoorbeeld vleeswaren) niet te lang in de koelkast. Eet deze producten op uiterlijk binnen de houdbaarheidsdatum of tot maximaal 4 dagen na openen.

Let op!



Mensen die ouder zijn dan 70, wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

ZIEKMAKERS ZIE JE NIET
WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Een kledingkast vol plastic

Van alle kledingvezels die worden geproduceerd, bestaat 69 procent uit plastic. Polyester, acryl, nylon, polyamide en andere kunstvezels. Ze zijn goedkoop, maar ook een nachtmerrie voor het milieu. De nieuwe generatie kleding is volledig verpolyesteriseerd.

"Ik kijk nooit naar die labels", zegt een tiener die een kledingwinkel uitkomt. "Waar kun je die samenstelling zien?" Ze vist nieuwsgierig haar aankoop uit de tas. Het is een zwart glanzend topje, 100 procent polyester. Hoelang hoopt ze het te dragen? "Ik draag dingen tot ik ze beu ben. Dat kan drie jaar zijn, maar ook een week." Maar van welke stof mijn kleren gemaakt zijn, daar heb ik niet op gelet." Een mevr.: "Ik weet dat veel van onze kleren niet milieuvriendelijk zijn, maar wij kunnen het ons niet veroorloven om daarop te letten", zegt ze. Dat is jammer, want ik merk het verschil in kwaliteit. Ik paste daarnet een winterjas van 160 euro, die was voelbaar dikker en viel beter." Ze wijst naar de jas in de tas tussen haar knieën. "Maar deze komt van een goedkope winkel. Ik weet dat ik hem volgend jaar zal moeten wegslijten. Een echte wollen jas of trui kost 150- tot 245 euro".



Illustratie Sammy Slabbinck



"Polyester, acryl, nylon e.a. vezels zijn van petroleum gemaakt. Door aardolie op hoge temperatuur te 'kraken' krijg je plastic korrels"

Petroleum

Polyester, polyamide, acryl, nylon en veel andere kunstvezels zijn gemaakt van petroleum. Door aardolie op hoge temperatuur te 'kraken' krijg je korrels plastic. Machines trekken zulke korrels op 285 graden Celsius tot een polyester draad. Een gamma aan chemicaliën maakt die zachter, glanzender, waterafstotend, kreukvrij of nog veel meer. Na al die energie-intensieve stappen is het eindproduct niet zo eenvoudig te onderscheiden van natuurlijke vezel. Behalve in prijs dan.

"Wil ik een jurkje van zijde maken, dan kost de stof 26 tot 30 euro per meter", zegt een ontwerpster. "Bij polyester is dat 3 tot 4 euro en het resultaat lijkt op dezelfde vloeiende manier te vallen." Katoen kost het dubbele. "Bovendien hoeft je polyester niet te strijken", zegt iemand anders.

Microplastics

In 1975 was 30 procent van alle textielvezels gemaakt uit fossiele brandstof. Vandaag is dat 69 procent. Over zeven jaar zal het 75 procent zijn. De mode-industrie is de op twee na grootste afnemer van plastic. Gedumpte "plastic" kleren zijn een onderschat milieuprobleem. Steeds meer arme landen willen hun grenzen sluiten voor de stortvloed van onbruikbare tweedehands fast fashion. Elke seconde wordt ergens op de wereld een container vol kleren gestort of verbrand; de modevuilnisbelten in arme landen zijn vanuit de ruimte te zien. Polyester doet er minstens 200 jaar over om te 'vergaan' tot microplastics. In 2015 werd bij de productie van polyester evenveel CO₂ uitgestoten als in heel Mexico, zoveel als 180 steenkoolcentrales. De productie van het super goedkope stofje eist volgens het Water Footprint Network zeven keer meer water dan [het al erg dorstige] katoen. Zo wordt de ecologische voetafdruk van een T-shirt van polyester geschat op 5,5 kilogram aan CO₂-uitstoot, bij een T-shirt van katoen is dat 2,1 kilogram. Bij elke wasbeurt geven polyester kleren bovendien 4.000 stukjes microplastics af.

"69 procent van onze kleding is van plastic gemaakt"

We gooien elk jaar het gewicht van 50 Eiffeltorens aan microplastics in de oceaan. Nieuw onderzoek toont aan dat zelfs bij elke draagbeurt meer microplastics in de lucht belanden dan tot nu toe gedacht.

Ook koopt de gemiddelde Europeaan 50 procent meer kleren dan in 1996. Trends die een kort leven beschoren zijn, kunnen niet bestaan zonder polyester. Tussen 1980 en 2020 steeg de productie van polyester exponentieel, van een paar ton tot minstens 100 miljoen ton, terwijl de hoeveelheden wol en katoen min of meer gelijk bleven. Er zijn gewoonweg niet genoeg schapen of velden met katoen of vlas om fast fashion mogelijk te maken.

