

LEGI NELLA magazine

is een uitgave van



**Toespraak
herdenking
Burgemeester
Wortelboer**

**Legionella café
in de provincie**

**De wijsheid
van het paard**

26^e jaargang
nummer 1 - 2024

inhoud



6-7-8 | Toespraak Burgemeester Wortelboer



9 | Legionellacafé in de provincie



20-21 | De wijsheid van het paard

EN VERDER....

3 | Voorjaar

4-5 | Bovenkarspel, 12 maart 2024

10-11 | Nader uitgelegd koeltorens

12 | Aankondiging lotgenotendag

13 | Penningmeester

14-15 | Techniek

16 | Agenda bestuur

17 | In memoriam

18-19 | De hobby van lotgenoot Roland

22 | Legiotips

23 | Dan ben je mantelzorger

24-25 | Aan tafel met Daphne

26 | Colofon

27 | Vooruitblik



Voorjaar

Kijkt u ook altijd zo uit naar de Lente? Hier aan de voet van de Amerongse berg is inmiddels het terras weer schoongespoten, tafel + stoeltjes met kussentjes staan buiten en de viooltjes fleuren de tuin weer op. Wat een heerlijk beeld, zo'n fris kleuren palet waarop alles bloeit en groeit. Een lust voor het oog. Het voorjaar is aldaar.

Terwijl ik geniet van mijn opgefriste tuintje vraag ik mij af of wij in het augustus legionella magazine van 2023 wel voldoende benadrukt hebben dat wanneer de hoge drukspuit en de tuinslang zo droog mogelijk opgeborgen worden in het najaar, deze in het voorjaar een stuk veiliger weer in gebruik genomen kan worden. Want zoals de lente zich, vol nieuwe bloei, groei en stijgende temperatuur aankondigt, doet de legionellabacterie dat ook. ALLEEN is deze niet te zien en niet te voelen! Totdat deze toeslaat! en dan is het steeds vaker te laat.

Wist u al dat er sinds 2013 een stijging van 300% aan besmettingen is! 300%.....! WAAR deze enorme stijging vandaan komt, was een vraag die tijdens de vele media-aandacht n.a.v. ons 25-jarig bestaan, vaak aan ons, maar ook aan het RIVM gesteld werd. Verklaarde het RIVM dat zij in 2017 al een stijging zagen, heeft het RIVM daar anno 2024 (nog) geen verklaring voor. Wel benoemde zij dat klimaatverandering mogelijk een rol speelt, evenzo natte koeltorens en de afvalwaterzuiveringsbedrijven. Echter een duidelijke verklaring blijft vooralsnog uit.

Stijgingen worden overigens door het RIVM en GGD niet met StVZ gedeeld, ook delen zij zelden het bestaan van onze patientenorganisatie. Samenwerking met StVZ, het RIVM en de GGD's is naar mijn mening vanzelfsprekender. Samenwerken maakt het wellicht mogelijk in de toekomst legionella meer op de kaart te zetten en! besmettingen, beter in kaart te brengen.



Diana Sijpele

Bovenkarspel

12 maart 2024



HERDENKING 12 maart 2024

Na de aankondiging in het legionella magazine december 2023, over ons voornemen 25 jaar na Bovenkarspel te herdenken, kreeg, zoals later bleek, door een enorme miscommunicatie, de herdenking van 2024 een andere invulling. Dankzij de inzet en betrokkenheid van **Burgermeester Ronald Wortelboer** van **gemeente Stede Broec**, is er alsnog een gedenkwaardig moment neergezet. Stichting Veteranenziekte is dankbaar voor de krachtige speech die de burgermeester voordroeg en deze willen wij u niet onthouden en is aansluitend op deze samenvatting te lezen.

Onze dank gaat ook uit naar;

Communicatie coach *Mariëtte Siezinga*, die op een geweldige wijze voor ons de pers heeft benaderd. Dankzij Mariëttes inzet werden middels 21 publicaties bijna 600.000 mensen bereikt.

De Hortensia uit Lutjebroek, die wederom de bloemenkrans namens StVZ heeft verzorgd.

Yolanda van Helmond, persvoorlichter van gemeente Stede Broec.

En *iedereen* die na de aankondiging, dat het aan eenieder vrij stond om op 12 maart 2024 om 15.00u aanwezig te zijn, is gekomen.

Voor sommige aanwezige liepen de emoties hoog op, hier werd op een hartverwarmende en waardige manier aandacht aan geschonken. Een koffiemomentje ter afsluiting, georganiseerd en aangeboden door de gemeente Stede Broec, werd enorm gewaardeerd door alle aanwezige.

's Avonds zond SBS6's Hart van Nederland een reportage van de herdenking uit. Onze lotgenoot Esther Bout vertelde bijzonder verhelderend wat een legionella besmetting allemaal kan veroorzaken! En zoals haarzelf overkwam, het daarbij opgelopen hersenletsel, vervolgens met je doet! Heel knap gedaan door Esther.

De pers, was grootschalig aanwezig, de manier waarop zij legionella weer even op de kaart hebben gezet verdient zeker een compliment. In diverse lokale kranten van Noord-Holland en de landelijke waaronder het AD, is veel over de herdenking en over de toename van legionella geschreven.

Bovenkarspel was!

Dat zullen wij nooit vergeten!

Echter Legionella is!

StVZ blijft zich inzetten om heel Nederland bewust te maken over de gevaren van Legionella.

