

NIEUWSBRIEF

Editie mei 2007

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Inhoud

Patiënten-
informatiemarkt

1

33 jaar Trombose-
stichting Nederland

3

Stefanie Lesterhuis
vertelt...

4

Medisch Dossier
Trombosebeen en longembolie

6

Ambassadeurs Trombose-
stichting Nederland

7

Europese Zorgpas

8

16 Nuttige vakantietips

9

ING deelt prijs met TSN

10

Mag ik me even
voorstellen..?

10

SOS Talisman

11

Puzzel

12



Patiënten Informatiemarkt

Trombose moet je bloedserieus nemen!

Op 6 oktober a.s. organiseert de Trombosestichting Nederland de derde patiënteninformatiemarkt in de Expohal van het Beatrixgebouw (Koninklijke Nederlandse Jaarbeurs) in Utrecht. Noteer deze datum dus in uw agenda. Wat kunt u deze dag verwachten:

Stands van vele trombosediensten

Dit jaar zullen tijdens de patiënteninformatiedag 14 onderwerpen worden uitgelicht. Voor ieder onderwerp wordt in de Expohal een stand ingericht. In iedere stand zullen een of meer themadeskundigen van de trombosediensten aanwezig zijn om uw vragen te beantwoorden en u over het standthema deskundig advies te verlenen.

De 14 onderwerpen zijn:

- Antistollingsmedicijnen
- Bijwerkingen antistollingsmedicijnen
- Erfelijkheid
- Schommelende INR
- Antistolling en sporten
- Antistolling en zwangerschap
- Leefwijze
- Wat te doen als ik een operatie moet ondergaan?
- Trombosebeen
- Boezemfibrilleren
- Zelfmeten en op reis
- Antistolling in het buitenland
- Ik wil zelfmeten
- Ik ben een zelfmeter maar heb toch nog vragen

Lees verder op de volgende pagina. ►



Lezingen en voordrachten

Tijdens de patiënteninformatiedag zullen in aparte zalen een serie voordrachten worden gehouden. Er zijn hiervoor 2 tijdsblokken ingepland. U wordt in de gelegenheid gesteld één of twee van deze voordrachten bij te wonen. De onderwerpen betreffen:

- Atriumfibrilleren en CVA
- Longembolie en DVT
- Arteriële trombose
- Kleppen
- Erfelijkheid

De voordrachten worden gegeven door vooraanstaande medische specialisten, behandelaars en onderzoekers.

Spreekuur

Op de patiënteninformatiedag wordt u de mogelijkheid geboden om tijdens een 'open' spreekuur vragen te stellen aan een deskundige stollingspecialist (internist). Dus als u ergens een vraag over hebt of ergens mee zit, schrijf uw vraag of probleem dan op en neem deze mee naar het 'open' spreekuur.

Wetenschappelijk onderzoek

Tijdens de patiënteninformatiedag zullen verschillende academische centra inzicht verschaffen in de aard en de onderwerpen van het wetenschappelijk onderzoek naar het ontstaan en de behandeling van trombose en trombose gerelateerde aandoeningen dat zij met uw steun uitvoeren. Zoals u weet dragen donateurs



Prof. Dr. Hugo ten Cate zal tijdens het open spreekuur graag al uw vragen beantwoorden.

van de Trombosestichting betekenisvol bij aan dit onderzoek.

Bezoekersregistratie

Wij verwachten grote belangstelling voor deze patiënten informatiemarkt. Om die reden heeft u een toegangskaart nodig, zodat wij het aantal bezoekers tevoren kunnen inschatten en wij een verdeling in de tijd kunnen maken. Hiermee willen wij een te grote toeloop ineens voorkomen en kunnen bezoekers optimaal worden voorgelicht. Als u een toegangskaart aanvraagt, let dan bij ontvangst hiervan op de tijd waarop u welkom bent. De toegang is gratis. Er worden per registratie maximaal twee kaarten verstrekt.



Colofon

Trombosestichting Nederland

Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE Voorschoten
T 071-5617717
F 071-5618008

tsn@fnt.nl
www.trombosestichting.nl

Giro 302030

Redactie

O.D.M. Paauwe-Insinger, directeur
S.C. Bentveld-de Bruijne, fondsenwerver
Felix Vriends, Delphi Fondsen- en ledenwerving

Vormgeving

Studio57, Roosendaal

Drukwerk

Delphi Fondsen- en ledenwerving, Haarlem

33 jaar

Trombosestichting Nederland

Artikel 1 uit een serie over de geschiedenis van de Trombosestichting Nederland.