Chemiesector

Vezels uit aardolie ontstonden in Amerikaanse labs in de jaren 50. De makers zagen zichzelf als revolutionairen. "De mens heeft verbeterd wat een schaap per ongeluk doet", jubelde het Amerikaanse chemische concern DuPont. In 1939 had DuPont een onwaarschijnlijk kassucces met nylon, een sterkere vervanger voor zijden kousen. Warenhuizen werden bestormd. In 12 maanden vlogen 64 miljoen paar kousen over de toonbank. Na 1945 ontstonden onder andere polyester en acryl, een wol vervanger die niet kriebelt en niet krimpt. Dankzij de "wonderen der chemie" kon DuPont gordijnen aanbieden die sneller droogden, en uniformen die je niet behoefde te strijken.

Ook vandaag is de chemiesector machtig in de modewereld. Volgens de Nederlandse textielingenieur Natascha van der Velden staat dat duurzamere mode in de weg. "De meeste ontwerpers hebben nooit wetenschappelijk onderzoek gedaan en vinden moeilijk betrouwbare informatie over stoffen of productieprocessen", schrijft ze in haar doctoraat uit 2016. "Ze kunnen claims over duurzaamheid uit de media moeilijk beoordelen op hun waarheidsgehalte.

Afgedankte kunststof kleding gaat nooit echt weg.

Wetenschappers stellen vast dat microplastics de cellen van dieren beschadigen. Ze schatten dat er nog tien jaar onderzoek nodig is voor we weten wat ze precies met mensen doen.

Intussen stapelen ze zich op in placenta's, in de voedselketen, aan de Zuidpool en in de oceanen. Een microplasticvrije controlegroep bestaat amper nog.

"Tot de jaren 90 lieten de grote westerse merken hun kleren meestal maken China, Zuid-Korea of Taiwan. Vandaag doen modemerken graag beloftes over de vergroening van de polyesterproductie. Maar die kunnen ze niet waarmaken, omdat de essentie van hun product is uitbesteed aan de chemische sector of aan onderaannemers die veel kleren moeten leveren tegen piepkleine marges.

150 miljard kledingstukken

Verdrinkt de wereld, met een jaarlijkse productie van minstens 100 tot mogelijk 150 miljard kledingstukken, zo niet stilaan in de kleren? Huang gooit zijn handen in de lucht.

"Je moet aan de grote merken vragen waarom ze hun aandeelhouders elk jaar groei beloven", zegt hij. "Wij als toeleveranciers moeten gewoon volgen."

Een Europees actieplan voor textiel wil dat meer gebruikte textielvezels weer omgezet worden in nieuwe kleding. "Want als gebruikte kleren vandaag al worden benut, is dat meestal in een vorm van downcycling", legt de Schrijver uit. "Poetsdoekjes voor eenmalig gebruik, of ze worden verbrand voor energie. Maar zo maak je van een waardevol polymeer, [keten van moleculen waaruit plastic bestaat] iets met een ultrakorte levensduur. Zolang overheden textielbedrijven niet verplichten om minstens een deel van hun collecties uit gerecycleerd materiaal te maken, maakt dit verhaal weinig kans. Want elke stap maakt de vezel duurder. Je moet polyester inzamelen, zuiveren, vermalen, weer smelten, noem maar op."

Waarom adverteren winkels dan al volop stukken in "gerecycleerd polyester"? Justin Huang geeft het antwoord dat anderen uit de sector liever niet zeggen. "Omdat de Chinezen nieuwe petflesjes produceren met als enige doel ze te versnipperen voor de kledingindustrie", grijnst hij. In plaats van een bestaande afvalstroom te benutten, ontstaat zo een tweede stroom aan extra plastic. Dat noemen ze dan "gerecycleerd polyester".

In elk kledingstuk van gerecycleerd polyester zal voorlopig minstens 50 tot 70 procent nieuw plastic verwerkt moeten worden. De gangbare recyclagemethodes beschadigen het materiaal. "De hoge temperaturen maken de ketens van polymeren korter", legt De Schrijver uit. "Zo krijg je geen sterke draad." Er worden betere methodes ontwikkeld in labs, maar het zal nog jaren duren voor die ook effectief draad aan de mode-industrie kunnen leveren. Gerecycleerd polyester zou juist daardoor nog meer microplastics afgeven dan nieuw polyester, en meer dan twee keer hergebruik zit er waarschijnlijk ook niet in. Ter vergelijking: bij sommige wol of katoen zou vijf keer haalbaar zijn.

