

# TROMBOSENIEUWS

Editie december 2007

**TROMBOSE**STICHTING  
NEDERLAND

## Inhoud

Wetenschap en trombose:  
een terug- en vooruitblik **1**

Het verhaal van Baukje  
Adema-de Wit **4**

Winnares 'Heel  
Holland helpt'  
steunt de  
Trombosestichting  
Nederland **6**

Mag ik me even  
voorstellen..? **6**

Druk bezochte  
patiënteninformatiemarkt **8**

Mager en verantwoord  
smullen: **smakelijk**  
kerstmenu **10**

SOS Talisman **11**

Puzzel **12**

Wetenschap en trombose: een terug- en vooruitblik

## In het internationale onderzoek naar trombose en bloedstolling speelt Nederland een toonaangevende rol

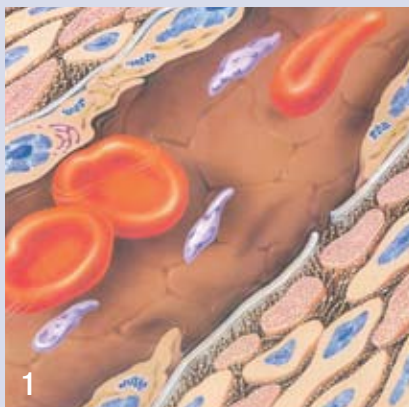
Door: prof. dr. Marcel Levi, AMC te Amsterdam

Sinds tientallen jaren staat het Nederlandse onderzoek naar trombose en bloedstolling in de wereld zeer hoog aangeschreven. In de wetenschappelijke tijdschriften en op de internationale congressen behoren de Nederlandse bijdragen steevast tot de top, zowel in kwantitatieve als in kwalitatieve zin. Een verslag van prof. Marcel Levi, internist en hoofd van de Afdeling Inwendige Geneeskunde in het Academisch Medisch Centrum van de Universiteit van Amsterdam.

De traditie van toonaangevend onderzoek naar trombose en bloedstolling gaat al meer dan een halve eeuw terug, toen de beroemde Amsterdamse kinderarts Simon van Creveld baanbrekend werk deed bij het ontrafelen van de werking van bloedstolling en de behandeling van bloederziekte (hemofilie). Zijn werk leidde namelijk overal in Nederland tot de komst van onderzoekscentra op het gebied van trombose, vaatziekten en bloedstolling. Deze centra bleken succesvol op een breed gebied van onderzoek. Van basaal laboratoriumonderzoek naar de werking van cellen (bijvoorbeeld bloedplaatjes) en bloedeiwitten (bijvoorbeeld stollingsfactoren), tot genetisch onderzoek en onderzoek naar de interactie van het stollingssysteem met andere processen in het lichaam.

### Opkomst van patiëntgebonden onderzoek

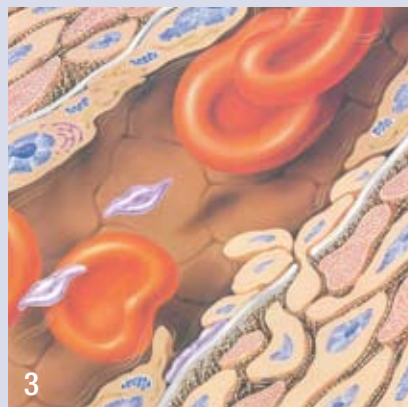
Maar tegelijkertijd wordt er ook zeer veel patiëntgebonden onderzoek gedaan, bijvoorbeeld naar de beste diagnostische middelen of meest effectieve therapieën bij trombose, of naar de verschillende oorzaken van trombose. Velen vragen zich af, ook in het buitenland, hoe het toch komt dat een klein land als Nederland zo'n grote rol kan spelen in het internationale onderzoek naar trombose en bloedstolling. Belangrijke factor daarbij is waarschijnlijk de intensieve en effectieve samenwerking tussen



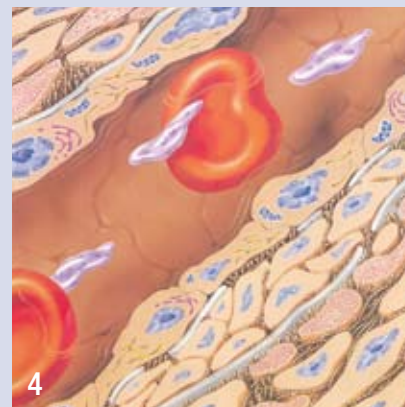
1 Beschadiging in de vaatwandbekleding



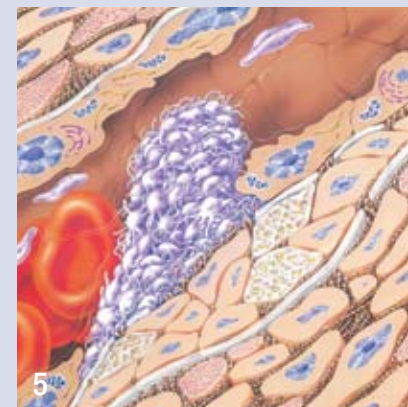
2 Bloedplaatjes plakken op de vaatwandbeschadiging (paarse platte cellen)



