

# asmi

WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan

## SYMPOSIUM



Op maandag 27 september jl. was ik als genodigde op het symposium 'Palliatieve zorg en rituelen bij overlijden'. Mehmet Uygun, Stichting Allochtonen en Kanker hield een mooie lezing over zijn Stichting allochtonen en kanker (AK). Deze striching komt op voor de belangen van allochtone kankerpatiënten en hun families. Stichting AK speelt een actieve rol bij de begeleiding, advisering, doorverwijzing en verbetering van de leefwereld en contacten van allochtone kankerpatiënten in Nederland. Daarnaast functioneert Stichting AK als een schakel tussen patiënten en gezondheidsorganisaties. Stichting AK werkt landelijk en heeft een netwerk van actieve leden die het lotgenotencontact verzorgen. Het bestuur van Stichting

AK wordt ondersteund door een Raad van Advies. Deze Raad wordt gevormd door allochtone en autochtone specialisten die op de hoogte zijn van de nieuwste ontwikkelingen in hun vakgebied. Als je van de dokter te horen krijgt dat je kanker hebt komt dat hard aan. Of je nu jong of oud bent, man of vrouw, van Nederlandse afkomst of een andere culturele achtergrond hebt.

In Nederland krijgen jaarlijks circa 70.000 mensen de boodschap dat zij kanker hebben. En dat aantal zal verder toenemen. Ook onder allochtonen zullen er meer kankerpatiënten komen.

Nadat uit onderzoeken duidelijk is geworden dat het om kanker gaat, volgt er vaak een moeilijke tijd met behandelingen, die veel van een patiënt en zijn familie vragen. Voor allochtone kankerpatiënten kan die tijd extra zwaar zijn. Dat kan te maken hebben met onbekendheid met de ziekte. Of met problemen met de taal, of met een andere manier van omgaan met kanker dan autochtone Nederlanders. Religieuze opvattingen kunnen hierbij een rol spelen. Is het voor iedere kankerpatiënt al niet makkelijk om je weg te vinden in de wereld van de gezondheidszorg, voor allochtone patiënten kan dit nog eens extra lastig zijn. Ook omdat de manier waarop de zorg in Nederland is geregeld en de manier waarop dokters en verpleegkundigen met patiënten omgaan niet altijd aansluiten bij de manier van leven van allochtone kankerpatiënten.

Hulp en advies van mensen met dezelfde culturele achtergrond, zeker als zij zelf of in hun familie met kanker te maken hebben gehad, kan dan heel waardevol zijn. Er is nu een patiëntenorganisatie speciaal voor allochtone kankerpatiënten en hun familie: [Stichting Allochtonen en Kanker](#).

## MET ASTMA IN DE ACHTBAAN



Er is geen een-op-eenrelatie tussen de klachten van een astmapatiënt en wat er in de longen gebeurt. Twee psychologen namen hun proefpersonen mee naar de kermis, en zagen hun vermoedens bevestigd.

'Niemand heeft astma op zijn verjaardag', stelt dr. Ilja van Beest. Hij kan het weten, want hij had er ook last van als kind. Nu hij groot is houdt hij zich er nog steeds af en toe mee bezig, maar dan als psycholoog.

'Als je een arts vraagt wat een astma-aantal is, dan zal hij het beschrijven als een fysiologisch probleem: een samentrekking van de longen. De patiënt zegt echter: ik voel me benauwd. Tussen die twee zit echter geen een-op-eenrelatie.' Van Beest doet al jaren onderzoek waarin hij dat zichtbaar maakt. Samen met Simon Rietveld van de Universiteit van Amsterdam smeerde hij ooit mensen jeukpoeder op de borstkas. Gezonde mensen klagen dan over jeuk op hun borst. Mensen met astma klagen over benauwdheid.

'Als we astmatische kinderen frustrerende computerspelletjes lieten spelen, zeiden ze ook dat ze zo benauwd waren', vertelt Van Beest. 'Maar met hun longen had het allemaal niet zoveel te maken.' Mensen, of ze nou astma hebben of niet, zijn slecht in het inschatten van hoe hun longen het doen.