"De overheid zou superhoge belastingen op het gebruik van polyester moeten heffen", vindt Henriette Ernst. "Zonder wetten verandert de wereld niet. En de wetten moeten radicaal zijn. Ik heb met eigen ogen gezien hoe de mode-industrie de duurzaamheidstrein heeft gemist. Ook de consument moet veranderen. Zolang die alle zogenaamde greenwashing slikt, geen vragen stelt en geen kwaliteit in zijn stoffen apprecieert, verandert dit niet. "Vegan sneakers of vegan leer?", zegt ze. "Dat zijn gewoon schoenen van polyurethaan."

Wat is er mis met sparen voor een echt goed kledingstuk?"

Verpolyesteriseerd

"Zolang de vervuiler niet betaalt, zoals in andere industrieën wel al het geval is, blijft fast fashion [snelle mode] verspillen en vervuilen. Vegan sneakers of vegan leer?", zegt ze. "Dat zijn gewoon schoenen van polyurethaan." Te veel kleren, meestal gemaakt van aardolie, die te snel afval worden: de modesector heeft zich vastgereden in zijn eigen lage kostenmodel. Nu dwingt Europa de industrie tot de grootste transformatie in dertig jaar. Bron: De Standaard. <<<



**"Te veel kleding,
meestal gemaakt
van aardolie, die
te snel afval
wordt. [fast-
fashion]
De modesector
heeft zich
vastgereden in
zijn eigen lage
kostenmodel"**



Bericht van Martin

Beste NON-leden en andere belangstellenden,

Waarom thuisdialyse

- Geen reistijd.
- Veel vrijheid.
- Zelf bepalen hoe vaak je in de week gaat dialyseren en wanneer.
- Indien 5 of 6 nachten is dit veel gezonder voor het lichaam.

Wie ben ik

Martin Reuvekamp, woon in de Achterhoek in Aalten. Ben 67 jaar en getrouwd.

19 jaar donornier

Sinds kerst 2021 ben ik aan de dialyse.

Daarvoor heb ik 19 jaar een donornier gehad.

Dus ben ik nu meer dan twee en een half jaar dialyse patiënt in het MST te Enschede waar ik heel goed ben behandeld.

Het was vooral de reistijd die me tegen ging staan.

3 keer in de week 2 uur is wel 6 uur extra.

In overleg met mijn nefroloog in Enschede kwamen we uit op thuisdialyse. [Dianet].

Na een thuisgesprek en de bezichtiging van de dialyseruimte [slaapkamer] kreeg ik akkoord.

Training

Een paar weken later kon ik op de Hub in Aalten beginnen met de dialyse en "training".

Ondertussen werd aan de technische dienst opdracht gegeven om de watervoorziening en de trafo te installeren voor de stroom. Op maandag 19 augustus werd de voorraad geleverd.

Samen met een dialyseverpleegkundige hebben we alles ingedeeld en gecontroleerd.

Op 20 augustus kwam een verhuisbedrijf de dialysemachine en de waterontharder brengen.



Martin is nierpatiënt en dialyseert sinds kort thuis.

De technische dienst stond al om negen uur op de stoep om alles aan te sluiten en de dialysemachine in werking te stellen.

De training in Aalten zit er bijna op en ik heb zin om thuis te beginnen.

Het is de bedoeling om een paar maanden thuis te dialyseren met een verpleegkundige totdat ik het goed onder de "knie" heb en ik het helemaal zelfstandig kan.

Door dit artikel geïnteresseerd? Bel mij 06-52186261. [Dianet]

Met vriendelijke groet,
Martin Reuvekamp.

Plaatjes met NON.

- 1 Auto uit Rusland.
- 2 Een naturistenvereniging uit Enschede.
- 3 Netwerk voor zelfstandige professionals.
- 4 Drie Nonnen uit Dungen.



Enschede 700 jaar [en ouder]

In 2025 wordt de 700ste verjaardag van Enschede gevierd. Bestaat Enschede dan precies 700 jaar? Nee, de geschiedenis van Enschede gaat terug tot in de Middeleeuwen. We vieren dat Enschede in 1325 stadsrechten kreeg, een enorme mijlpaal. In de afgelopen 700 jaar is er veel gebeurd. Van oorlogen tot een verwoestende stadsbrand en de bloeiende textielindustrie. Vandaag de dag is Enschede een bruisende, multiculturele stad.



THUISZORG NOODGEDWONGEN BUREAUCRATISCH



Nog even dit!

Pionieren met nieren

<https://www.dcg.nl/over-dcg/missie-en-visie/boek-pionieren-met-nieren>

Betaalt u nog niet via automatische incasso? Stuur ons dan een mail of bel ons, dan regelen we dit voor u. Dit bespaart de vereniging veel bankkosten.

Hebt u een ander mailadres, telefoonnummer of een ander adres? Geef dit aan ons door. We krijgen verschillende poststukken [Dialog] en e-mails [Nieuwsbrieven] etc. teruggestuurd.

Gezocht: het bestuur van de NON zoekt een **nieuwe voorzitter**. U wordt ingewerkt. Bel ons als u belangstelling hebt.