**diverse krantenartikelen zijn ter inzage geplaatst op de website.*

*Toespraak burgemeester Ronald Wortelboer – 12 maart 2024
Herdenking Legionellaramp 25 jaar.*



Geachte aanwezigen,

Vandaag, 12 maart 2024, lijkt een dag als vele andere, maar eenieder die hier is weet beter. Vandaag staan we stil bij het moment dat 25 jaar geleden duidelijk werd dat er zich in alle stilte een rampzalige gebeurtenis aan het voltrekken was. Ik gebruik heel bewust deze woorden: “aan het voltrekken was”. Want in eerste instantie had niemand in de gaten wat er precies aan de hand was. Inmiddels weten we allemaal dat een uitbraak van een zeer besmettelijke ziekte zeer snel veel slachtoffers kan maken. Getuige de wereldwijde Covid-uitbraak. Ik weet nog heel goed dat begin 2020 er eerst vooral veel onzekerheid was. De eerste berichten uit China waren vaag. Tot het moment dat we de beelden en berichten uit Noord-Italië, uit Bergamo kregen. Toen kwam de harde realiteit binnen.

25 jaar geleden vond er in Bovenkarspel een prachtig traditioneel evenement plaats, één van de grootste indoor evenementen van Nederland. Een evenement dat al een lange traditie kende en wat uitgegroeid was tot een gebeurtenis die veel mensen als een hoogtepunt van het jaar waren gaan beschouwen. Maar in dat rampjaar 1999 kreeg in de nasleep dit mooie evenement een andere wending. In de dagen erna werd duidelijk dat een aantal mensen ernstig ziek was geworden. Dat aantal werd steeds groter en het duurde even voordat de relatie met een bezoek aan dit evenement kon worden gelegd.

Het duurde ook een tijd voordat kon worden vastgesteld wat de ziekteverwekker was.

Op 12 maart 1999 werd door het RIVM vastgesteld dat er sprake was van een uitbraak van legionellabesmetting. Ook toen kwam die harde realiteit binnen.

Toen eenmaal duidelijk was wat er aan de hand was, bleek de trieste balans te zijn dat er zeker 32 mensen overleden waren en meer dan 200 personen ernstig ziek waren geworden. Velen hebben nog lang de gevolgen moeten ondervinden van deze ziekte.

Ik heb de verhalen gelezen van slachtoffers, nabestaanden en anderen die bij deze ramp betrokken waren. Het verhaal van een arts van het ziekenhuis in Hoorn maakte veel indruk. Veel indruk ook omdat de parallellen met de uitbraak van Covid zo herkenbaar zijn.

Een eerste fase van onzekerheid, de zoektocht naar de oorzaak en een eventuele behandeling. Voor de artsen waren de eerste dagen in 1999 een speurtocht naar de oorzaken. Het lastige bleek ook dat er niet meteen aan legionellabesmetting gedacht werd. Wij allemaal hopen en vertrouwen op artsen die altijd maar weer snel een diagnose stellen en met een behandeling het probleem te lijf gaan.

Maar de overval van legionella was snel en overrompend.

Ook voor artsen was het lang niet altijd duidelijk wat er aan de hand was. De verhalen van slachtoffers, die in het boek “Legionella...een ramp!” zijn opgetekend, beschrijven dan ook vaak de zoektocht van hen die ziek werden. Of van familieleden van mensen die heel snel steeds zieker werden. Een zoektocht waarin onzekerheid, angst, twijfel en zorgen de boventoon voeren. Het patroon dat wordt beschreven, gaat van symptomen die aanvankelijk op een griepje lijken naar een snelle verslechtering van de situatie. Een ziekteverloop dat gepaard gaat met verdriet, wanhoop en twijfel. Dat klinkt, met de recente Covid-pandemie nog vers in het geheugen, helaas maar al te bekend.

Maar er zijn meer parallellen met deze pandemie. Want, waar nu wel – gelukkig – meer aandacht is voor de lange-termijn effecten van Covid, was dat 25 jaar geleden anders. Ik herinner me nog de gesprekken die ik had met de toenmalige voorzitter van de Stichting Veteranenziekte bij de voorbereiding van de herdenking 5 jaar geleden. Toen ging het ook over belangenbehartiging voor de patiënten die met langjarige effecten van de legionellabesmetting te kampen hadden. En over de problemen die zij ondervonden bij het erkend krijgen van de effecten van deze ziekte bij instanties en verzekeraars.

Daarom is en blijft het werk van de Stichting belangrijk.

De Stichting veteranenziekte doet belangrijk werk en hanteert daarbij een aantal doelstellingen. Lotgenoten met elkaar in contact brengen, ervaringen met elkaar en anderen laten delen en elkaar informeren over allerlei aspecten en ontwikkelingen rondom deze ziekte die van belang zijn. Daarnaast richt de Stichting zich ook op het scheppen van bewustwording, het beschikbaar maken van informatie over de gevaren van legionella, het delen van kennis over maatregelen hoe besmettingen te voorkomen en het delen van kennis over symptomen, risico's en behandeling van deze ziekte. Tenslotte richt de Stichting zich ook op de al eerdergenoemde belangenbehartiging voor patiënten en hun naasten, ook voor wat betreft de lange termijneffecten. Een hele klus voor een relatief kleine groep vrijwilligers, en daar heb ik veel bewondering voor. Alle drie de zaken zijn belangrijk en dat maakt het werk van de Stichting belangrijk en het bestaan waardevol en helaas nog steeds noodzakelijk.

Vandaag zijn we hier samen om die tragische gebeurtenis te herdenken die 25 jaar geleden velen op allerlei manieren diep heeft geraakt. Families die een geliefde zijn kwijtgeraakt aan deze ziekte, slachtoffers die nog jarenlang met de gevolgen van de ziekte hebben moeten leven en partners die hun geliefde nooit meer als de oude terug hebben gekregen.

Terwijl we hier vandaag staan, herinneren we ons degenen die het leven hebben verloren als gevolg van deze tragedie. We denken aan hun families, vrienden en geliefden, wier levens voor altijd zijn veranderd door het verlies dat ze hebben geleden.

In onze herinnering zullen ze altijd bij ons blijven. Het is belangrijk dat we vandaag niet alleen herdenken, maar ook reflecteren op wat er sindsdien is veranderd. Ook dat is immers een doelstelling van de Stichting veteranenziekte.