Volgens Van Beest zouden artsen dat best wat vaker mogen beseffen. 'Mensen komen niet met een staaltje van hun longfunctie, maar met klachten. Daar zitten vertekeningen in: iemand kan aangeven dat hij zich heel benauwd voelt, terwijl het, als je gaat meten aan zijn longen, best meevalt.'

Andersom komt ook voor, beschreven Van Beest en Rietveld onlangs in het vakblad Behaviour Research and Therapy. De twee psychologen namen vijftientig astmatische studentes mee naar een kermis op de Amsterdamse Dam. De achtbaan in.

Van tevoren gaven zij allemaal aan al eerder in een achtbaan te hebben gezeten en dat ze er zin in hadden. Een ritje op de kermis is spannend, maar vooral ook leuk. Positieve stress dus, in plaats van de negatieve stress van een moeilijk computerspel. Lichamelijk gezien lijken de twee op elkaar: verhoogde hartslag, veranderde huidweerstand.

Maar psychologisch zit er veel verschil tussen. Van tevoren waren de proefpersonen een beetje zenuwachtig en gestrest, en klaagden ze over benauwdheid. 'Die stress konden we ook meten aan hun hartslag - maar niet aan hun longen. Vervolgens komen ze die achtbaan weer uit, en zijn ze allemaal ontzettend blij. En als je dan meet, is hun longfunctie wel lager. Ze zeggen ten onrechte dat er niets aan de hand is.' Dat is precies wat hij bedoelt met zijn verjaardagsanalogie. Benauwdheid, wil de psycholoog maar zeggen, is meer dan alleen een samentrekking van de longen. 'Voor deze groep mensen is dat geassocieerd met je slecht voelen. Astmatische classificeren dingen in termen van hun ziekte.'

Omdat ze zich vaak slecht voelden tijdens een astma-aanval, zijn ze een negatief gevoel gaan koppelen aan hun benauwdheid. 'Een gezond iemand zal niet met zulke klachten komen. "Ik voel me slecht, dus ik ben benauwd", dat zie je niet in die groep.' Ze zijn geconditioneerd, zoals sommige hooikoortspatiënten al beginnen te niezen als ze een grasveld zien op televisie. Die stellen zich niet aan, hun lichaam heeft grasvelden en de reactie daarop aan elkaar gekoppeld. Zo is het bij de astmapatiënten ook, legt Van Beest uit. 'Die conditionering is vaak ook terecht.'

Maar dit alles leidt er wel toe dat astmatische vaak medicijnen gebruiken terwijl dat eigenlijk niet hoeft. En af en toe ook andersom, blijkt uit het achtbaanonderzoek. 'Dat laatste hoort de farmaceutische industrie natuurlijk graag', zegt Van Beest. Hij gaat recht op zitten en zet een andere stem op: 'U denkt misschien dat u zich goed voelt, maar uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat u dan wel degelijk een verminderde longfunctie kunt hebben.' Wat als een fabrikant ooit echt er zo met zijn onderzoek aan de haal gaat? 'Dan stuur ik een persbericht de wereld in waarin ik uitleg dat die uitspraak weliswaar klopt, maar dat het hele verhaal is dat mensen vaak onnodig hun medicijnen gebruiken. Daarnaast maten wij wel een significant verschil in longfunctie, maar dat verschil was niet zo groot dat het klinisch relevant was. Het is niet zo dat die mensen ten onrechte geen medicijnen namen op dat moment.'

Overigens verwacht hij niet dat de industrie veel met zijn onderzoek zal doen. 'Laatst was ik uitgenodigd om te komen spreken op een congres voor artsen. Bleek dat ik in een aparte zaal stond geprogrammeerd, tussen een paragnost en een tarotkaartenlegger. De organisatie dacht: "We zijn in Amsterdam, we doen lekker rock-'n-roll, we zetten ook wat van dat volk en psychologen ertussen. Artsen nemen de psychologie vaak niet serieus. Maar als we in Nederland willen bezuinigen op de gezondheidszorg, moeten we de overconsumptie van medicijnen tegengaan.'

