



plus

Nieuwtje

Ook honden en katten kunnen lijden aan diabetes. Dit maakte de internationale dierenwelzijnsorganisatie Stichting Vier Voeters gisteren bekend. Diabetes bij een hond of kat is te herkennen aan overmatige dorst en honger op onverwachte momenten, dufheid en veel plassen. Diabetes bij dieren kan behandeld worden met insuline-injecties, verantwoorde voeding en veel beweging. ● METRO

“Sterftecijfer door trombose moet lager”

Jaarlijks sterven vier op de tien mensen aan de gevolgen van trombose. Het kan bijvoorbeeld de veroorzaker zijn van een hart- of herseninfarct of longembolie. “We willen mensen natuurlijk niet ongerust maken”, zegt Odette Pauwe-Insinger, directeur van de Trombosestichting Nederland. “Maar dat cijfer moet lager kunnen en daarom zamelen we geld in voor medisch-wetenschappelijk onderzoek in Nederland.”

Trombose wordt vaak geassocieerd met ouderen. “Mensen denken bij trombose aan oudere dames met een trombosebeen dat in de zwachtels zit”, licht Pauwe toe. “Maar het kan iedereen overkomen. Vaak is een combinatie van factoren de oorzaak. Hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, overgewicht en roken kunnen met name in de slagaders problemen veroorzaken. Langdurige bedrust na een operatie, bloedvatbeschadiging of erfelijke factoren spelen meer een rol bij trombose in de aders.”

Gevaarlijk wordt het als een stukje van het bloedstolsel in de ader losschiet en wordt meegenomen in de bloedbaan. “Zo’n propje kan bijvoorbeeld een ader in de longen afsluiten, waardoor achterliggend longweefsel afsterft. Dit kan fataal zijn. Slagaderlijke

trombose veroorzaakt bijvoorbeeld hart- en herseninfarcten.”

Mensen met een doorgemaakte trombose of risico daarop zijn goed te behandelen met antistollingsmiddelen. In Nederland bestaat een systeem van trombo-sediënten, waar andere landen een voorbeeld aan nemen. “Wanneer iemand is gediagnosticeerd met trombose, gaat diegene eens in de drie tot vier weken ter controle naar de trombo-sediënt. Hierbij wordt door specialisten de mate van ontstolling bepaald en wordt de juiste dosering medicijnen voor de komende weken vastgesteld”, licht Pauwe toe.

Zelf kun je een aantal dingen doen om de kans op trombose te verkleinen (zie kader). “Vooral je levensstijl is belangrijk”, vindt Pauwe. “En als je een lange vlucht gaat maken, moet je zorgen dat je voldoende water drinkt, alcohol mijdt en zo nu en dan de benen strekt. En voor meisjes die met de anticonceptiepil willen beginnen en bij wie trombose in de familie voorkomt, is het raadzaam om te overleggen met de huisarts en zo de juiste pil te kiezen.”

www.trombosestichting.nl



WILKE MARTENS
WILKE.MARTENS@METRONIEUWS.NL



► Doorsnede van een slagader met een vernauwing. Kleine beschadigingen op de plaats van de vernauwing trekken een bloedstolsel (trombus) aan die de bloeddorstroom belemmert.

376

duizend mensen zijn in 2008 behandeld aan trombose. Het gaat dan om patiënten die trombose hebben gehad, of mensen die er aanleg voor hebben en preventief worden behandeld met een antistollingsmiddel.

Verklein je kans op trombose

- Beweeg voldoende. Sporten is altijd goed, maar ook wandelen of fietsen is een optie.
- Eet gezond, volg de adviezen van het voedingscentrum.
- Niet roken. Roken is een forse risicofactor.
- Vermijd overgewicht.



Lidy Hartemink, directeur Gezondheidszorg van de verzekeraarscombinatie Univé-VGZ-IZA-Trias, verzorgt om de week een column op het terrein van gezondheid en zorg.

Begeleid stoppen met roken

Stoppen met roken is geen makkelijke opgave. Jaarlijks proberen bijna een miljoen mensen van de 3,7 miljoen rokers die ons land telt, te stoppen. Toch lukt het ieder jaar maar een kleine 80.000 personen om daadwerkelijk te stoppen.

Jammer, want wie een hulpmiddel of cursus gebruikt om te stoppen, heeft twee tot vier keer zo veel kans op slagen.

Begeleiding om te stoppen met roken wordt via de basisverzekering vergoed. In de praktijk komt het er meestal op neer dat u deze

begeleiding kunt krijgen via uw huisarts. Het bezoek aan de huisarts blijft voor veel rokers helaas een drempel. Daarnaast beschikken lang niet alle huisartsen over de juiste ondersteuning in hun regio.

Bij Univé-VGZ-IZA-Trias hebben we daarom besloten een stapje verder te gaan. We zijn een samenwerking gestart met STIVORO, het expertisecentrum voor tabakspreventie. Onze verzekerden kunnen daardoor volledig verzekerd een behandelmethode van dit centrum volgen.