3 Gladde spiercellen dekken het geheel af



4 Er ontstaan twee lagen gladde spiercellen en een vaatwandbeschadiging



5 De plaatjes vormen een bloedprop (trombus)

de verschillende onderzoeksgroepen die in Nederland op dit gebied actief zijn. Hoewel elke groep zijn eigen aandachtsgebied heeft in het onderzoek, wordt er op raakvlakken plezierig en nauw samengewerkt en dit heeft een sterk stimulerend effect. Daarnaast zorgt het feit dat er zoveel actieve groepen in Nederland zijn op het terrein van trombose en bloedstolling voor een gezonde competitie en een voldoende kritische massa. Een andere succesfactor die niet mag worden onderschat is de financiële steun die het onderzoek krijgt, onder andere al jaren door subsidies van de Trombosestichting Nederland.

#### Financiële steun

Al meer dan dertig jaar steunt de Trombosestichting Nederland het onderzoek naar het vóórkomen van

trombose en aan trombose gerelateerde vaatziekten, antistollingsbehandeling, genetische factoren en omgevingsfactoren die trombose veroorzaken, en de preventie van trombose. Daarnaast wordt onderzoek ondersteund naar de werking van het stollingssysteem, dat immers een belangrijke rol speelt bij het ontstaan en de behandeling van trombose. De Trombosestichting doet dit door jaarlijks enkele projecten op deze terreinen volledig te ondersteunen, waarbij niet alleen wetenschappelijk personeel (meestal jonge arts-onderzoekers of jonge onderzoekers uit biologische of biochemische disciplines) wordt gefinancierd, maar ook materialen en apparatuur. De looptijd van de projecten varieert van een tot vier jaar. Vrijwel elk project resulteert in een aantal wetenschappelijke publicaties en dikwijls ook in een

academische promotie van de desbetreffende jonge onderzoeker. Maar, nog veel belangrijker, vrijwel elk project levert onschatbare nieuwe informatie op die soms heel direct toepasbaar is om de behandeling van patiënten met trombose te verbeteren. Of nieuwe wetenschappelijke gegevens die het begrip van stolling en trombose vergroten en dus uiteindelijk ook zeer nuttig zijn om de behandeling in de toekomst verder te verbeteren.

#### Onderzoek naar stolling, antistolling en bijkomende factoren

De afgelopen jaren heeft de Trombosestichting tientallen van dergelijke projecten ondersteund. Projecten die zich richten op het optimale gebruik van antistolling bij een trombosebeven en longembolie, maar ook bij boezemfibrilleren, kunsthartkleppen of bij patiënten met een beroerte. Onderzoek naar een betere instelling van antistolling, naar risico's op verschillende vormen van trombose (bijvoorbeeld door gebruik van de pil), en onderzoek naar de vraag hoe trombose is te voorkomen, of projecten over nieuwe methodes om trombose vast te stellen op een voor de patiënt minder belastende manier. Maar ook fundamentele onderzoeken naar de werking van bloedplaatjes, het effect van vitamine K op de bloedstolling, of de betrokkenheid van stollingsfactoren bij andere ziekten, zoals ernstige infecties of ontstekingen. Of heel basale experimenten, al dan niet met genetische manipulatie, die uiteindelijk kunnen leiden tot nieuwe en betere behandelingen voor trombose.

#### Toonaangevend, baanbrekend, maar nog altijd noodzakelijk

Is met al dit werk dan zo langzamerhand niet alles bekend over trombose en bloedstolling? Nee, ondanks alle successen, vooruitgang en verbetering zijn er nog heel veel dingen niet bekend. En kan de behandeling van de verschillende vormen van trombose en de antistollingstherapie nog altijd een stuk beter. Dus het blijft nodig dat we daar veel energie in stoppen en de doorlopende steun van de Trombosestichting is daarbij cruciaal. Sterker nog: de bijdrage aan het onderzoek moet hoognodig worden vergroot, want met meer financiële mogelijkheden kunnen de gezamenlijke Nederlandse tromboseonderzoekers een belangrijke volgende stap maken. Deze volgende stap zou moeten bestaan uit een belangrijke individualisering van alle onderzoeksresultaten tot zover. Want we weten nu wel voor groepen patiënten wat oorzaken voor trombose zijn en ook weten we voor groepen patiënten wat ongeveer de beste behandeling is. Maar waar het om gaat is dat we voor een specifiek individu precies kunnen vaststellen of hij/zij risico loopt om (opnieuw) trombose te krijgen en dat we exact weten wat voor een specifiek individu de ideale behandeling is. Om deze stap te kunnen zetten is veel extra onderzoek nodig, op genetisch gebied, maar ook ander laboratoriumonderzoek en onderzoek bij veel patiënten met trombose. En voor een project van deze omvang is heel veel extra geld noodzakelijk!