## OORDELEN



Er woonde in het noorden van China eens een wijze en welvarende boer. Hij werd geroemd door al zijn burenen vanwege de manier waarop hij leefde en waarop hij zijn werk deed. Op een dag na een hevige onweersbui liep hij zijn land op en zag dat zijn beste paard, een schitterende hengst, uit angst voor het onweer was uitgebroken. Het dier was nergens te vinden.

De burenen van de boer hoorden van het verlies en kwamen die avond hun medeleven betuigen.

"Wat een pech". Zeiden ze. Ze stonden heel verbaasd toen de boer zei: "Ach, wat is pech en wat is geluk?"

De volgende dag kwam de hengst terug en bracht een hele kudde wilde paarden met zich mee, allemaal sterke en snelle dieren. De burenen kwamen weer kijken en zeiden: "Dat is boffen."

Waarop de boer weer antwoordde: "Ach, wat is geluk en wat is pech?"

Een paar dagen later reed de enige zoon van de boer op een van de wilde paarden. De merrie wierp hem echter uit het zadel en toen hij op de grond viel brak hij zijn been. De vriendelijke burenen kwamen de jongeman opzoeken en zeiden tegen de vader: "Wat een pech." En voor de derde keer antwoordde de boer: "Ach, wie weet wat pech is en wat geluk is?"

Later die week trok het leger door het dorp en vertelde de dorpelingen dat er aan de grens oorlog was uitgebroken. Ze dwongen alle jongemannen uit het dorp dienst te nemen in het leger.

Maar omdat de zoon van de boer zijn been had gebroken, had het leger geen belangstelling voor hem. En weer kwamen de burenen en zeiden: "Wat een geluk!"

Maar de boer antwoordde: "Ach, wat is geluk en wat is pech?"

## ZINK - HET BLAUWE METAAL IN ONS LICHAAM

Zink wordt al gebruikt sinds de dageraad van de menselijke beschaving. Ontdekkingsreiziger Marco Polo sprak reeds over de productie van zinkoxide in Perzië, en beschreef hoe de Perzen "tutia" (een oplossing van zinksulfaat) gebruikten voor het genezen van zere ogen. De vijftiende-eeuwse geleerde Paracelsus was de eerste Europeaan die duidelijk stelde dat "zincum" een nieuw metaal was, dat specifieke eigenschappen had die verschilden van andere bekende metalen. En pas sinds een paar decennia wordt het blauw-witte, kristalachtige metaal erkend als een voedingsstof die essentieel is in de menselijke voeding.

### Waarvoor heb je zink nodig?

Hoewel zink minder "populair" blijkt te zijn dan andere mineralen als calcium of ijzer, verdient het zeker evenveel aandacht. Zink speelt een belangrijke rol in verschillende biochemische processen in ons lichaam, zoals de vermenigvuldiging en groei van onze lichaamscellen, de ontwikkeling en het functioneren van onze voortplantingsorganen, en de vorming van onze beenderen en tanden. Zink helpt bij de omzetting van vitamine A naar zijn biologische actieve vorm, die essentieel is opdat we goed zouden kunnen zien. Als onderdeel van insuline speelt zink een belangrijke rol in de regeling van ons bloedsuiker. Bovendien hebben meer dan 90 enzymen die betrokken zijn bij het metabolisme van vetten en energie zink nodig om die rol te kunnen vervullen. Zink is ook noodzakelijk voor de afbraak van alcohol in onze lever. Het maakt deel uit van verschillende enzymen die als antioxidant werken (antioxidanten "vangen" zogenaamde vrije radicalen—instabiele atomen of moleculen die de lichaamscellen kunnen beschadigen). In grote hoeveelheden aanwezig in de spieren, zou zink de krachtprestaties en het uithoudingsvermogen bevorderen. Ook ons immuunsysteem kan niet zonder zink. Zo speelt zink onder meer een belangrijke rol in het genezingsproces van verwondingen en infecties, en bij de aanmaak van witte bloedcellen, die belangrijk zijn in ons afweersysteem tegen indringers zoals bacteriën. Ook een aantal hersenfuncties, zoals het leren, het zich herinneren en het denken, en zelfs het gedrag hebben voldoende zink nodig. Meer bepaald activeert zink die delen van de hersenen die informatie ontvangen en verwerken. Daaronder vallen ook de hersendelen waar gegevens van onze smaak- en reuksensoren toekomen en verwerkt worden. Onderzoek heeft aangetoond dat een zinktekort kan leiden tot een gebrekkige ontwikkeling van de hersencellen en een verminderde groei en ontwikkeling van de kleine hersenen, die verantwoordelijk zijn voor de coördinatie van bewegingen en het bewaren van het evenwicht. Een en ander kan bijdragen tot emotionele stoornissen of leer- en gedragsproblemen.