Odette Paauwe-Insinger is al 27 jaar betrokken bij het werk van de Trombosestichting in Nederland. Aanvankelijk in een administratieve functie. Vanaf 1993 nam zij de directietaken waar om in 1999 officieel benoemd te worden tot directeur van de Trombosestichting Nederland. De Trombosestichting Nederland werd in 1974 opgericht op initiatief van de Federatie van Nederlandse Trombosediensten (de koepelorganisatie van de Trombosediensten).

Odette Paauwe aan het woord:

“Toen ik in 1980 op het Bureau kwam werken, kwam ik met twee organisaties in contact. De Federatie van Nederlandse Trombosediensten en de Trombosestichting Nederland. De Federatie behartigt de belangen van de trombosediensten, de Trombosestichting Nederland stelt zich ten doel medisch wetenschappelijk onderzoek op het gebied van trombose te financieren. In 1980 telde de stichting 10 donateurs, er viel dus niet veel te financieren zult u zeggen. Maar het lag iets anders”.

In de jaren '70 werd een groot medisch wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd waaruit zou moeten blijken of het noodzakelijk was patiënten, die een hartinfarct hadden doorgemaakt, te behandelen met orale antistollingsmiddelen. Voor dit onderzoek werd een grote som geld gedoneerd. Om de geldstroom goed te kunnen bewaken en de zaken goed te kunnen scheiden van de Federatiezaken werd voor dit onderzoek de Trombosestichting Nederland opgericht. Ten tijde van het onderzoek werd besloten de doelstelling “het financieren van medisch wetenschappelijk onderzoek op het gebied van trombose” te stimuleren en voor dit doel donateurs te werven. Vanaf 1980 tot heden werden 82 onderzoeksprojecten gehonoreerd. Odette: “Uit de gefinancierde onderzoeken hebben



wetenschappers veel geleerd en zijn behandelmethoden van ziektebeelden, veroorzaakt door trombose, bijgesteld en gewijzigd.”

“Ik heb een boeiende baan. Met ruime mogelijkheden voor nieuwe initiatieven en een sterke focus op organisatie en onderzoek, maar mijn baan vergt ook veel doorzetting en vastberadenheid om bijvoorbeeld de hoogst noodzakelijke groei van de Trombosestichting Nederland voor elkaar te krijgen en de commerciële taken die dit met zich meebrengt in goede banen te leiden. Fondsenwerven voor dit ziektebeeld is niet eenvoudig.

Aan mensen met trombose ziet men aan de buitenkant niets, deze mensen staan onder behandeling van de trombosediensten in Nederland, die een uitste-

kende kwaliteit van zorg leveren. Wij zeggen wel “met trombose valt goed te leven”. Dat trombose direct of indirect verantwoordelijk is voor ruim 45% van de doodsoorzaken is bij veel mensen niet of onvoldoende bekend. Dit moet veranderen. We kiezen vanaf nu dan ook scherper positie. Met de slogan “Trombose moet je bloedserius nemen” gaan we hier ruchtbaarheid aan geven.

Er staan ons prachtige uitdagingen te wachten. Dit maakt mijn functie nog boeiender.”

In het volgende artikel over 33 jaar Trombosestichting Nederland komt prof. dr. M. Levi, internist in het AMC te Amsterdam aan het woord over de behaalde resultaten met het tot nu toe gefinancierde onderzoek van de stichting.

Stefanie Lesterhuis' verhaal begint in juli 2005. Ze heeft vakantie. Zoals iedere zomer doet ze wekelijks mee aan tennis-toernooien. Zo ook vandaag...

◆ Stefanie Lesterhuis (23 jaar) vertelt...

Stefanie: “’s Avonds thuis had ik meer dan gebruikelijke spierpijn in mijn linker kuit. Mijn moeder vroeg of mijn been dikker was of een andere kleur had. Dat was niet het geval. De zeurende pijn in mijn kuit hield maar aan en een paar dagen later, kreeg ik een klein uur na het avondeten, plotseling een stekende pijn in mijn linker borst. Ademen ging moeilijk en deed enorm veel pijn. Omdat het al avond was, besloot ik af te wachten om de volgende ochtend gelijk bij de huisarts een afspraak te maken. Na onderzoek vreesde mijn huisarts voor een longembolie en ik werd ogenblikkelijk doorverwezen naar de spoedeisende hulp van het ziekenhuis. Dat was even schrikken. Hoe kon ik daar nu aan komen? Ik deed volop aan sport, trainde verschillende keren per week en was niet geopereerd. Ook rookte ik niet. En het enige medicijn dat ik gebruikte was de pil.”