## 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  
F. Vriends, Delphi Fondsen- en ledenwerving

### Vormgeving

Studio57, Roosendaal

### Drukwerk

Delphi Fondsen- en ledenwerving, Haarlem

'Het was augustus 2002... Met vier vriendinnen op vakantie naar Istrië, lang leve de lol! Vooral veel uitgaan, feesten en aan het strand hangen... Om de kosten te besparen, waren we met de bus gegaan. Een erg lange busreis, kan ik mij nog herinneren, en onderweg weinig gestopt om de benen te strekken.'

# 'Mevrouw, hebt u een kunstbeen?'

Het verhaal van Baukje Adema-de Wit

## Het overviel me... letterlijk en figuurlijk

'Weer terug in Nederland viel ik plotseling flauw onder de douche. Misschien een gevolg van moeheid van de reis, dacht ik. De volgende ochtend werd ik raar wakker. Ademhalen deed pijn en ik had ontzettende steken bij mijn rug en ribben. Ik vertrouwde het niet en heb toen meteen de huisarts gebeld om te vragen of ik zo snel mogelijk even langs kon komen. Ik kon er gelukkig meteen heen... Ik vertelde hem ook dat ik die dag daarvoor was flauwgevallen en vervolgens werd al gauw de conclusie getrokken dat ik daar waarschijnlijk een gekneusde rib aan had overgehouden. Prima, dat ging dus wel weer over! Met een aantal pijnstillers ging ik weer terug naar huis.'

## De pijn bleef

Maar de pijn bleef... ik kon niet liggen en zitten. De volgende dag opnieuw naar de huisarts. De pijnstillers hielpen niet en ik wilde iets sterkers. De huisarts vertrouwde het niet en heeft me toch maar voor de zekerheid naar het ziekenhuis gestuurd voor longfoto's. Daaruit bleek dat ik een paar vlekjes op mijn long had zitten. Ondanks het feit dat ik helemaal niet hoestte, werd de diagnose longontsteking! Met antibiotica moest dit wel overgaan. De antibiotica sloeg aan, de pijn werd minder en ik kon weer wat meer. Al met al heb ik zo wel een aantal weken aan de antibiotica gezeten en ik voelde mij daar lekker bij.

Het korfbalseizoen was weer begonnen. Door de longontsteking had ik niet meegedaan aan voorbereidende trainingen. Zodra ik mij weer wat fitter voelde, ging ik weer trainen om op de eerste speelzaterdag in de basis te kunnen beginnen. De woensdag erna kreeg ik tijdens het trainen last van mijn rechterbo-

venbeen. Het been wilde niet doen wat ik wilde. Ik voelde een soort van kramp, spierpijn. Ondanks deze vervelende gewaarwording heb ik de training toch af kunnen maken. De daaropvolgende dagen waren niet prettig. De pijn in mijn bovenbeen nam toe en mijn been werd dikker. Ik kon op enig moment zelfs mijn laarzen niet meer dicht krijgen. Huilend belde ik mijn coach om hem te vertellen dat ik niet in staat was een wedstrijd te spelen. Ik ben wel meegegaan, maar meedoen kon echt niet. Het lopen ging steeds moeilijker en ik voelde mij per minuut slechter.

## Diep veneuze trombose

Mijn been zag er ondertussen niet zo fris meer uit. Het was blauw, geel en paars van kleur en het leek net of ik een panty aanhad, want het been glansde helemaal.

Terug aangekomen in onze kantine, kon ik niet meer. Ik viel mijn broer in de armen, kermde dat ik niet meer kon. Ik kwam haast geen stap meer vooruit...

We zijn meteen naar de dokterswacht gesnel. De dokter zag mijn been, schrok en besloot onmiddellijk dat ik opgenomen moest worden in het ziekenhuis. Vanaf dat moment ging alles heel erg snel. Ik werd aan het infuus gelegd, kreeg een echo en er werden nog allerlei onderzoeken gedaan. Daar herinner ik mij nog maar weinig van. Met als uiteindelijke diagnose... een diep veneuze trombose in lies en buik. Ik moest in het ziekenhuis blijven...