De “stille” legionella-ramp op de Westfriese Flora had grote gevolgen. Niet alleen voor de nabestaanden van de ruim dertig dodelijke slachtoffers en voor de vele tientallen mensen die ziek werden en daar vaak de rest van hun leven ernstige gezondheidsklachten aan overhielden, maar ook voor de gezondheidszorg en de regelgeving in Nederland. De lessen die we kunnen en moeten leren, de maatregelen die genomen moeten worden om herhaling te voorkomen, en de voortdurende alertheid op deze besmettingsbron. Er kwam landelijk strengere wet- en regelgeving voor bijvoorbeeld douches, zwembaden en sauna's. De noodzaak tot preventie werd onderkend.

Maar we mogen niet achteroverleunen en denken dat alles geregeld is. Want legionella is nog steeds een risico, een ziekmaker die in het geniep mensen doodziek kan maken. Ernstige gevolgen waren er daarnaast ook voor de Westfriese Flora zelf. De feitelijke besmettingsbron had uiteindelijk niet zoveel te maken met de bloemententoonstelling zelf, zo bleek later. Toch leeft bij veel mensen de gedachte dat deze ramp ook mede het einde van de Westfriese Flora in deze vorm heeft ingeluid, een gemeenschap en een bedrijfstak die een eens zo prachtig evenement zijn kwijtgeraakt.

Laten we vandaag samen zijn, niet alleen in verdriet om wat verloren is gegaan, maar ook met hoop voor de toekomst. Legionella maakt tot op de dag van vandaag slachtoffers.

Bij verblijf, bijvoorbeeld met vakantie, in het buitenland, maar ook nog in eigen land.

Ook daarom blijft aandacht voor deze ziekte noodzakelijk. Laten we de herinneringen aan degenen die we hebben verloren, eren door vastbesloten te zijn om de aandacht voor legionella als ernstig gevaar voor de gezondheid actueel te houden. Het is goed om vandaag, hier samen stil te staan bij de gebeurtenissen van 25 jaar geleden. Gebeurtenissen die de levens van velen hebben geraakt en die veel verdriet hebben gedaan. Een verdriet dat tastbaar en voelbaar is op deze plek, een plek van herdenking en reflectie.

Dank voor uw aandacht.

LEGIONELLA CAFE in de PROVINCIE

Veel mensen weten niet! dat onze patientenorganisatie bestaat. Door in de provincie café/koffie/thee momenten te organiseren hopen wij meer mensen te bereiken en met elkaar in contact te kunnen brengen, zodat ook zij weten dat ze er niet alleen voor staan.

Ben jij diegene die in jouw eigen provincie, in jouw eigen plaats,

een café/koffie/thee moment wil organiseren?

Met lokale lotgenoten in contact komen!

Je mag dit moment zelf een invulling geven,

zoals deze het beste bij jou of jouw omgeving past.

Wanneer, hoe vaak en waar? dat bepaal jij.

Wij zorgen voor een coördinator, waar je

terecht kunt voor vragen en waar

informatiemateriaal kan worden

aangevraagd.



Ben jij geïnteresseerd?

Stuur dan een email naar INFO@StVZ.nl

Onder vermelding van: LEGIONELLA CAFE in de PROVINCIE.

Vermeld daarin jouw provincie, en wij nemen contact op met jou.

Bellen mag uiteraard ook; dat kan op 06-11154077.

Nader uitgelegd:

Koeltorens als bron voor *Legionella*.

Waarom hebben juist koeltorens een relatief hoog risico op groei en verspreiding van *Legionella* en dan vooral de meest risicovolle soort *Legionella pneumophila*? Daar wil ik deze keer wat meer uitleg bij geven.

Een koelwatersysteem heeft als functie om te koelen, dat klinkt evident. Meer precies gaat het om het afvoeren van restwarmte naar de buitenlucht. En daarbij kan het gaan om restwarmte van chemische processen, om warmte uit gebouwen (klimaatbeheersing) maar bijvoorbeeld ook steeds meer om restwarmte van datacenters. En ja, in het laatste geval gaat het om het afvoeren van warmte naar de buitenlucht die wordt geproduceerd door al die servers die onze verslaving aan internet en sociale media in stand houden.

Een koelwatersysteem bestaat in essentie uit een pompinstallatie, leidingen die het koelwater naar de te koelen plekken brengt, en een koeltoren als meest zichtbare deel. In de koeltoren moet uiteindelijk de warmte worden afgevoerd. Dat gebeurt door het koelwater in intensief contact te brengen met de buitenlucht. Hiertoe wordt boven in de koeltoren het koelwater verneveld boven een koelpakket. Zo'n pakket bestaat meestal uit een kunststof materiaal met een groot intern oppervlak. Het vernevelde koelwater stroomt langs dat oppervlak naar beneden en komt daar in contact met de buitenlucht die meestal in tegengestelde richting door het pakket wordt geblazen of getrokken, afhankelijk van de positie van de ventilator onderin of boven in de koeltoren. Van belang om te beseffen is dat bij dit proces altijd een klein deel van de boven in de koeltoren vernevelde druppeltjes water met die luchtstroom worden 'meegesleept' naar buiten.

Het verkoelend effect in de koeltoren wordt overigens vooral bereikt doordat een klein deel van het koelwater verdampt aan de lucht. De verdamping van water onttrekt als het ware warmte aan het koelwater wat daardoor afkoelt en weer kan worden hergebruikt voor koeling.



Dit komt in essentie overeen met het effect wat u wel kent als u na het zwemmen met natte huid en zwemkleding in de wind staat. U krijgt het dan al snel koud omdat ook dan een deel van het water op uw huid en kleding verdampt en de daarvoor benodigde verdampingsenergie aan uw huid wordt onttrokken.