### Zinkrijk voedsel

Zink is aanwezig in veel verschillende voedingsproducten, maar de belangrijkste bronnen zijn pompoenpitten, zonnebloempitten, tarwekiemen en mungboonkiemen. Volle granen (tarwe, haver, rogge, gerst,...) en peulvruchten (bonen, erwten, kikkererwten, linzen...) zijn eveneens rijk aan zink, maar omdat ze veel fytynezuur bevatten, vereisen ze een andere benadering. Andere goede bronnen van biologisch beschikbaar zink zijn quinoa, amaranth, amandelen, Braziliaanse noten, champignons, miso, tahin, gist, peterselie, bieten, wortels, avocado, druiven, ananas, citroenen en asperges.

## LEGBATTERIJKIPPEN DROMEN VAN GOUDEN EI



Misschien een wat antropomorfistisch verhaaltje, maar ja...

Toby367 was een kip in een legbatterij. Ze zat in rij 25 links achter in hal 6. De boer verwachtte dat ze eieren legde op een lopende band en dat deed ze ook omdat dit nu eenmaal gebeurde als ze at wat haar werd voorgeschied. Ze had geprobeerd niet te eten, maar omdat ze dan zo'n honger kreeg, gaf ze zich uiteindelijk altijd weer over aan enorme vreetbuien. Wat het nog erger maakte was dat na 3 dagen vasten een gedeelte van de uitwerpselen van de 3 kippen boven haar in haar eten waren beland.

Hun snavels waren door de boer afknijpt in een volledig geautomatiseerd procedé om te voorkomen dat ze elkaar te lijf zouden gaan. Volgens de boer was dit nodig om de zwakkeren te beschermen. Het had echter als

bijkomend nadeel dat het de onderlinge communicatie niet verduidelijkte.

Op een dag was er een kip in hal 6 geweest die beweerde dat ontsnappen naar de vrijheid mogelijk was, ondanks het nauwkeurig geautomatiseerde en gecontroleerde proces, wat meedogenloos kleine, vrolijke, nieuwsgierige kuikentjes opslokte en omvormde in slaafse legkippen die elke kip fel aanvielen die het woord vrijheid in de snavel nam. Waar het gerucht begonnen was, was nog steeds niet duidelijk en niemand nam er verantwoordelijkheid voor. Men zei dat als je een gouden ei legde, dat je dan vrij kwam. Sommigen beweerden dat er een bijkomend gerucht was dat op basis van historische verhoudingen het leggen van 14 tot 16 zilveren eieren ook werkte terwijl dat momenteel 60 keer zo gemakkelijk was. Toby367 vroeg zich af hoe het kon zijn dat een gouden ei niet of dezelfde manier afgevoerd werd door de lopende band als gewone eieren. Ze had andere kippen konden dat ook niet duidelijk maken. Het leek toby367 ook onwaarschijnlijk dat de boer een kip zou laten gaan die gouden of zilveren eieren kon leggen.