Spoedeisende hulp

Stefanie ging samen met haar vader naar de spoedeisende hulp, waar een thoraxfoto werd gemaakt en bloed werd afgenomen om te controleren of de D-dimeer verhoogd was. Nadat de resultaten daarvan bekend waren, werd voor de zekerheid nog een longperfusiescan gemaakt. De dienstdoende arts beoordeelde dat deze scan goed was en dat waarschijnlijk spierpijn en niet een longembolie de reden was van mijn klachten. Iets opgelucht keerden Stefanie en haar vader huiswaarts.

Stefanie: “Ik bleef 3 maanden lang enorme pijn in mijn ribben houden en kon ’s nachts niet plat liggen. Ik zat op dat moment in mijn laatste jaar fysiotherapie en hoewel studeren soms moeilijk was verdween de pijn geleidelijk in de 3 volgende maanden. Gelukkig

kon ik mijn studie succesvol afronden. Alles ging goed tot ik in februari 2006 werd geopereerd aan de meniscus mijn knie. Door het vele tennissen was een stukje daarvan los geraakt waardoor ik teveel speling op mijn kniebanden had. Hierdoor raakte mijn knie regelmatig op slot. Voor een fysiotherapeut is dat erg lastig en het was dus maar beter er zo snel mogelijk iets aan te laten doen. Omdat ik voor de opname bij de specialist had gemeld dat ik niet lang daarvoor was onderzocht voor een mogelijke longembolie, nam hij geen risico en moest ik na de operatie nog enige tijd antistolling (fraxiparine) injecties inspuiten. Twee dagen na mijn ontslag uit het ziekenhuis mocht ik beginnen met passieve revalidatie. Vanaf mei ging ik naar de knieënclub in het ziekenhuis. Zij hielpen mij met de revalidatie.“

Plotseling werd ik duizelig

Het is 16 mei. De verjaardag van Stefanie's vader. 's Ochtends gaat Stefanie naar de revalidatie om haar knieën te trainen. Dit voelt goed, maar in de loop van de dag gaat haar linker kuit opspelen. Stefanie doet het rustig aan en houdt haar been extra in de gaten. Op 24 mei - de TV staat aan - staat Stefanie op uit haar stoel om even naar het toilet te gaan.

Stefanie: "Ik werd opeens verschrikkelijk duizelig. Dit duurde de hele nacht voort en ik heb de volgende ochtend direct de huisarts gebeld. Deze kwam in de loop van de dag en hij constateerde opnieuw dat naar zijn mening de klachten het gevolg waren van een longembolie. Hij belde terstond een ambulance omdat hij eigen vervoer te risicovol achtte. Weer naar de spoedeisende hulp en weer dezelfde onderzoeken. De perfusiescan kon die avond niet meer gemaakt worden en ik moest dus wachten tot de volgende dag. Uit de scan bleek dat 75% van mijn longen afgesloten was. De diagnose kwam hard aan: massale longembolie. Ik werd onmiddellijk naar de Intensive Care gebracht om een trombolysen te ondergaan. Dit is een uiterst risicovolle behandeling, die na toediening binnen enkele uren tot een hersenbloeding, maag- of darmbloeding kan leiden. Later hoorde ik van mijn ouders hoe bang zij zijn geweest, aan mij was dit gelukkig voorbij gegaan. De trombolysen verliep goed en na een paar dagen mocht ik weer naar de verpleegafdeling. Ik had bijna geen kracht meer, was moe en kon zelfs mijn boterhammen niet smeren en doorsnijden. Zelfs dat kostte al te veel moeite."

De trombosedienst

Stefanie verbleef nog 2 weken op de verpleegafdeling om vervolgens thuis verder te herstellen, waar ze voor het eerst te maken kreeg met de trombosedienst, die de eerste weken na haar vertrek uit het ziekenhuis thuis kwam prikken. Net zolang totdat Stefanie voldoende was opgeknapt en aangesterkt om naar de prikpoli te gaan.

"...een paar dagen later, kreeg ik een klein uur na het avondeten, plotseling een stekende pijn in mijn linker borst."

Stefanie: "Ondertussen begon ik onder goede begeleiding weer met revalidatie. Dit was een extra ingewikkelde revalidatie omdat ik enerzijds beperkt was door de restverschijnselen van de longembolie en anderzijds mijn knie nog niet was hersteld van de meniscusoperatie. De oefeningen die ik voor het herstel van mijn knie eigenlijk moest doen, kon ik nog niet vanwege mijn verminderde conditie en vermoeidheid."

Half februari dit jaar heeft Stefanie na een revalidatie periode van 10 maanden haar werk als fysiotherapeute weer gedeeltelijk opgepakt en in maart is ze met de antistolling gestopt.