Maar hoe zit het nu met *Legionella*? Het punt is dat in koelwater de condities voor vermeerdering van de legionellabacterie vaak optimaal zijn. De temperatuur ligt vaak typisch in het voor legionellabacteriën zeer gunstige temperatuurtraject van 30 tot 40 °C. Verder kan zich in de koeltoren door het grote oppervlak flink wat biofilm vormen waar de bacterie voor zijn groei dankbaar gebruik van maakt. Ten slotte is er door de intensieve beluchting altijd voldoende zuurstof aanwezig.

En wanneer gaat het dan mis? Bij goed beheer van een koelwatersysteem hoort het continu bestrijden van de biofilm en microbiologie inclusief *Legionella* in het hele systeem. Dat gebeurt meestal automatisch door toevoeging van chemicaliën in de vorm van biociden, denk bijvoorbeeld aan chloor. De effectiviteit moet dan door monsterneming worden gecontroleerd. Daarnaast is regelmatig onderhoud van de koeltoren van groot belang. Schiet dat allemaal tekort dan kunnen zich hoge gehalten legionellabacteriën in het koelwater bevinden waarvan een deel met die kleine vernevelde druppeltjes koelwater in de lucht kan worden meegevoerd naar de omgeving. En dat heeft wereldwijd en ook in Nederland al voor menige uitbraak van legionellose gezorgd!

Frank Oesterholt

Senior onderzoeker KWR Water Research Institute

(boven) Koeltorens bij een datacenter in Nieuwegein.

(Onder) Industriële koeltoren. In beide situaties zit er boven in de koeltoren (in het ronde deel) een ventilator die de lucht door de koeltoren 'trekt'. Let op de luchtopeningen aan de onderzijde en de opvangbak voor het koelwater daaronder.





Save the Date

Latgenotendag 2024

26 oktober

Buitenplaats Amerongen



Beste Donateur,

Ik ben sinds 2020 penningmeester van StVZ.
En ik wil het onderstaande met u delen.

Jaarlijks ontvangt u bericht over uw donateursbijdrage en voor welke datum wij deze graag zouden ontvangen. Ook wij als stichting hebben een begroting, en dienen ons hieraan te houden.

Helaas is het zo dat er een groep donateurs is die niet voor de gevraagde datum betaald. Vaak pas na een aantal herinneringen, of helemaal niet. Er zijn onder u die de donateursbijdrage linken aan de lotgenoten dag. “Als ik niet kom, hoef ik niet te betalen” is dan de gedachte.

Maar dit is niet juist. Uw bijdrage wordt over verschillende potjes in onze begroting verdeeld. Bij het niet betalen loopt StVZ dus tegen een tekort op.

Het probleem van niet of (te) laat betalen speelt ook bij de automatische incasso. Deze wordt door een deel van de donateurs gestorneerd, en pas na een aantal herinneringen te hebben ontvangen, alsnog betaald of niet.

Het bestuur van StVZ zijn vrijwilligers, onze vrije tijd is net zo kostbaar als die van u. Met heel veel passie en betrokkenheid leveren wij, vrijwillig, veel van deze vrije tijd in voor U. De tijd die ik jaarlijks kwijt ben aan het alsjeblieft innen van de donateursbijdrage is ronduit beschamend. In 2023 ben ik tot oktober bezig geweest om de bijdrage te ontvangen. Het restant, dat alsnog afgeboekt moest worden, was hoog. Dit afboeken gebeurt al jaren, ook voor mijn aantreden in 2020. Al deze tijd, die mij dit jaarlijks kost, zou ik veel liever voor andere, dringende, onderwerpen voor de stichting willen inzetten. Ik vraag u dan ook om in de toekomst uw bijdrage voor de gevraagde datum te voldoen. Indien er problemen voor de betaling zijn, kunt u altijd contact met ons opnemen, samen vinden wij dan zeker een oplossing.

In ons magazine dat u ontvangt staat de datum waarvoor u het beëindigen van het donateurschap uiterlijk dient door te geven aan ons. Tevens staat hier vermeld om bij wijzigingen van uw bankrekeningnummer, e-mailadres of huisadres dit ook aan ons door te geven. Deze wijzigingen ontvangen wij zelden. Wat resulteert dat o.a. de incasso geweigerd wordt, post retour en e-mails als onbestelbaar terug komen. Dit soort zaken kosten ook weer onnodig veel tijd aan uitzoekwerk. Een trieste bijkomstigheid van het niet doorgeven aan ons, als er een verandering heeft plaatsgevonden, is dat wij met regelmaat post retour krijgen waar een kruisje op staat, al dan niet met de tekst, “is overleden”.

Ik doe dan ook een dringend beroep op u allen om wijzigingen aan ons door te geven. Hoe u dit kunt doen staat op pagina 26 in ons magazine.

Met vriendelijke groeten,

Nicolien van Oostveen
Penningmeester StVZ



Door Nicolien van Oostveen

 **Techniek**
Drinkwater
Legionella



Auteur: Tengri

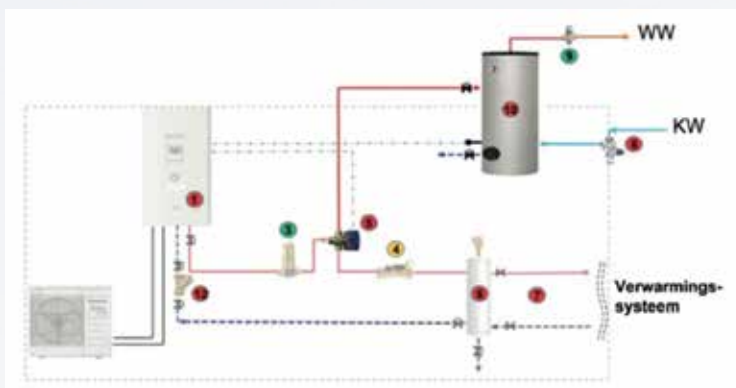
Dag mensen,

In het voorgaande artikel is de wet- en regelgeving behandeld. Voor de meeste mensen is die stof een beetje droog. Hopelijk wordt het nu voorliggende artikel minder droog voor u.