## Ik had veel geluk gehad

In het ziekenhuis kreeg ik van de verpleging te horen dat ik meteen moest stoppen met de pil. Op dat moment kreeg ik al bloedverdunders toe-

gediend. Ik was zo ontzettend ziek, daar in het ziekenhuis. Ik mocht absoluut niet uit bed komen en de eerste dagen heb ik alleen maar overgegeven. Ongelukkigerwijs werd ik ook nog ongesteld, waardoor ik veel bloed verloor.

In het ziekenhuis onderging ik allerlei onderzoeken. Nu pas bleek dat ik ook een longembolie had (en had gehad) en dat ik dus ontzettend veel geluk heb gehad, hetgeen ik mij vooral later realiseerde. Uiteindelijk heb ik tien dagen in het ziekenhuis gelegen. Tijdens mijn opname mocht ik absoluut niet op mijn been staan, dat strak was verbonden. Ik moest erop letten dat het verband niet afzakte. De lange steunkousen die mij in het ziekenhuis waren aange-meten, kreeg ik na mijn ontslag uit het ziekenhuis mee. Hoe verschrikkelijk ik die kousen ook vond, zonder durfde ik niet eens van mijn bed naar de badkamer te lopen!

## Erfelijk belast

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat ik erfelijk belast ben met factor V Leiden, waardoor je een verhoogd risico op trombose hebt. In combinatie met mijn pilgebruik en de verre reis is dit voor mij uiteindelijk funest geweest. De rest van mijn familie is inmiddels ook onderzocht en mijn moeder, zus en broer blijken ook met de factor belast te zijn.'

Baukje heeft nu een kapot bloedvat in haar buik, zo dik als een duim. Omdat door dit bloedvat geen bloed meer kan stromen, zoekt het een andere weg. Hier komt het gezegde 'het bloed kruipt waar het niet gaan kan...' vandaan. Daarbij zal het rechterbeen van Baukje waarschijnlijk voor altijd gesteund moeten worden met lange steunkousen. Baukje: 'Van dat been heb ik nog steeds last als ik lang moet staan of lopen. En ik ben sneller vermoeid als ik me extra inspan. Ik heb persoonlijk erg veel moeite gehad met de steunkousen, ik schaamde mij ervoor en heb me daardoor een periode erg ongelukkig gevoeld. Nu heb ik er geen moeite meer mee. Ik heb een knop

omgezet en heb geleerd de situatie positief te bekijken. Ik heb namelijk heel veel geluk gehad, leef nog, en als de kous het enige is wat ik eraan overhoud, dan valt daar goed mee te leven. Ik denk maar zo, er zijn veel ergere dingen en ik ben blij dat ik kan lopen; het hoort nou eenmaal bij mij... Ik draag gerust de kousen onder een rokje en vooral zomers valt dat wel op. Het hoort bij mij en de één draagt een bril en de ander een steunkous... In de winter valt het nauwelijks op onder een broek of een rokje met een panty. Het is jammer dat het imago van de steunkous alleen bij ouderen hoort! Daarom denk ik ook graag mee met het ontwikkelen van de juiste kousen voor mij. Vooral als je veel beweegt of sport, is het prettig een kous te dragen die ook soepel meebeweegt. Je kunt tegenwoordig zelfs steunkousen in heel hippe zwarte, roze, blauwe en andere kleuren bestellen!'

Baukje: 'Ik ben onderwijzeres en aan het begin van dit schooljaar vroegen mijn leerlingen: "Mevrouw, hebt u een kunstbeen?" Ik vertelde ze dat ik trombose had gehad. Het viel me op dat menig leerling wel iemand in zijn familie kende die dat ook had gehad. Daarom ben ik blij dat ik sinds een aantal jaren (samen met mijn moeder) ambassadrice van de Trombosestichting ben. Ik vind het erg belangrijk dat er meer aandacht komt voor trombose, waardoor er uiteindelijk ook meer geld kan worden geworven voor de financiering van wetenschappelijk onderzoek naar het ontstaan en de behandeling ervan. Er is nog zo veel onbekend! Daar waar mogelijk zal ook ik mijn steentje bijdragen.'



Ambassadrice Baukje Adema-de Wit, 25 jaar, is belast met een verhoogd risico op trombose, de factor V Leiden. Al op jonge leeftijd moest zij de gevolgen daarvan aan den lijve ondervinden. Ze is opgenomen geweest voor een diep veneuze trombose en een longembolie. Gelukkig gaat het nu weer heel goed met haar.

