

DiaPost

November 2015



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

advertenties binnenvoor

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Krabbescheer 45, 8265 JG Kampen
tel. 038-3319419, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

D.H. Adelerhof-Holtrigter
Tureluur 17, 8271 HD IJsselmuiden
tel. 038-3317977, adelerhof17@home.nl

Penningmeester

J.M. van Huigenbos
Kerkdijk 1, 8085 BE Doornspijk
tel. 0525-661390

Alg. bestuurslid / Redactie DiaPost / Ledenadministratie

AE. P. Dalebout
De Havezathe 39, 8101 XW Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

Alg. bestuurslid / 2e voorzitter

A. de Jong
Tureluur 17, 8271 HD IJsselmuiden
tel. 038-3317977, andjo@online.nl

Alg. bestuurslid

A. van den Elst
De Bagijnenkamp 5, 8061 AW Hasselt
tel. 038-4771538, avandenelst@hotmail.com

Alg. bestuurslid

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Emailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Voorwoord van de voorzitter	2
Ledenmutati	3
Belangrijke datum / telefoonnummers	3
Afscheid bestuursleden	4
Van de redactie	5
Ledenadministratie	5
Lotgenotencontact	5
Bootreis van 10 juni 2015	6
Even voorstellen	8
Groningen	9
Biologische klok nierpatiënten verstoord	9
Veranderingen in de mantelzorg...	
Ook voor u?	10
Themamiddag aansluitend op de ledenvergadering	12
Thuis bloedprikken na transplantatie straks ook in Groningen	13
Mini symposium WKD op 12 maart 2015	14
Verroest, Verrek, Verteer	16
Kerst diner 2015!	18
Schitterend! Echt gebeurd!	21
Waarom niet elke nierpatiënt aan de dialyse raakt of hoeft te worden getransplanteerd	22
Wienerschnitzel	23
Aanmeldings-/wijzigingsformulier	24
Vakantiebeurs	25



Adreswijziging en wijzigingen in de behandeling graag doorgeven aan de ledenadministratie.

Indien u iets wilt weten over het lidmaatschap van onze vereniging kunt u kijken op het aanmeldingsformulier achterin deze DiaPost. Voor alle overige informatie kunt u terecht bij het bestuur. (zie ook lotgenotencontact)

Uitgever

Binnenhof Projecten B.V., www.nolin-binnenhofprojecten.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

Voorwoord van de voorzitter

Beste leden,

Het is begin oktober, een “stralend, zonovergoten” weekend. Wat hebben we nog een mooie nazomer gehad! Gelukkig hebben we daarvan volop kunnen genieten! Mijn man en ik hebben veel gewandeld en gefietst in de prachtige natuur van Nederland.

In het maartnummer heb ik geschreven over een nieuw jaar: nieuwe ideeën/ nieuwe ontwikkelingen binnen onze Vereniging, maar vooral binnen ons nieuwe ziekenhuis.

Zoals:

- Meer medisch maatschappelijk werk op de afdeling;
- Trots op ons nieuwe “beter”huis;
- Tevreden over nieuwe opzet Spoedeisende Hulp;
- Ervaringen nieuwe actieve afdeling in het voormalige Sanquingebouw positief;
- Twee nieuwe bestuursleden;
- Geslaagde WKD dag. (Wereldnierdag) op 12 maart jl.

Van 12 t/m 16 oktober, Donorweek, zullen bestuursleden bij toerbeurt in een stand in de hal van Isala Zwolle staan. Dit in samenwerking met donatiefunctionarissen om de bezoekers te informeren en te attenderen op het belang van het laten registreren van hun mening, over wat zij willen dat er met hun organen gebeurt na hun overlijden.

Binnen onze vereniging en binnen Isala m.b.t. onze patiëntengroep zijn er geen schokkende ontwikkelingen.

Ons belangrijkste doel is de belangen van onze achterban zo goed mogelijk behartigen. O.a. door de bijeenkomsten met staf afdeling, MMW, taxibedrijven enz. en tijdens onze patiëntenbezoekjes proberen we er achter te komen wat er leeft bij onze patiëntengroep. De grootste problemen met directe gevolgen voor een deel van onze patiënten, zijn ongetwijfeld de veranderingen in de WMO die per 1 januari 2015 is ingegaan. Onze maatschappelijk werkers doen hun uiterste best hen naar beste eer en geweten te helpen en te begeleiden.

We proberen op genoemde problemen in te spelen door in november twee themadagen te organiseren met als onderwerp: Veranderingen in de mantelzorg... Ook voor u?? Verder in deze DiaPost leest u meer bijzonderheden.

Zelf hebben we bijna een half jaar (vanaf eind maart) in onze caravan gewoond aan het Ganzendiep, om ons huis beschikbaar te stellen aan onze dochter, haar man en hun zoon. I.v.m. woningruil hadden ze tijdelijk woonruimte nodig. Voor ons heel vanzelfsprekend: dit doe je toch voor je kinderen?

In Nederland kunnen kinderen in de meeste gevallen een beroep doen op hun ouders, maar omgekeerd is vaak moeilijker i.v.m. twee (veelal noodzakelijk) werkende ouders, afstanden. Ouders voelen zich mede daardoor soms eenzaam en in de steek gelaten. Huishoudelijke hulp is veelal gehalveerd na 1 januari. Vergoedingen zijn teruggedraaid. Of mogen we stellen: het was ook wel luxe in Nederland, we vonden het eigenlijk heel gewoon. Maar nu ze ons dat afpakken! Geen tijd meer voor een praatje, of luisterend oor. Nu komen we er achter hoe goed het was.