We hebben allemaal te maken met de invloed van klimaatverandering en de afspraken die daarmee te maken hebben. Afspraken die Wereldwijd, Europees en nationaal zijn vastgelegd. De afspraken leiden tot een aanpassing van het gebruik en toepassing van energie. Eén van die aanpassingen heeft te maken met de toepassing van warmtepompen in al zijn verscheidene vormen.

De waterpomp is geen nieuwe techniek. Het principe wordt al geruime tijd toegepast en zeer waarschijnlijk ook bij u in huis. Bijvoorbeeld een koelkast.

Hieronder ziet u een afbeelding van een warmtepomp configuratie:



In deze configuratie wordt warmte onttrokken aan de buitenlucht en vervolgens naar de verschillende installatiedelen in huis omgezet. De installatiedelen betreffen de verwarming van het huis en de verwarming van water. De verwarming van het water gaat meestal nog via een opslag, een boiler.

Hier even een sprongetje terug naar de wet- en regelgeving.

Artikel 4.4.2. van de NEN1006 gaat over de temperatuurregeling en temperatuurinstelling.

Artikel 4.4.2.1. geeft aan dat de temperatuur aan het tappunt in een woninginstallatie zonder circulatie tenminste 55°C moet zijn.

Artikel 4.4.2.2. stelt dat in geval van circulatie of collectief leidingnet de temperatuur tenminste 60°C moet zijn.

Indien een warmtepomp rechtstreeks deze temperaturen zou opbrengen gaat er rendement verloren. Voor een acceptabel rendement wordt de warmtepomp bijvoorbeeld ingesteld op een temperatuur van 40°C.

In het voorraadvat, de boiler, wordt het verwarmde water eventueel verder opgewarmd. Dit is een noodzaak in verband met het artikel 4.4.2.4. hierin wordt gesteld dat er voor warmwatervoorraadtoestellen eisen gelden voor de temperatuur in relatie tot de *standtijd. Als de temperatuur niet continu op alle plaatsen tenminste 55°C, dan wel 60°C, is moeten er maatregelen worden genomen. Ter voorkoming van bacteriologische na-groei moet daarom minimaal wekelijks een desinfectie worden uitgevoerd, volgens tabel 4:

Tabel 4 – Richtlijnen preventieve thermische desinfectie

Temperatuur overal in het voorraadtoestel	Minimale *standtijd
60°C	20 minuten
65°C	10 minuten
70°C	5 minuten

In systemen met een warmtepomp in combinatie met een warmwatervoorraadtoestel wordt gebruik gemaakt van het laatstgenoemde artikel. Hiermee is een vorm van beheersing gerealiseerd voor het systeem op zich.

- Een eerste punt van aandacht is de positie van de leidende thermostaat. In een groot voorraadvat kan dit aanzienlijk uitmaken. Zoals u weet vanuit de natuurkunde, warmte stijgt.
- Een tweede punt van aandacht is in hoeverre de fabrikant rekening heeft gehouden met de tijd die nodig is om het water verder op te warmen. De opwarmtijd moet voorafgaan aan de *standtijd.

De installatie geschakeld na de boiler, is echter ook onderhevig aan de lager dan gewenste, of beter gesteld, vereiste temperatuur. In dit deel van de installatie kan wel degelijk een bacteriologische na-groei plaatvinden. Daarbij komt ook de invloed van het feit dat veel mensen zich zuinig zijn gaan opstellen ten aanzien van gebruik van water en energie.

Er moet dus een extra stuk bewustwording zijn.

In geval van regelmatige verversing van de volledige installatie na de boiler is de kans op bacteriologische na-groei gering. Daarbij is ook een voldoende uitgevoerd onderhoud aan de onderdelen van de installatie van belang.

Voor zover voor mij bekend is er momenteel geen wetgeving aangepast ten aanzien van warmtepompen in relatie tot Legionellapreventie. Deze steunt dus (nog) op bestaande wet- en regelgeving. Het is de vraag of de bestaande wet- en regelgeving voldoende bescherming biedt.

De vraag lijkt eenvoudig. Een antwoord verhult zich in complexiteit door invloeden van uit energiegebruik, commercie, wetenschap en bescherming.

Ik kan slechts hopen dat een gezond verstand prevaleert.

Graag tot de volgende keer.

Agenda bestuur:



Bestuursvergadering



Beurs Hart voor Zorg - Nurse Festival
in Veenendaal



Lezing bij  **Hydroscope**



Lezing bij  **Normec**
Kalsbeek



Bestuursvergadering



In Memoriam

Zoveel momenten zijn nu waardevolle herinneringen geworden

Joop van den Oudenhoven uit Goes

*22 april 1940

†8 december 2023

J.O. (Hans) Jansen uit Heteren

*6 februari 1954

†13 december 2023

Hans heeft zich als vrijwilliger ingezet. Zijn positieve inzet gaan wij missen.

Frea Esmeijer uit Velp

*3 september 1944

†februari 2024

Namens het bestuur wensen wij familie en verdere nabestaanden veel sterkte toe.



Mijn hobby na legionella

Laat ik mij eerst even voorstellen, mijn naam is Roland Zillekens en ik woon in Helmond.

In november 2021 besmet geraakt met de legionellabacterie en heb daardoor een dubbele longontsteking *veteranenziekte* opgelopen, hierdoor heb ik 5 weken in kunstmatige coma gelegen en ben ik 7 weken opgenomen geweest in revalidatiecentrum Blixembos te Eindhoven.

Daarna herstellen en aansterken thuis, therapie heb ik nog steeds.

Mijn hobby was en is Oldtimer bromfiets rijden en restaureren.

Voordat ik besmet raakte met de veteranenziekte kluste ik al aan oude bromfietsen, kocht en knapte ze op en verkocht deze weer.

Ik heb voor mijzelf een Zundapp ks 50 helemaal gerestaureerd en hiermee reed ik, samen met leden van bromfietsclub "Op ons gemekske" uit Mierlo, maandelijks mooie ritten van +/- 100 km door ons Brabantse landschap.