Tennis

'Ik ben sinds een paar weken weer voorzichtig begonnen met de tennistraining. Al zal ik dit jaar nog niet in staat zijn wedstrijden te spelen. Toch ben ik blij dat ik al weer zo ver ben. Ik weet dat ik mij vanaf nu moet houden aan een aantal nieuwe leefregels. Zoals tijdens lange reizen. Bij vliegreizen langer dan 4 uur moet ik voortaan antistolling (fraxiparine) spuitjes gebruiken. En bij lange auto en/of busreizen let ik beter op mijn pauzes onderweg. En ik heb een wijze les geleerd: wacht bij spierpijn in je been zonder dat je iets bijzonders hebt gedaan niet af, onderneem actie!

Een oorzaak voor de longembolie van Stefanie is tot nog toe niet gevonden. Ze staat nog altijd onder controle. Stefanie zal nog verschillende onderzoeken naar de oorzaak en restverschijnselen moeten ondergaan.

Trombosebeen en longembolie

Door: Prof. Dr. J. van der Meer, internist, Universitair Medisch Centrum Groningen

Bij onverklaarde pijn in één van de benen moet rekening worden gehouden met trombose in een diepe beenader (trombosebeen). Als daarnaast onverklaarde pijn op de borst aanwezig is, ontstaat er verdenking op longembolie. Daarbij laat het stolsel in de beenader gedeeltelijk of geheel los en wordt door de bloedstroom meegevoerd naar de longen, waar het een bloedvat afsluit.

De symptomen van trombose en longembolie kunnen sterk variëren. Pijn kan gepaard gaan met zwelling bij trombose en kortademigheid met pijn bij longembolie. Deze symptomen zijn niet bewijzend voor trombose en longembolie, maar kunnen ook het gevolg zijn van diverse andere aandoeningen. Slechts bij een derde deel van de patiënten, waarbij verdenking bestaat op trombose of longembolie, blijkt daarvan daadwerkelijk sprake te zijn. Daarom is aanvullend onderzoek altijd vereist.

Echografie is een eenvoudige techniek om trombose aan te tonen, maar is onvoldoende betrouwbaar als trombose beperkt blijft tot een kuitader. Om een longembolie aan te tonen wordt gebruik gemaakt van een longperfusiescan, waarmee de doorbloeding van de longen wordt afgebeeld; als een longbloedvat is afgesloten ontbreekt de doorbloeding van het achterliggende longgedeelte. Bij 25% van de patiënten kan op deze wijze een longembolie vrijwel zeker worden uitgesloten en bij 25% vrijwel zeker worden aangetoond, maar bij 50% geeft de perfusiescan geen uitsluitsel.

Als een perfusiescan geen uitsluitsel biedt, komt een spiraal CT-scan van de longen in aanmerking, waarbij de longbloedvaten zichtbaar worden gemaakt. In toenemende mate wordt ervoor gekozen om als eerste een spiraal CT-scan te maken. Naast deze technieken worden tegenwoordig een klinische beslisregel en laboratoriumtest (D-dimeer) gebruikt.



Met de klinische beslisregel wordt de kans berekend om met bovengenoemde technieken inderdaad trombose of longembolie aan te tonen. D-dimeren zijn stolselafbraakproducten. Als de kans op trombose klein is op grond van de klinische beslisregel en in het bloed een laag (normaal) D-dimeergehalte wordt gevonden, kunnen echografie of longperfusiescan/spiraal CT-scan achterwege blijven.

Als de diagnostiek op deze wijze wordt uitgevoerd, is de kans op een onjuiste diagnose minimaal. Echter, in een klein deel van de gevallen blijkt uit het verdere beloop dat er toch sprake was/is van trombose of longembolie.

Daarom zou de les ook kunnen zijn: als met de gebruikelijke technieken geen trombose of longembolie aantoonbaar zijn als verklaring voor pijn in een of op de borst, terwijl een afdoende alternatieve verklaring ontbreekt, dan zijn hernieuwde controle op korte termijn en verder (herhaald of ander) onderzoek noodzakelijk. Zolang de klachten aanwezig en onverklaard blijven, dient met de mogelijkheid van trombose of longembolie rekening te worden gehouden.

Ambassadeurs van de Trombosestichting Nederland waar je op kunt bouwen

In 2005 deed de directeur van de Trombosestichting Nederland in de Nieuwsbrief een oproep om jezelf aan te melden als ambassadeur. Deze oproep bleek niet aan dovemansoren gericht.