# Winnares 'Heel Holland helpt' steunt de Trombosestichting Nederland

Het lot is Sabrina van der Meer en Eva van der Vegt goed gezind. Dat bleek toen zij de show 'Heel Holland helpt' bijwoonden, gepresenteerd door Wendy van Dijk. De gele uitnodigingskaart die zij bij binnenkomst ontvingen, bleek aan het eind van de show € 1.000,- waard! Reden voor een bijzonder feest met prachtige bestemming!

Sabrina: "Wij wonen wel vaker studio-opnames bij, gewoon uit belangstelling, en het is vooral ook leuk. Eva en ik studeerden beiden Vrijtijdsmanagement aan de Hogeschool Rotterdam en zijn ook vakmatig geïnteresseerd in opnames van televisieprogramma's. We woonden eerder opnames bij van Paul de Leeuw en Jensen. Maar dit keer was het toch extra leuk. Zomaar € 1.000,- winnen om er iets goeds mee te doen. Ik wist meteen dat ik iets voor de Trombosestichting wilde doen, omdat ik ooit zelf door trombose getroffen ben."

## Longembolie

Na een feest op het strand, waarvoor veel opgebouwd moest worden, kreeg Sabrina flinke spierpijn in haar

rechteronderbeen. De pijn hield dagen aan en werd steeds heftiger. Het drong langzaam tot me door dat er meer aan de hand moest zijn. En inderdaad, kort daarna werd ik getroffen door een longembolie. Een heel angstige ervaring, moet ik bekennen. Veel mensen in mijn omgeving, mijn familie en mijn vrienden, zijn mij in die tijd tot grote steun geweest. Toen ik in 'Heel Holland helpt' een grote prijs won, wist ik meteen dat ik met dat geld een feest wilde organiseren om iedereen te bedanken die mij in die tijd heeft geholpen. Tijdens het feest konden we de gasten wijzen op het gevaar van trombose en geld inzamelen voor de Trombosestichting Nederland. Dit idee werd meteen door iedereen goed ontvangen. Eva is bij de organisatie van het feest mijn grote steun en toeverlaat geweest."

## Gratis feestzaal

Eva vervolgt: "De organisatie van het feest verliep op rolletjes. De directie van de Van Nelle Fabriek te Rotterdam wilde ons initiatief graag steunen en stelde gratis een feestzaal ter beschikking. Ook werd de catering voor de gasten geregeld. Onze gasten waren

uitgenodigd voor een *mystery party* op een geheime locatie. Ze moesten zich bij voorkeur in het rood gekleed verzamelen op station Schiedam, waarna we met een bus van De Jong Tours 'ergens' naartoe gingen. Geen van de genodigden wist wat er aan de hand was. Maandagochtend 29 oktober informeerden Sabrina en ik de directie van de Trombosestichting Nederland over het feest, het initiatief en de geldbestemming. Het was ook echt helemaal super dat Odette Paauwe-Insinger, de directeur van de stichting, de volgende dag op ons feest was en nog een kort toespraakje hield over trombose."

## Bedrag verdubbeld

Sabrina: "In de feestzaal kregen onze gasten te horen welke prijs ik had gewonnen. En dat het feest bedoeld was om hen te bedanken voor alle steun die ik tijdens mijn herstel van de longembolie van hen had ontvangen... én dat we geld zouden gaan ophalen voor de Trombosestichting Nederland. Samen met Eva is het gelukt een volledig gesponsord feest te geven, waardoor de prijs van Wendy van Dijk in zijn geheel aan de Trombosestichting Nederland geschonken kon worden. Dankzij prachtige bijdragen van de gasten, reisbureau Arke uit Rijswijk en een verdubbeling door Ahoy Rotterdam, konden we aan het eind van de avond een cheque van € 3.000,- aan de Trombosestichting Nederland overhandigen.

Eva en ik hebben genoten van het succes en willen

graag meer doen voor de stichting." Odette Paauwe-Insinger heeft Sabrina uitgenodigd ambassadeur van de stichting te worden.

Namens het bestuur van de Trombosestichting Nederland heel veel dank voor jullie inzet voor het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van trombose.

## Wat een geweldige prestatie!



Sabrina en Eva: twee knallers van meiden met een hart van goud. Samen verwierven ze € 3.000,- voor de Trombosestichting Nederland.



