Leven of LEVEN?

Geschreven door Marijke Venhuis.

Wat zijn we goed begonnen in 2016! Energieker kan bijna niet! De themabijeenkomst van 16 januari ging nu eens niet over lichamelijke ziektebeelden, maar vooral over onze psyche.

Thema; Willen we leven of LEVEN? Hoe kunnen we ons soms [beperkte] leven uitbouwen. Robert van der Wolk, een geweldig spreker gaf ons een inkijkje in zijn leven. Hij heeft recht van spreken; bijna blind, was diabeet type 1, dialyseerde 2 jaar en onderging een nier –pancreas transplantatie in 2012.

Werken aan je eigen verandering, want ziekte zet je leven op de kop.
Wees je bewust dat je kunt veranderen:
- je kunt meer dan je denkt...
- geloof in je eigen levenslessen
- focus op gezondheid [wat kan ik wel] niet op je ziekte…

Het gaat niet om ontkennen van je ziekte, maar om je FOCUS te verleggen. Acceptatie is geen loze kreet, maar een must om te blijven functioneren.
Als acceptatie niet lukt, probeer dan toch de mogelijkheden die er nog zijn zoveel mogelijk te benutten.

Maar hoe schakel je zo snel mogelijk om, om de fysieke werkelijkheid van elke dag ook in je hoofd bij te houden? Hoe betrek je je omgeving bij dit proces? Hoe houd je zoveel mogelijk invloed op je eigen leven? Robert wist als geen ander zijn beperkingen om te buigen en te beïnvloeden.
Ieder moment, een ander DOEL stellen!
Resultaat is een voettocht van 1000 km naar Compostella [Spanje], het lopen van de marathon in New York en het volgende doel is een berg beklimmen in Afrika!
Nu is hij een geweldig inspirerende spreker, auteur van een boek [GEEF NOOIT OP] en coach!!! Via zijn website is dit boek te bestellen. [En via de website van bol.com] Een echte aanrader. Dit boek leest snel en erg makkelijk. Uitspraak van Robert: **Ik ben mijn ziekte niet!**

De volgende presentatie is van Aafke Versandvoort: "Voordelen van flexibiliteit"
Wat is flexibiliteit en waar hangt het vanaf? Wat levert het op? Kun je dat trainen? Aafke is beeldend therapeut en heeft zich gespecialiseerd op de toename van psychologische flexibiliteit. Zij zet haar kennis in om mensen met een chronische ziekte te helpen om hun leven op een positieve en waardevolle manier voort te zetten.
Zij is zelf ook slechtziend en deze beperking remt haar niet om ons en anderen op een waardevolle manier te informeren.

's Middags na een heerlijke lunch waren er 3 workshops, men kon kiezen:

Claudia van der Wel:
"Nierziekte en relatie"
Claudia is maatschappelijk werker en consulent seksuele gezondheid. Zij werkt veel met chronisch zieken en hun partners en wil de communicatie over intimiteit/seksualiteit verbeteren. Thema's: invloed van een aandoening, medicatie, het zelfbeeld/lichaamsbeeld, beleving en mentale aspecten b.v. angst, schaamte.

Nienke de Boer: "Behouden van eigenwaarde".
Vrijwilliger, voorlichtster van Reuma Uitgedaagd.
Hoe beïnvloedt de chronische ziekte je eigenwaarde en hoe kun je je nuttig blijven voelen? Zet je talenten zo goed mogelijk in, ondanks je ziekte.

Marije Derks- Dijkman: "Hoe blijf je mentaal fit"?
Marije is gezondheidszorg-psycholoog in het ZGT Almelo, in opleiding voor Neuropsycholoog.
Hoe blijf je mentaal fit?
Een nierpatiënt voelt zich vaak niet fit. Hoe kun je je fitter voelen?

Tijdens het genot van een afscheidsdrankje/hapje waren we het snel over het volgende eens:

JE KUNT MEER DAN JE DENKT EN …
GEEF NOOIT OP!!!

umcg **Bericht van het UMC Groningen**

14 juli 2016,

Geachte transplantatie patiënt,

Graag willen wij het volgende onder u aandacht brengen:

Patiënten met een orgaantransplantatie wordt geadviseerd geen leverworst of paté te eten.

Toelichting: De laatste jaren wordt in Nederland vaker een hepatitis E-virus [HEV] infectie geconstateerd. Meestal verloopt deze stil en merkt de patiënt hier niets van. Door de afweer onderdrukkende medicijnen kan bij getransplanteerde patiënten deze infectie echter tot een chronische ontsteking van de lever leiden met mogelijk onomkeerbare schade.

Hepatitis E komt onder andere voor bij varkens en wild. Nu is gebleken dat leverworst en paté een bron van Hepatitis E infectie kunnen zijn. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu [RIVM] adviseert getransplanteerde patiënten daarom geen leverworst of paté te eten. Het transplantatiecentrum in het UMCG ondersteunt dit advies. <<<