We kunnen ons inmiddels verheugen op de inzet van een actieve groep van ambassadeurs, verspreid over heel Nederland. Deze ambassadeurs ondersteunen de doelstellingen van de Trombosestichting en proberen regionaal aandacht te vragen voor de stichting. Dit gebeurt op allerlei manieren:

- door het contact te zoeken met de regionale pers
- door het plaatsen van redactionele stukjes in regionale dagbladen, beroepstijdschriften
- door de naamsbekendheid van de Trombosestichting Nederland te verhogen
- door medewerking te verlenen in de stand van de Trombosestichting Nederland tijdens regionale patiënten bijeenkomsten en beurzen

De stichting is de groep ambassadeurs veel dank verschuldigd voor de inzet en het enthousiasme waarmee de zaken worden opgepakt.

Mevrouw Tea de Jong (zie foto), ambassadeur en woonachtig in Zoetermeer, heeft haar taak als ambassadeur op een andere manier opgevat. Vanaf 15 april 2007 werkt Tea de Jong als vrijwilliger één dag per week op het Bureau van de Trombosestichting Nederland en ondersteunt zij de stichting op administratief gebied. Wat zijn haar beweegredenen geweest om zich op te geven als ambassadeur en welke redenen heeft zij gehad om haar taak op deze wijze in te vullen?

Tea, waarom heb je je aangemeld als ambassadeur van de stichting?

"Ik sta onder behandeling van de Stichting Trombosedienst in Delft omdat ik een aantal malen getroffen ben door een long-embolie. Eerder in mijn leven, reeds op jonge leeftijd, had ik al eens een trombose gehad. Ik woon in Zoetermeer en



het ambassadeurschap voor de Trombosestichting Nederland leek mij zinvol om aandacht te vragen voor het probleem trombose. In mijn omgeving merkte ik dat men in het algemeen niet goed weet wat trombose is en al helemaal niet goed op de hoogte is van de gevolgen van trombose".

Hoe kwam je op het idee de Trombosestichting Nederland op deze manier te ondersteunen?

"Sabien Bentveld, de fondsenwerver van de Trombosestichting Nederland, heeft telefonisch contact met mij gezocht. Ik woon dicht bij Voorschoten en Sabien vroeg zich af of ik als ambassadeur er iets in zag om mij op deze manier nuttig te maken voor

de stichting. Vanaf 17 april jl. ben ik gestart om één dag per week vrijwillig administratief werk te verrichten voor de stichting. Nu heb ik echt het gevoel dat ik iets kan betekenen voor het goede doel dat zo belangrijk is. Regelmatig ben ik te vinden in de stand van de Trombosestichting, zoals op de 50+ beurs in Utrecht en op de bijeenkomst voor de jongere hartpatiënten in de Hartenark in Bilthoven. Ook dit jaar zal ik in deze werkzaamheden weer mijn steentje bijdragen”.

Wilt u ook ambassadeur worden van de Trombosestichting Nederland?

Wij zoeken ambassadeurs die voldoen aan het onderstaande profiel:

- ▶ De ambassadeur is goed bekend met trombose en de trombosedienst;
- ▶ De ambassadeur is al langer onder behandeling bij een trombosedienst;

- ▶ De ambassadeur is gemotiveerd bij te dragen aan het vergroten van de naamsbekendheid van de Trombosestichting Nederland;
- ▶ De ambassadeur is gemotiveerd bij te dragen aan fondsenwervende activiteiten voor wetenschappelijk onderzoek;
- ▶ De ambassadeur is gemotiveerd en in staat op eigen initiatief activiteiten te ontplooiën en deze individueel of samen met anderen uit te voeren;
- ▶ De ambassadeur is in staat deel te nemen aan bijeenkomsten die centraal in Nederland worden georganiseerd;
- ▶ De ambassadeur is voor de Trombosestichting Nederland bereikbaar als aanspreekpunt;
- ▶ De ambassadeur beschikt bij voorkeur over email.

Als u interesse heeft kunt u ons e-mailen: fnt@fnt.nl of telefonisch contact opnemen met Sabien Bentveld (071-5617717).

EU Zorgpas

Vakantie naar het buitenland?

Zet dan de Europese Zorgpas op uw vakantie meeneemlijst. Dit is niet alleen handig maar vooral ook verstandig.

Als u binnenkort op vakantie naar het buitenland gaat, vraag dan snel de Europese verzekeringskaart aan bij uw zorgverzekeraar. Met deze European Health Insurance Card (EHIC) heeft u recht op noodzakelijke medische zorg in alle landen van de Europese Unie en in Noorwegen, IJsland, Liechtenstein en Zwitserland. Voor alle andere

landen is overleg voor uw vertrek over dekking van de verzekering en declaratie van kosten met uw zorgverzekeraar noodzakelijk. Bovendien kunt u met het gebruik van de pas voorkomen dat u behandelnota's zelf moet voorschieten. De buitenlandse zorgverlener declareert de factuur bij uw eigen verzekeringsmaatschappij in Nederland. Dat betekent overigens niet dat u de kosten helemaal niet hoeft te betalen. Dit is afhankelijk van de dekking van uw zorgverzekering. Het is verstandig de voorwaarden daarvoor voor uw vakantie na te kijken.