## Mag ik me even voorstellen...?

Graag maak ik van de gelegenheid gebruik mij voor te stellen als uw nieuwe bestuurslid. Ik ben Dymphna Vree-van Dam, geboren in 1953, als dochter van een marineofficier. Ik ben in Nederland opgegroeid en kom uit een gezin van vijf kinderen met vier broers, waarvan ik de oudste ben. Mijn belangstelling voor de gezondheidszorg en de patiëntenzorg werd gewekt in de periode na mijn Leidse middelbareschooltijd. Na twee jaar te hebben gewerkt als röntgenlaborant in het Rode Kruis Ziekenhuis in Den Haag van waaruit ik mijn opleiding voltooid, heb ik vervolgens vele jaren gewerkt als doktersassistente en medisch secretaresse bij de afdeling Heelkunde, eveneens in het Rode

Kruis Ziekenhuis. In die periode ben ik getrouwd met Robbert Vree, chirurg in het Diaconessenhuis in Leiden. Wij hebben vier kinderen, die allen studeren en op kamers wonen in Utrecht en Amsterdam. Tijdens de schooltijd van de kinderen ben ik eerst parttime blijven werken in het Rode Kruis Ziekenhuis en later freelance in diverse andere ziekenhuizen. In de tussentijd heb ik naast diverse bestuursfuncties op school, bij de hockeyclub en de oudercommissie van de middelbare school, vele andere maatschappelijke en sociale taken op me genomen.

Mijn affiniteit met, maar ook belangstelling voor de gezondheidszorg is altijd gebleven. Sinds enige tijd ben ik als raadslid voor het CDA in de gemeente Wassenaar ook politiek actief en houd ik me als vicevoorzitter van een grote sportvereniging met vier verschillende takken van sport bezig. Ik heb veel hobby's, waarvan sport de belangrijkste is. Sporten is

niet alleen goed voor je conditie en gezondheid, maar ook voor je innerlijke gesteldheid. Verder houd ik van lekker eten, de combinatie met sport voorziet daarbij voor mij in een goed evenwicht. Ik zie mijn taken als bestuurder van Trombosestichting Nederland als een goede kans landelijk en maatschappelijk opnieuw iets op te bouwen. Trombose is doodsoorzaak nummer één en het is uitermate belangrijk om mensen daarop te attenderen, maar ook om wetenschappelijk onderzoek te doen naar de oorzaak en de behandelwijze. Daaraan wil ik met mijn bestuursfunctie graag een steentje bijdragen. Ik bevind me in een gezellig en uitermate bekwaam gezelschap van medebestuurders met vele links naar wetenschappelijke organisaties. Mocht u nog vragen hebben aan mij, dan kunt u contact zoeken via de directeur van de Trombosestichting Nederland, mevrouw O.D.M. Paauwe-Insinger.

Dymphna Vree-van Dam

# Druk bezochte patiënteninformatiemarkt in Utrecht

Op zaterdag 6 oktober organiseerde de Trombosesichting Nederland voor de derde keer een landelijke patiënteninformatiemarkt in het Beatrixgebouw van de Jaarbeurs Utrecht. Patiënten die behandeld worden bij de trombosediensten en andere betrokkenen zoals artsen, onderzoekers en medewerkers van de trombosediensten konden die dag gratis kennismaken van de laatste ontwikkelingen op het gebied van diagnostiek, behandeling, onderzoek en medische applicaties over, van en voor trombose. Omdat de Trombosesichting een grote toeloop verwachtte, kregen geïnteresseerden vooraf een tijdsadvies voor hun bezoek. In de praktijk heeft dit uitstekend uitgepakt. Ondanks het hoge aantal van 1.800 bezoekers kon iedereen optimaal worden geïnformeerd en was er ook nog tijd voor sociale contacten en lotgenotencontacten. Enkele impressies...

Ambassadeur John Damen van de Trombosesichting: 'Ik word zelf voor trombose behandeld en ben als cliënt van een trombosedienst extra geïnteresseerd in informatie die voor mijn behandeling en prognose van belang kan zijn. Daarnaast heb ik als ambassadeur van de Trombosesichting bijzondere aandacht voor wetenschappelijk onderzoek en de ontwikkelingen daarin. Omdat ik een mechanische kunsthartklep heb, wilde ik zeker de lezing over orale antistolling bij mechanische kunsthartkleppen niet missen. Patiënten met een mechanische kunsthartklep moeten immers, om vorming van een trombus op de kunstklep te voorkomen, een therapie voor antistolling ondergaan. Omdat mijn INR nogal schommelt en de mij behandelende trombosedienst suggereert dat dit kan ontstaan door het eten van bepaalde voeding of door een bepaalde leefwijze, wilde ik daar meer van weten! Ook ben ik op zoek naar gebruikerservaringen van fenprocoumon (Marcoumar). Ik wil graag weten of dit recept een stabielere instelling van de antistolling

oplevert dan mijn huidige antistollingsmedicijn, acenocoumarol. Genoeg stof dus om over te praten bij de voorlichtingsstand 'Wisselende INR, hoe komt dat?', het 'open spreekuur' en wellicht in de vragenronde na de lezing van prof. dr. B. de Mol.' John Damen meet en doseert zelf. Zijn sterk wisselende INR vergt een intensieve telefonische afstemming met zijn trombosedienst. Hij zou het prettig vinden als dit iets minder kon. Soms lukt dit met verandering van receptuur. Toen wij John ten slotte vroegen hoe hij als 'zelfmeter' stond tegenover de driemaandelijkse kwaliteitscontrole, antwoordde hij: 'Dat ervaar ik zeker niet als belastend, het geeft mij zelfs een groot gevoel van zekerheid.'