Nu 2 jaar later lukt dat helaas niet meer, ik ben vrij vlug moe en kan hooguit nog 70 á 80 km rijden.

Dit vind ik best een gemis, het rijden met ongeveer 30 clubleden, de gezellige ritten, samen pauzeren op het terras en de gesprekken onderling.

Het restaureren en opknappen van oldtimer bromfietsen valt mij een stuk zwaarder, ik kan ongeveer 30 tot 45 min in mijn garage knutselen en dan moet ik gaan rusten soms een half uur soms een uur.

Een klein voorbeeldje:

Voorheen een gaatje in een fietsband plakken, een klusje van ongeveer 30 min en dan was ik compleet klaar. Fiets binnen zetten maken en weer buiten.

Nu: 1,5 uur bezig omdat ik tussendoor moet rusten.

Fiets naar binnen, gaatje zoeken, rustpauze van 30 minuten, dan gaatje plakken en de fiets buiten zetten en weer rusten.

Het houdt mij bezig, ik blijf in beweging en kan de dingen doen die ik voorheen ook deed.

Het duurt dan allemaal wel wat langer maar het gaat! en het lukt mij gelukkig nog steeds!

Groetjes Roland



Heeft u ook een passie en/of hobby? Mail het ons naar info@stvz.nl,
wie weet staat uw verhaal in ons volgende Legionella Magazine.



De wijsheid van het paard

Van jongs af aan spelen paarden een belangrijke rol in mijn leven. Zij hebben een enorme aantrekkingskracht op mij en ik heb veel van hen én door hen over mijzelf geleerd.

In mijn praktijk voor coaching en training maak ik gebruik van de natuurlijke eigenschappen van deze edele dieren om individuen, teams en groepen verder te helpen in hun persoonlijke ontwikkeling en/of leiderschapsontwikkeling.

De kracht van het Paard

Zintuigen

Paarden zijn vluchtdieren en leven in het wild in een kudde. Om op tijd dreigend gevaar te kunnen signaleren, staan hun zintuigen altijd aan en open. Dat maakt ze zeer sensitief en alert op hun omgeving. Ze kunnen daardoor snel bepalen wie ze tegenover zich hebben en of het veilig voor ze is. Paarden 'lezen' onze intenties, gedachten, spanning en energie, waardoor ze vaak sneller dan wijzelf doorhebben hoe het met ons gaat en hoe we ons voelen.

Samenwerking

In de kudde hebben paarden allemaal hun eigen plek en hun eigen rol. Ze zijn van elkaar afhankelijk voor hun overleving en daarbij gaat het belang van het collectief boven het individuele belang. Onderlinge samenwerking is daarin essentieel. Een paard staat dan ook altijd klaar om met ons en voor ons te werken.

Non-verbale communicatie

Om goed te kunnen samenwerken is het van belang dat we onze boodschap duidelijk overbrengen. Maar hoe doe je dat zonder woorden? In onze menselijke communicatie maken wij taal heel belangrijk, terwijl ruim 90% van onze communicatie uit non-verbale aspecten, ofwel lichaamstaal bestaat. Hier maken we vaak nog te weinig gebruik van. Wanneer we meer inzicht krijgen in én ons bewust worden van hoe én wat we non-verbaal communiceren, is dat enorm krachtig en kunnen we in ons voordeel laten werken.

In het hier en nu

Waar wij mensen vaak bezig zijn met het verleden of met de toekomst, zijn paarden altijd in het hier en nu. Zij maken zich geen zorgen over gister of morgen. Paarden kunnen ons helpen daarin en dagen ons ook uit om meer in het moment aanwezig te zijn; present te zijn. Het leven draait tenslotte om het NU.

Naast het feit dat paarden een helende werking op mensen hebben, zijn paarden ook nog eens oordeelloos en hebben nooit een dubbele agenda. Daardoor is hun feedback altijd eerlijk en zuiver.

De kracht van het ervaren

“Vertel het me en ik zal het vergeten. Laat het me zien en ik zal het onthouden. Laat het me ervaren en ik zal het me eigen maken.” – Confucius

Niets heeft zoveel impact als een beleving of een ervaring als het om leren gaat. Wanneer we zelf ervaren hebben, gevoeld hebben wat het effect is, dan zit het in ons systeem en zullen we het nooit meer vergeten. Wat wij in contact met het paard kunnen leren, leer je dus niet in een klaslokaal.

De kracht van de omgeving

De omgeving speelt in mijn optiek, ook een belangrijke rol in het leerproces.

Vandaar dat ik met mijn praktijk gevestigd ben in het buitengebied van Driebergen. Deze prachtige plek in de natuur biedt alle rust, ruimte en sereniteit voor een optimale leeromgeving.

In deze hectische en onrustige tijd, is de behoefte vaak groot om even stil te staan om vervolgens weer gezond verder te kunnen.

Of je nou een loopbaanvraag hebt, belemmeringen in je leven ervaart of gewoon nieuwsgierig bent en jezelf beter wilt leren kennen; iedereen is welkom bij Shadowfax Coaching!

Kijk voor meer informatie op www.shadowfaxcoaching.nl

Ghita Hulster



LEGIO TIPS

Ommetje

Maak wandelen leuker met de app van de Hersenstichting.

Houd je hersenen fit door elke dag een Ommetje te lopen. Download de Ommetje-app van de Hersenstichting en prof. Erik Scherder helpt jou bij het wandelen!

www.hersenstichting.nl



Uitwaaien - Geluk dicht bij huis

Uitwaaien is een rijk geïllustreerd feelgoodboek waarin Daphne Deckers ons meeneemt op een inspirerende reis door Nederland.

Auteur: Daphne Deckers



ARBEIDSONGESCHIKTHEID EN WAT MOET U WETEN.