Zelf aanvragen

De zorgverzekeraars zijn verplicht de kaart op verzoek te verstrekken. Wel dient u rekening te houden met een levertijd van 3 weken. U ontvangt de zorgpas namelijk 15 werkdagen na aanvraag. De kaart is beperkt geldig en persoonsgebonden. Ieder lid van het gezin moet hem daarom apart aanvragen. Aan het aanvragen van de Europese Zorgpas zijn geen kosten verbonden.

Belangrijk: de Europese Zorgpas is geen vervanging van de reisverzekering!

16 nuttige tips

voor mensen met trombose die op vakantie gaan in binnen- en buitenland



Tip 1 Stel uw trombosedienst altijd op de hoogte van uw vakantieplannen. Het is goed om u enkele dagen voor vertrek nog te laten controleren. In het buitenland zijn niet altijd trombosediensten aanwezig, zoals in Nederland. Wel bestaan in de meeste landen controle-mogelijkheden, bij een ziekenhuis of laboratorium.

Tip 2 Neem altijd uw doseringskalender mee voor de juiste gegevens over uw behandeling.

Tip 3 Vraag voor vertrek uw trombosedienst om een vakantiebrief. Dit kan in sommige gevallen in de taal van het land van bestemming.

Tip 4 Vertel, indien van toepassing, ook uw reisleader over uw situatie.

Tip 5 Door de ontwikkeling van fax en e-mail is het mogelijk dat u door uw eigen trombosedienst gedoseerd wordt op basis van de laboratoriumuitslag in het buitenland. Overleg dit van tevoren met uw trombosedienst.

Tip 6 Maakt u een vliegreis dan is het verstandig uw anti-stollingsmiddelen te verdelen over uw handbagage en uw koffer.

Tip 7 De anti-stollingsmiddelen die u in Nederland krijgt voorgeschreven, zijn mogelijk niet beschikbaar in het buitenland. Het is daarom verstandig om voldoende antistollingsmiddelen mee te nemen.

Tip 8 Hebt u vaccinaties nodig? Overleg dit dan van tevoren met de arts van de trombosedienst. De meeste injecties moeten onderhuids worden gegeven. Voor injecties in de spier (intra-musculair) moet de anti-stollingsbehandeling tijdelijk worden aangepast om de kans op een ernstige spierbloeding te voorkomen.

Tip 9 Houd in uw vakantie land rekening met tijdverschillen. Afhankelijk van het tijdverschil en de periode dat u op uw vakantiebestemming verblijft, kunt u de Nederlandse tijd van inname aanhouden of, in overleg met uw trombosedienst, het schema aanpassen.

Tip 10 Bij lange vliegreizen (langer dan 4 uur), maar ook lange auto- of busreizen bestaat er een kans dat de bloedstroom belemmerd raakt. Dit geeft meer kans

op een verhoogde stolbaarheid van het bloed. Daarom is het bij lange reizen per vliegtuig, auto of bus goed om uw benen, voeten en armen voldoende te bewegen. Draag tijdens het reizen niet te strakke kleding en trek eventueel uw schoenen uit. Drink zoveel mogelijk water, laat alcohol en koffie staan.

Tip 11 Langdurig verblijf boven de 3000 meter kan de trombosebehandeling beïnvloeden. Uw INR kan hoger worden en extra controle is wenselijk (dit kan eenvoudig met behulp van zelfmeetapparatuur indien u deze bezit) Bij het beoefenen van bergsporten is het belangrijk dat u oog hebt voor het gevaar van ongevallen met risico op een bloeding.

Tip 12 De temperatuur in warme gebieden kan invloed hebben op de INR. Laat uw INR bij twijfel controleren.

Tip 13 Darminfecties met ernstige diarree kunnen uw INR beïnvloeden. Wanneer de diarree langer dan 2 dagen duurt, moet u uw INR laten controleren.

Tip 14 Als u op uw vakantie geneesmiddelen krijgt voorgeschreven kunnen deze de INR beïnvloeden. Vraagt u dus zo snel mogelijk advies aan een arts en meld hierbij dat u anti-stollingsmiddelen gebruikt.