Ik ben daar erg blij om, want deze overeenkomst maakt ‘stopbegeleiding’ nu laagdrempelig voor al onze verzekerden. Hierbij teken ik overigens aan dat we alléén de STIVORO-methodes vergoeden omdat ze bewezen

effectief zijn. Er zijn twee mogelijkheden: een telefonische coaching of ‘Pakje Kans’, een groepstraining. Rokers bepalen zelf welk van deze twee ze kiezen. In beide gevallen krijgen ze hulp van geschoolde begeleiders.

De groepstraining omvat negen bijeenkomsten in drie maanden. De training helpt deelnemers door vier fasen: voorbereiden, stoppen, volhouden en niet opnieuw beginnen. De deelnemers motiveren elkaar, wat het succes versterkt. In de telefonische coaching ligt de nadruk meer op eigen

verantwoordelijkheid: de coach motiveert de deelnemer en helpt hem meer zelfcontrole te ontwikkelen.

Overigens is niet iedereen het ermee eens dat we deze behandelingen vergoeden. Het blijft echter een feit dat de meeste burgers positief tegenover onze aanpak staan. Daarnaast zie ik ons initiatief als een maatschappelijke verantwoordelijkheid: roken veroorzaakt veel chronische ziekten. Voorkomen is daarom beter dan genezen.

Vragen of suggesties over dit onderwerp kunt u mailen naar column@unive.nl.

Met vriendelijke groet,
Lidy Hartemink,
directeur Gezondheidszorg

Met vriendelijke groet,
Lidy Hartemink,
directeur Gezondheidszorg

UMC UTRECHT WERKNIEUWS

Ben je geïnteresseerd in de technische kant van de gezondheidszorg? Kom dan naar de kick-offmiddag van de divisie Beeld op maandag 15 maart vanaf 15.00 uur. Maak kennis met de verschillende opleidingen en afdelingen, en ontdek wat jou het beste ligt. Wil je echt solliciteren, neem dan deel aan het speeddaten aan het eind van de middag. De middag wordt afgesloten met een borrel. Geef je op via opendagbeeld@umcutrecht.nl

Actuele vacature m/v:

Leerling-laboranten divisie Beeld

De divisie Beeld biedt schoolverlaters (HAVO met NG of NT, of MBO niveau 4, zorggerelateerd) drie leer-werktrajecten: de driejarige inserviceopleidingen Radiotherapeutisch Laborant en Radiodiagnostisch Laborant, en de vierjarige MBRT-duaalopleiding UMC Utrecht-variant. Zo leer je én met techniek én met mensen omgaan. Vacaturenummer 2010/0142.

Geïnteresseerd? Voor de complete vacaturetekst én informatie over onze vernieuwende werkomgeving bezoekt u internet. Voor overige informatie: bel gratis 0800 – 25 000 25. Solliciteren kan online op werkenbijUMCUtrecht.nl.



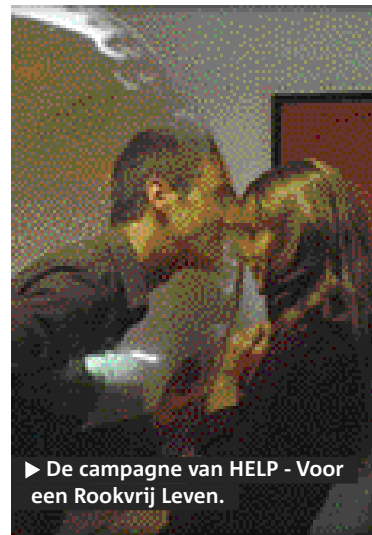
Universitair Medisch Centrum
Utrecht

Wij proberen altijd beter te worden

steviger - voller - groter

WWW.UWBORSTEN.NL

0475-411910



► De campagne van HELP - Voor een Rookvrij Leven.

Gratis longtest op Skills Masters

Van donderdag 4 tot en met zaterdag 6 maart is de Europese HELP-campagne ‘Voor een Rookvrij Leven’ met een stand aanwezig op de studie- en oriëntatiebeurs Skills Masters in Ahoy Rotterdam. Hier kun je terecht voor een gratis koolmonoxide(CO)-test, waarmee het koolmonoxidegehalte in de longen wordt gemeten. Deze test vertelt rokers hoe het staat met hun longen, koolmonoxide is immers een van de gevaarlijkste stoffen in sigarettenrook. Een te hoog gehalte verstikt als het ware het lichaam en veroorzaakt vernauwingen van de bloedvaten, ademhalingsproblemen en een zwakker hart. De stand van de HELP-campagne is te vinden in hal 3 en alle beursdagen van 10.00 tot 17.00 uur te bezoeken voor al je vragen over roken en gezondheid, stoppen met roken en meer roken. ● METRO