Wat kan ik voor u doen in het traject van dossieropbouw bij arbeidsongeschiktheid?

Vanuit meer dan 35 jaar ervaring in personeelszaken maak ik dagelijks mensen mee die voor onbepaalde periode arbeidsongeschikt zijn. Het is soms duizelingwekkend wat er allemaal op iemands pad komt en waar je allemaal rekening mee moet houden.

Gelukkig hoeft u dit niet alleen te doen, ik help u graag.

Email: erica@ericablaak.nl, KvK: 86493256



En dan ben je mantelzorg... Regie voeren en houden als mantelzorg



door B.B.

De laatste 1 ½ jaar heb ik de regie moeten voeren voor mijn partner. Dit kwam met name door de restverschijnselen van de IC opname.

Dit ging niet altijd vlekkeloos. Blij dat mijn partner er nog is, maar teleurgesteld in de zorgwereld. Wat duurt het allemaal lang en wat worden er soms veel fouten gemaakt. We moeten nu namelijk weer 52 weken wachten op het duizeligheidscentrum. Als het zo ver is zitten we meer dan 3 jaar in de molen van de medische wereld.

Gelukkig kan mijn partner de regie van zijn leven steeds meer zelf doen en heeft mij minder nodig en gaaf langzamerhand ons leven weer van zelf.

Dit alles was voor mij pittig ervaring. Nu zijn we in de volgende fase beland. Het UWV land. Dit is onbekend terrein voor ons. Mijn partner is inmiddels afgekeurd, wat nu gevolgen heeft voor ons gezinsleven.

Ik ben in de tussentijd ook de regie over mijn eigen leven kwijtgeraakt. Was alleen maar bezig met zorgen voor anderen. Nu zijn we aan het bedenken hoe onze toekomst eruit zal komen te zien. Ik zal meer moeten werken, maar wil ik wel blijven werken in de zorg en welzijn? Ook zal ik het huishouden moeten blijven runnen, wat kan mijn partner doen? Waar vraag ik hulp? Bovendien wil ik ook graag mijn sociale leven terug en weer kunnen ontspannen. Voor nu ga ik op ontdekkingsreis hoe wij dit kunnen gaan vormgeven. Ons nieuwe gezin 2.0.

Dit allemaal heeft me doen besluiten dat ik stop met schrijven voor het legionella magazine. Ik hoop dat er iemand is die mij op wil volgen. Dan kunt u dit melden bij het secretariaat

Ik wens jullie het aller beste toe, misschien komen we elkaar nog eens tegen.

Vriendelijke groet,

BB

Lieve BB jouw treffende stukjes bleven niet onopgemerkt, jouw schrijven voor Legionella Magazine werd door MantelzorgNL tijdens de lotgenotendag 2023 expliciet benoemd.

Wij gaan jouw inbreng zeker missen. Dankjewel voor jouw bijdrage aan ons Legionella magazine en een kijkje in jouw leven: een mantelzorg pur sang.

Namens het bestuur StVZ

Aan tafel met Daphne



Het Voorjaarsfeest van Verse Voeding
Het is weer die tijd van het jaar! De dagen worden langer, de zon schijnt helderder en de natuur ontwaakt uit haar winterslaap. En wat past er beter bij deze opgewekte sfeer dan heerlijke, verse voorjaarsvoeding?

Seizoensgroenten zijn de sterren van het voorjaar. Denk aan knapperige asperges, sappige aardbeien, jonge spinazie, en natuurlijk de onmiskenbare rabarber. Deze groenten barsten van smaak en voedingsstoffen, perfect om ons lichaam weer op te laden na de koude wintermaanden.

Na een lange winter hebben we vaak een tekort aan bepaalde vitamines en mineralen. Gelukkig biedt het voorjaar ons een overvloed aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan deze essentiële voedingsstoffen. En wat dacht je van een heerlijk recept met voorjaarsgroenten? Probeer deze frisse voorjaarskruidensoep met jonge spinazie en verrukkelijke rabarbercrumble eens. Het zijn eenvoudige recepten die perfect passen bij een zonnige voorjaarsdag.



De paardenbloemen kan je zo dadelijk weer gaan plukken. Paardebloemblaadjes bieden diverse gezondheidsvoordelen. Ze ondersteunen leverfunctie, verminderen ontstekingen, en zijn rijk aan vitamines en mineralen zoals vitamine A, C, en K, evenals ijzer en magnesium. Bovendien dienen ze als natuurlijk vochtafdrijving, ondersteunt een gezonde nierfunctie. Deze veelzijdige bloemen, vaak beschouwd als onkruid, zijn een waardevolle aanvulling op een gezond dieet en kunnen bijdragen aan algeheel welzijn.

Voorjaarskruidensoep met jonge spinazie

- 1 sjalot
- 100 gram jonge bladspinazie
- 2 blaadjes veldzuring*
- 1 handvol kervel
- 1 bosje peterselie
- 100 gram paardenbloemblaadjes
- 1 el roomboter
- 1 el citroensap
- 500ml groentebouillon
- 2 eidooiers
- 100ml slagroom
- Zout versgemalen peper

Bereiding:

Pel en snipper de sjalot. Sorteert en was de spinazie en snijd dikke stelen weg. Was de kruiden, schud ze droog en snijd ze in reepjes. Houd een paar blaadjes apart voor de garnering.

Verhit de boter in een pan en fruit de sjalot. Voeg de kruiden, spinazie en het citroensap toe. Schenk de bouillon erbij en breng kort aan de kook. Verlaag het vuur. Roer de eidooiers los met de slagroom en breng op smaak met zout en peper. Neem de pan van het vuur. Voeg het eidooiermengsel toe en pureer alles. Verwarm de soep nog een keer (niet meer aan de kook) en serveer de soep.