Tip 15 Sporten, zoals waterskiën en sky-diving, waarbij de kans op verwondingen aanwezig is, geven meer kans op het oplopen van ernstige bloeding complicaties. Blijvende schade kan het gevolg zijn. Oriënteer u goed op de risico's alvorens dit soort sporten te beoefenen. Duiken en diepzeeduiken is met het gebruik van antistollingsmiddelen niet toegestaan. Al op 5 meter diepte hebt u risico op oog- en oorbloedingen. Snorkelen aan de oppervlakte en tot een diepte van maximaal 3 meter is wel toegestaan.

Tip 16 Indien u blauwe plekken, neusbloedingen of andere onverwachte bloedingen krijgt, moet u uw INR direct laten controleren.

Wij wensen u in ieder geval een veilige, gezonde en gezellige vakantie. Kom gezond weer terug!

ING deelt prijs met TSN

Het Service Center Kredieten en Rekening Courant van de ING Leeuwarden won onlangs de dubbele Client King Award. Dit is een kwaliteitsprijs die werd toegekend na het uitvoeren van een audit (controle op de bedrijfsvoering).

De bank besloot om de helft van de prijs te schenken aan goede doelen. De medewerkers van de Service Center Kredieten en Rekening Courant konden voorstellen aandragen die aan een aantal selectiecriteria werden getoetst.

TSN ambassadeur Wijnanada Lesterhuis diende ook een project in: de vertaling van een patiënteninformatiefolder in het Frans, Duits, Engels, Turks en Arabisch. Tot ons grote plezier voldeed het project van Wijnanda aan de criteria en ontving het ook voldoende stemmen voor gunning. TSN ontving een cheque van € 5.000,-.

Wij danken de ING en haar medewerkers daar hartelijk voor.



Mag ik me even voorstellen...?

Mijn naam is Fanny Versluijs. Sinds 1 juli 2005 ben ik werkzaam als secretaresse op het Bureau van de Trombosesstichting Nederland te Voorschoten. Naast het werk voor de stichting, ben ik ook werkzaam voor de Federatie van Nederlandse Trombosediensten. Vanwege een kleine personeelsbezetting op kantoor is de kans groot, dat als u ons belt, u mij aan de telefoon krijgt. Bij deze een gezicht bij die telefoonstem. Mijn voornaamste werkzaamheden voor de TSN bestaan uit het up-to-date houden van het donateurbestand, zoals mutaties verwerken, om zo de juiste mailing bij de juiste persoon te krijgen. Mocht u niet tevreden zijn over een mailing die u bereikt, de manier waarop uw incasso werkt wordt of iets anders? Dan verneem ik dit graag! Ik hoop dat het aantal donateurs van de Trombosesstichting Nederland snel zal groeien, zodat ik binnenkort handen te kort kom om de nieuwe donateurs toe te voegen aan ons bestand. Dit zou een mooie ontwikkeling zijn.

S

In
go
ge
me
be
zijn
tifi
sel
lijk
en
U
mo
Ko

W
pe
Na
nu
fan
lijk
bru

Ja,
SOS
Hanger
Uitvoer
Uitvoer
Breedte
Uitvoer
Uitvoer
Alle prij
* Op de
het lo

SOS Ta
steunt u
goede a

SOS Talisman

In noodsituaties kan het voorkomen dat u zich niet goed verstaanbaar kan maken. Voor mensen met gezondheidsproblemen, die bijvoorbeeld antistollingsmedicijnen slikken, kan een dergelijke situatie levensbedreigend zijn. Goede informatie kan levensreddend zijn. De SOS Talisman bevat een internationaal gecertificeerde identiteitsstrook, welke hulpverleners, artsen en specialisten, voorziet van essentiële, persoonlijke en levensreddende informatie voor behandeling en het raadplegen of waarschuwen van familie. U kunt de SOS Talisman dragen bij sporten, fietsen, motorrijden, zeilen, zwemmen, skiën en wandelen. Kortom een belangrijk kleinood tijdens uw vakantie.

Welke informatie kunt u kwijt op de persoonlijke identiteitsstrook?

Nationaliteit, naam, voornaam, geboortedatum, telefoonnummer, telefoonnummers van de te waarschuwen familie, huisarts, ANWB alarmcentrale, religie en natuurlijk medische informatie zoals bloedgroep, medicijngebruik, allergieën en specifieke diagnostische informatie.

Als uw leven op het spel staat!®

Voor wie is de SOS Talisman bestemd?

Eigenlijk zou iedereen een SOS Talisman kunnen dragen. De SOS Talisman is echter onmisbaar voor mensen met specifieke aandoeningen en specifiek medicijngebruik. De SOS Talisman is internationaal bekend. Ook is de Talisman heel handig voor uw kinderen. Het geeft u en uw kind rust als u weet dat uw kinderen belangrijke telefoonnummers en adresgegevens bij zich dragen.