Het echtpaar Damen heeft een andere reden voor een ander doel met hun bezoek. Hun schoondochter werd tijdens de zwangerschap verrast door een longembolie. Zij hopen na hun bezoek bij de stands 'Zwangerschap en antistolling' en 'Diep veneuze

trombose en longembolie' beter te begrijpen hoe dit kon gebeuren en wat dit voor haar en haar gezin voor eventuele gevolgen heeft. Bij het 'open spreekuur' zullen zij hier ook nog wat vragen over stellen; enkele van die vragen hebben zij vooraf met hun schoondochter doorgenomen.

Het echtpaar: 'Deze informatiemarkt is een goed initiatief en wij denken de informatie te kunnen krijgen die we nodig hebben.'

In de informatie van de stand 'Sport en trombose' bleken vooral oudere mensen geïnteresseerd die weinig of niet sporten. Deze groep is niet zozeer op zoek naar de informatie over 'intensief sporten en trombose' waarover wij beschikken, maar veel eerder naar informatie over de effecten van wandelen en fietsen op hun gesteldheid. Opvallend was het grote aantal vragen over het steeds populairder wordende nordic walking. Jonge mensen met trombose bleken vaak te hockeyen, een intensieve sport waarbij toch grote voorzichtigheid in acht moet worden genomen. Eén bezoekende patiënt wilde graag duiken, maar hem moesten we helaas teleurstellen: duiken en antistollingstabletten gaan uitdrukkelijk niet samen! Dit bezoek en deze vraag bewees het grote nut van deze markt. Zo ook de vragen van een ongerust ouderpaar van een meisje dat antistollingstabletten slikt. Nadat zij de laatste tijd steeds intensiever was gaan spor-

ten, daalde haar INR, waardoor ze steeds meer antistollingstabletten moest slikken om haar INR op het goede niveau te houden. Nadat wij hadden uitgelegd hoe dat kwam en deze mensen dit beter begrepen, vonden ze het eigenlijk heel logisch en waren ze gerustgesteld.

Op de patiënteninformatiemarkt gaven wetenschappers uit de academische centra inzicht in de aard en de onderwerpen van het wetenschappelijk onderzoek naar het ontstaan en de behandeling van trombose en trombosegerelateerde onderwerpen, dat zij met steun van de Trombosesichting Nederland en haar donateurs uitvoeren. Ook waren elf trombosediensten met een stand vertegenwoordigd. Iedere stand behandelde een ander onderwerp, zoals bijvoorbeeld trombose en erfelijkheid, atriumfibrilleren en reguliere antistollingbehandeling in het buitenland. Ten slotte waren ook aanverwante non-profitorganisaties aanwezig (De Nederlandse Hartstichting en de Stichting Hoofd, Hart en Vaten), en hadden enkele diagnostische bedrijven voorlichtingsstands ingericht (HemoSense, Instrumentation Laboratory en Roche Diagnostics Nederland). Medi Nederland was aanwezig met een stand over steunkousen en toonde vooral de huidige ontwikkeling van dat product en ook SOS Talisman ontbrak niet op de zeer geslaagde patiënteninformatiemarkt.

De patiënteninformatiemarkt 2007 kwam tot stand met financiële steun van: Bayer, Becton & Dickinson BV, Diagned, Kordia Life Sciences, HemoSense, Instrumentation Laboratory, Medi Nederland, Minigrip, Nieuwe Oogst Marketing en Communicatie, Portavita BV, Roche Diagnostics, Samplonius & Samplonius, Sanofi-Aventis Netherlands BV, Stichting Infotrom en Zeefdruk aan Zee.

Foto's: M. Bruinsma, Voorschoten



# Bourgondische kerstdis voor mensen met trombose

Kersttip 2007: smul mager en verantwoord!

Speciaal voor de lezers van de nieuwsbrief liet de redactie door een kok een verantwoord en smakelijk kerstmenu voor twee personen samenstellen.