Misschien betekende het wat anders, namelijk dat elk ei dat je legde van nature al een gouden ei was, dat hintte naar een andere vrijheid. Een vrijheid van illusies.

## BORSTKANKERMAAND IS OFFIEEL VAN START GEGAAN



Dit is een initiatief waarbij wereldwijd aandacht wordt gevraagd voor borstkanker: in de oktobermaand, de internationale borstkankermaand, kleurt heel Nederland roze en vraagt Stichting Pink Ribbon aandacht voor borstkanker. Dat is hard nodig als je weet dat in Nederland 1 op de 8 vrouwen borstkanker krijgt. Daar zetten ons in om zorgprojecten en wetenschappelijk onderzoek te financieren, met als doel het aantal mensen dat borstkanker krijgt te verminderen, vroeger diagnose te bevorderen en de zorg voor patiënten en hun naasten te verbeteren.

### De feiten

Eén op de acht vrouwen heeft kans om borstkanker te krijgen. Het varieert wel sterk per leeftijd. Het in een vroeg stadium ontdekken van kanker vergroot de kans op een succesvolle behandeling. Ga dus naar de huisarts. Regelmatig bewegen verkleint de kans op de ziekte met 20 tot 40% ten opzichte van vrouwen die niet lichamelijk actief zijn. Hormonen tegen overgangsklachten verhogen de kans op borstkanker langer dan twee of drie jaar. Borstkanker is de meest voorkomende soort kanker. Daarna komt dikkedarmkanker het meest voor. 75% van de vrouwen die borstkanker krijgt is vijftig jaar of ouder. Onder de dertig jaar is borstkanker zeldzaam. Een knobbelletje in de borst is de meest voorkomende verandering in de borst. En ook een reden om naar de dokter te gaan. Minder alcoholgebruik verkleint de kans op de ziekte. Aanrader: minder dan één glas alcohol per dag. Overgewicht verhoogt de kans op borstkanker. Maar de overgang is het verhoogde risico er niet. Het verstellen van kinderen krijgen, verhoogt de kans op de ziekte. Maar het is wel van meerdere omstandigheden afhankelijk.

### Belang Psychosociaal onderzoek

Het omgaan met borstkanker, en de gevolgen ervan, is een steeds belangrijker onderzoeksgebied. Daarom gaan opbrengsten uit de verkoop van de armbandjes ook naar psychosociale onderzoeksprojecten. De kans dat een vrouw na 5 jaar nog in leven is, is ruim 85%. En de kans dat een vrouw na 10 jaar nog in leven is, is in Nederland ruim 75%. Daarom is het belangrijk om meer onderzoek te doen naar de kwaliteit van leven voor (ex)borstkankerpatiënten. In het financieren van deze onderzoeksprojecten werkt KWF de Kankerbestrijding samen met de [Stichting Pink Ribbon](#).

### Pink Ribbon en merken

Dat oktober in het teken staat van borstkanker kan je vrijwel niet ontgaan zijn. Pink Ribbon draagt hier aan bij. Er wordt veel aandacht besteed aan deze roze stichting. Jaarlijks brengt Pink Ribbon een speciale geluksarmband uit. Waar het gerucht begonnen was, was nog steeds niet duidelijk en niemand nam er verantwoordelijkheid voor. Men zei dat als je een gouden ei legde, dat je dan vrij kwam. Sommigen beweerden dat er een bijkomend gerucht was dat op basis van historische verhoudingen het leggen van 14 tot 16 zilveren eieren ook werkte terwijl dat momenteel 60 keer zo gemakkelijk was. Toby367 vroeg zich af hoe het kon zijn dat een gouden ei niet of dezelfde manier afgevoerd werd door de lopende band als gewone eieren. Ze had andere kippen konden dat ook niet duidelijk maken. Het leek toby367 ook onwaarschijnlijk dat de boer een kip zou laten gaan die gouden of zilveren eieren kon leggen.

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar [info@asmi-ikben.nl](mailto:info@asmi-ikben.nl)