De SOS Talisman is verkrijgbaar in verschillende uitvoeringen (zie onderstaande bestelbon). Speciaal voor kinderen zijn apart nylon horlogebandjes te verkrijgen in de kleuren rood en groen (12 mm breed). Deze kosten € 2,75 per stuk. Indien u deze wenst te ontvangen kunt u dit ook op de bestelkaart hieronder aangeven.

Ja, ik koop de SOS Talisman en steun Trombosestichting Nederland.

SOS Talisman	Prijs	Aantal	Bedrag
Hanger met halsketting			
Uitvoering <input type="checkbox"/> RVS*	€ 18,95		
<input type="checkbox"/> Doublé (goudkleurig)*	€ 23,95		
<input type="checkbox"/> Titanium (100% allergievrij)	€ 54,00		
Uitvoering voor horlogeband			
Breedte <input type="checkbox"/> 12 mm <input type="checkbox"/> 18 mm			
Uitvoering <input type="checkbox"/> Nylon rood (kinderen)	€ 2,75		
<input type="checkbox"/> Nylon groen (kinderen)	€ 2,75		
<input type="checkbox"/> RVS	€ 19,95		
<input type="checkbox"/> Doublé (goudkleurig)	€ 24,95		
Uitvoering als polsketting (RVS)			
Uitvoering <input type="checkbox"/> Smal (vrouwenmodel)	€ 20,95		
<input type="checkbox"/> Breed (herenmodel)	€ 21,95		
	Totaal		

Alle prijzen zijn inclusief administratie- en verzendkosten.

* Op de achterzijde van de hangers in de uitvoeringen RVS en doublé is het logo van Trombosestichting Nederland gegraveerd.

- Ik geef SOS Talisman Holland toestemming om éénmalig het totale bedrag van mijn bestelling van mijn rekening af te schrijven onder vermelding van 'Actie Trombosestichting Nederland'.
- De SOS Talisman ontvangt u binnen twee weken na afschrijving.
- Bestellen is alleen mogelijk als u toestemming geeft voor een éénmalige afschrijving. Hierdoor worden hoge administratiekosten vermeden hetgeen het wetenschappelijk onderzoek van Trombosestichting Nederland ten goede komt.
- Indien de aankoop niet aan uw verwachtingen voldoet kunt u het binnen 8 dagen na ontvangst retourneren en krijgt u het totale bedrag terug.

Bank- of girorekeningnummer	
Naam	
Adres	
Postcode	
Plaats	
Telefoon	
E-mail	
Datum	
Handtekening	

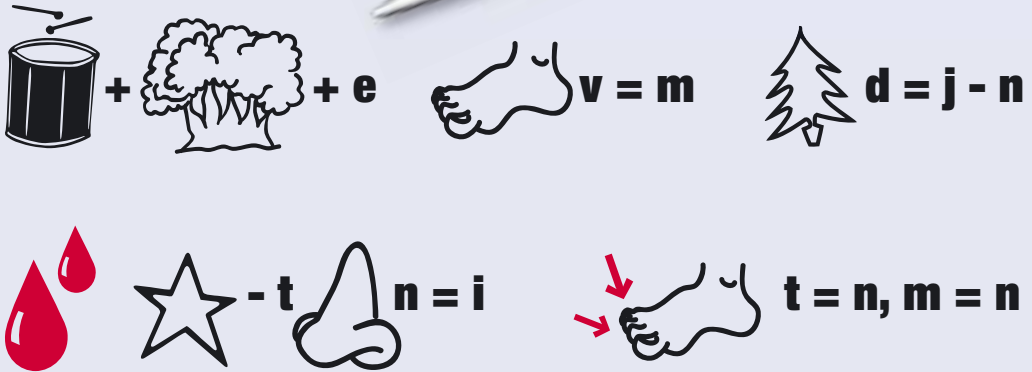
SOS Talisman en Trombosestichting Nederland. Met iedere bestelling steunt u Trombosestichting Nederland met € 5,00. Dit bedrag komt ten goede aan het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van trombose.



TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Puzzel

Los onderstaande rebus op en mail de juiste oplossing vóór 1 oktober 2007 **samen met je naam en adresgegevens** naar tsn@fnt.nl. Onder de goede inzenders worden 10 luxe briefopeners verloot ▶



Ja, ik koop de



SOS Talisman

en steun de
Trombosestichting
Nederland.

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Postzegel
mag,
hoeft niet.

Trombosestichting Nederland
SOS Talismanactie
ANTWOORDNUMMER 10099
2250 VB VOORSCHOTEN