## Entree

- ★ Rosbiefrolletjes met pesto en rucola
- ★ Wijntip: fruitige Italiaanse rosé (koud serveren)

## Hoofdgerecht

- ★ Geroerbakte briefstuk met haricots verts en gekookte krielaardappelen
- ★ Wijntip: cotes du Rhône (2005 of 2006) (serveer bij kamertemperatuur)

## Dessert

- ★ Fiësta van citrusvruchten met lemoncurdsaus en sinaasappellekeur

## Koffie met bonbon

## Bereidingen

### Entree

Rosbiefrolletjes met pesto en rucola

### Ingrediënten

- 6 plakjes rosbeef (vleeswaar)
- ½ eetlepel pesto (basilicumsaus, potje)
- 1 zakje rucola (ca. 30 gram)
- 1-2 eetlepels kappertjes
- oude kaas

Bestrijk de plakjes rosbeef dun met pesto. Leg op ieder plakje wat rucola en verdeel er wat kappertjes over. Schaaf er wat oude kaas over. Rol de plakjes rosbeef voorzichtig op. Verdeel de rest van de rucola over twee bordjes en schik de rolletjes erop.

### Hoofdgerecht

Geroerbakte briefstuk met haricots verts en gekookte krielaardappelen

### Ingrediënten

- 150 gram biefstuk
- 1 sjalot of kleine ui
- 100 gram champignons
- peper, zout
- 20 gram (1½ eetlepel vloeibare) margarine
- ½ dl droge witte wijn

Leg de biefstuk ca. een halfuur in de diepvries, zodat het vlees gemakkelijk in dunne plakjes kan worden gesneden.

Maak de sjalot schoon en snijd hem in halve ringetjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Bestrooi de plakjes biefstuk met peper en zout. Verhit de margarine en roerbak het vlees in enkele minuten bruin. Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Bak snel de sjalot en de champignons in de achtergebleven margarine. Voeg de wijn toe en schep het mengsel over de biefstuk.

Lekker met sperziebonen of dunne Franse boontjes, rijst of gekookte krieltjes.

### Dessert

Fiësta van citrusvruchten met lemoncurdsaus en sinaasappellekeur

### Ingrediënten

- 1 rode grapefruit
- 1 sinaasappel
- 2 mandarijnen
- 2 eetlepels lemoncurd (potje)
- 1 eetlepel sinaasappellekeur

Schil de grapefruit en de sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in plakken. Halveer de plakken. Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes. Verdeel het fruit over twee schaaltes. Roer de lemoncurd los met de likeur en druppel het sausje over het fruit.

Smakelijk eten! Bon appétit! Enjoy your meal!  
Guten Appetit!

# 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
<b>Hanger met halsketting</b>			
Uitvoering <input type="checkbox"/> RVS*	€ 18,95		
<input type="checkbox"/> Doublé (goudkleurig)*	€ 23,95		
<input type="checkbox"/> Titanium (100% allergievrij)	€ 54,00		
<b>Uitvoering voor horlogeband</b>			
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		
<b>Uitvoering als polsketting (RVS)</b>			
Uitvoering <input type="checkbox"/> Smal (vrouwenmodel)	€ 20,95		
<input type="checkbox"/> Breed (herenmodel)	€ 21,95		
	<b>Totaal</b>		

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.

<b>Bank- of girorekeningnummer</b>	
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

Verbindende doorloper: de laatste letter van het vorige woord is de eerste letter van het volgende woord

0	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

1	Religie	Afgemat	Taal
2	Drank	Engels	Lichaamsdeel (mv)
3	Voogererecht	Clown	Snel
4	Koning	Deel van voet	Schaakstuk
5	Nagerecht	Intelligent	Carnavalsattribuut
6	Franse witte zoete wijn	Circa (afkorting)	
7	Kerstboomversiersel	Noot	
8	Slot	Wildgerecht	
9	Luxe drank	Lengtemaat	Durf
10	Loep		

Bij een juiste oplossing geven de onderstaande lettercombinaties een passende tekst:

J8	K8		J8	J1	B7	L10	A7	L2		C3				
L9	K8	H1	D4		F4	E8	J3	B1	D2	D8	B5	C7	K2	L8
G1	H1		E8	G8	L8		D10	J1	K1	C3	F4	F4	D3	I10
D4	L2		F8	I4	I4	C2	A4	J2	G3	B10	D8	F5	G9	
02	0	0	08											

Mail de juiste oplossing vóór 31 januari 2008 **samen met je naam en adresgegevens** naar [tsn@fnt.nl](mailto:tsn@fnt.nl). Onder de goede inzenders worden 10 luxe briefopeners verloot.



Ja, ik koop de



# SOS Talisman

en steun de  
Trombosesichting  
Nederland.

Postzegel  
niet  
nodig.

Trombosesichting Nederland  
SOS Talismanactie  
ANTWOORDNUMMER 10099  
2250 VB VOORSCHOTEN