*Veldzuring is leuk om zelf te kweken en oogsten



Gezonde Rabarbercrumble

Ingrediënten:

Voor de vulling:

- 500 g rabarber, in stukjes gesneden
- 2 eetlepels honing of ahornsiroop (optioneel, afhankelijk van zoetheid van de rabarber)
- 1 theelepel vanille-extract

Voor de kruimellaag:

- 100 g amandelmeel
- 75 g havermout
- 75 g ongezouten noten (bijvoorbeeld amandelen of pecannoten), grof gehakt
- 75 g ongezouten boter of kokosolie, in blokjes gesneden
- Een snufje zout
- 1 theelepel kaneel (optioneel, voor extra smaak)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een ovenschaal lichtjes in. Meng de rabarberstukjes met honing (of ahornsiroop, indien nodig) en vanille-extract en verdeel ze gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal. In een aparte kom, meng het amandelmeel, havermout, gehakte noten, boter (of kokosolie), zout en eventueel kaneel tot een kruimelig mengsel. Verdeel het kruimelmengsel gelijkmatig over de rabarber in de ovenschaal. Bak de rabarbercrumble in de voorverwarmde oven gedurende 35-40 minuten, of tot de bovenkant goudbruin is en de rabarber bubbelt. Haal uit de oven en laat een paar minuten afkoelen voordat je serveert. Serveer warm, eventueel met een schepje Griekse yoghurt of een klodder kwark voor wat extra eiwitten en romigheid. Deze gezonde suikervrije rabarbercrumble is een heerlijke traktatie voor het voorjaar. De natuurlijke zoetheid van de rabarber wordt subtiel benadrukt door de toevoeging van honing of ahornsiroop, terwijl de kruimellaag knapperig en vol van smaak is dankzij het gebruik van amandelmeel en havermout. Geniet van deze smaakvolle en voedzame lekkernij zonder toegevoegde suikers!

COLOFON



Legionella Magazine is een uitgave van Stichting Veteranenziekte en verschijnt drie maal per jaar.

Redactie:

Diana Snijder, hoofdredacteur / info@stvz.nl
Nicolien van Oostveen, redacteur / info@stvz.nl

Vormgeving:

The Media House

Insturen kopij:

Sluitingsdatum kopij voor volgend nummer: 15 juli 2024

Copyright 2023 / Stichting Veteranenziekte
De redactionele inhoud in deze uitgave mag uitsluitend voor niet commerciële doeleinden worden gebruikt, na voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Veteranenziekte.

Oplage: 1.000 exemplaren

Doelgroep:

Donateurs, externen, artsen. GGD en media

Stichting Veteranenziekte
Holleweg 2C | 3958EB Amerongen
Tel: +31 (0) 611154077



Stichting Veteranenziekte is een organisatie met een ANBI-erkenning, uw gift is dus aftrekbaar.
KvK te Alkmaar nr. 37086137

E-mail: info@stvz.nl
Website: www.stvz.nl

Bestuur Stichting Veteranenziekte

Voorzitter: Vacature
voorzitter@stvz.nl

Secretaris:

Diana Snijder
secretariaat@stvz.nl

Penningmeester:

Nicolien van Oostveen
penningmeester@stvz.nl

2e Penningmeester:

Ferry Hulster
info@stvz.nl

Algemeen bestuurslid:

Esther Bout
info@stvz.nl

Website:

www.stvz.nl

Legionella Magazine wordt gratis verspreid

Donateur worden:

U kunt donateur worden voor € 25,00 per jaar via automatische incasso. Zie www.stvz.nl.

Verandert uw adres, e-mailadres, telefoonnummer:

U kunt dit schriftelijk via e-mail doorgeven aan: secretariaat@stvz.nl.
Per post: StVZ, Holleweg 2C, 3958EB Amerongen

Beëindiging donateurschap:

Als u wilt opzeggen, kan dit schriftelijk en wel voor 30 november van het lopende jaar aan:

info@stvz.nl
Per post: StVZ, Holleweg 2C, 3958EB Amerongen

vooruitblik

volgende uitgave augustus



Alles over de Lotgenotendag 2024
26 oktober

Het levenstestament

Kennismaken met onze nieuwe ambassadeur

**Ervaringsverhaal van
Roel Vernig**

ALS PATIENTENORGANISATIE ZIJN WIJ ER WANNEER U:

- ✓ problemen ondervindt met de arbodienst en/of uw werkgever
- ✓ graag een buddy of maatje wilt
- ✓ uw verhaal wilt delen
- ✓ tips heeft voor mede lotgenoten
- ✓ als vrijwilliger bij ons aan de slag wilt
- ✓ sponsor wilt worden van StVZ
- ✓ donateur wilt worden van StVZ



Stuur uw bericht naar info@stvz.nl

KOM IN AKTIE



Draag bij aan het meer bekend worden van Legionella en de gevolgen hiervan. Wij verzorgen o.a. lezingen voor scholen, instellingen vakbeurzen en bedrijven. Foldermateriaal wordt altijd door ons ter beschikking gesteld.

Wilt u in actie komen, wij denken graag met u mee. Neem contact met ons op via: Info@stvz.nl of telefoonr: 06 11154077

DOOR MAATSCHAPPELIJK ONDERNEMEN, ZAKENVRIEND WORDEN VAN STICHTING VETERANENZIEKTE

Een door u gekozen doel of onderzoek ondersteunen. Door de kennis en/of expertise van uw bedrijf, ons te ondersteunen. Materiaal beschikbaar stellen tijdens lotgenotendagen en beurzen.

Wij komen graag met u in contact. Stuur een email naar: info@stvz.nl



Vindt u ons werk ook belangrijk en draagt u stichting veteranenziekte een warm hart toe.

Wordt ook donateur van StVZ.

Dit kan heel gemakkelijk via het formulier op onze website. Het jaarlijkse donateursbedrag bedraagt € 25,00. Dit gaat via automatische incasso. Na ontvangst en verwerking van uw aanmelding, nemen wij zo spoedig mogelijk contact met u op en ontvangt u een welkomstpakket.



Alvast hartelijk dank voor uw steun.