Soms als ik al die beelden zie van de stroom vluchtelingen, die met honderden tegelijk in een sporthal of ander gebouw worden gedropt zonder enige vorm van privacy en hoopvol wachten op... denk ik wel eens: wij mopperden nog maar enkele jaren geleden over de 8 persoonskamers in het ziekenhuis, waar hygiëne, eten, drinken en medische zorg volop aanwezig waren.

Wat hebben we het eigenlijk goed in Nederland. We hebben eten, drinken, privacy en goede medische zorg (Schrijnende gevallen natuurlijk daargelaten).

Laten we steeds proberen te blijven kijken naar wat we wel hebben en kunnen en niet wat we....

Tot slot wil ik dr. Sabine Diepenveen een voor spoedig herstel wensen!

Jannie Smit

Ledenmutatie van 1 juli 2015 tot 1 november 2015

Nieuwe leden

Mevr. M.S. Michel uit De Wijk

Mevr. K.M. Jousma-van Rossum uit Havelte

Mevr. M.Th. van den Berg uit Lemeleveld

Dhr. E.C.J. Visscher uit Steenwijk

Dhr. G. Lijkendijk uit Meppel

Mevr. J. Schotkamp-Schonewille uit Dedemsvaart

Mevr. T. Louerens uit Blokzijl

Dhr. E. Leusink uit 't Harde

Mevr. G.H. Overbeek uit Dalfsen



Belangrijke data

Themadag	: 29 november 2015
Kerstdiner	: 12 december 2015
Vakantiebeurs	: 23 januari 2016
Algemene Ledenvergadering	: 20 april 2016
Bootreis	: 9 juni 2016

Belangrijke telefoonnummers

Isala Klinieken (receptie)	038-4245000
Actieve dialyse	038-4242589
Centrumdialyse	038-4242530
Peritoneaal dialyse	038-4242292
Dialyse Isala Meppel	0522-234220
Maatschappelijk werk	038-4242530
Secretariaat Nefrologie	038-4245544
UMCG (polikliniek niertransplantatie)	050-3612372

Afscheid bestuursleden

Zoals in de vorige Diapost al aangekondigd hebben we tijdens de ledenvergadering op 20 april jl. hebben we afscheid genomen Hans de Wolff en Cees Boeve. Als bestuur kom je gezamenlijk op voor de belangen voor onze patiënten maar er groeit onderling ook een band. Als bestuurslid ben je of nierpatiënt of partner van...Je deelt lief en leed...Je hebt vaak aan een half woord genoeg om te kunnen begrijpen waar de problemen liggen...Hans de Wolff is vanaf 2007 actief geweest als bestuurslid in de functie van penningmeester. Je had een brede financiële achtergrond in de bankenwereld. Hans was direct bereid om zich breed voor de vereniging in te zetten.

Samen naar stafoverleggen, vergaderen met NON(nierpatiëntenvereniging Oost-Nederland) en Stedendriehoek. Stedendriehoek haakte helaas af. De Diabetesvereniging kwam toen bij de "club". Samen naar de regionale overleggen met de NVN waar ook in Nederland. De vergaderingen werden zoveel mogelijk op de dialysedagen van je vrouw gepland, de intensieve zorg voor je liefhebbende vrouw kwam op de eerste plaats.

Er is mede dankzij jou meer structuur gekomen in het financiële beleid. De juiste man op de juiste plek! Hans, nogmaals heel veel dank voor alles wat je voor onze vereniging en voor mij hebt betekend!

Cees Boeve meldde zich in 2009 aan als bestuurslid. Je was succesvol getransplanteerd en wilde voor de vereniging gaan. Je was in computers en websites gespecialiseerd. Wat hebben wij veel van jou geleerd!Je hebt een eigen website voor onze vereniging gemaakt, waar we terecht trots op zijn!

Daarnaast was je deskundig op computergebied. Ieder bestuurslid heeft zijn eigen specialiteiten en ook voor jou gold de juiste man op de juiste plek! Jij had vorig jaar ook aangegeven te willen stoppen als actief bestuurslid. Officieel hebben we ook van jou afgenomen maar jij hebt te kennen gegeven "op de achtergrond" nog wel de website te willen beheren.

Geweldig! Ook voor jou geldt: Cees heel veel dank voor alles wat je voor onze vereniging hebt gedaan.

Jannie Smit



Van de redactie

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de medewerking bij het tot stand komen van deze DiaPost.

Ook wil ik een oproep doen aan u, als lezer, om eens een stukje te schrijven voor de DiaPost. Dit mag van alles zijn, zoals recepten, vakantiebelevissen, leuke voorvallen op/of tijdens de dialyse, hobby's, enz., enz.

De kopij voor de eerstvolgende DiaPost graag inleveren voor 1 februari 2016.

Het liefst via e-mail, per post mag natuurlijk ook.

De gegevens van mij vindt u onder samenstelling bestuur. Natuurlijk sta ik open voor suggesties en/of tips.

Zoals u inmiddels weet hebben wij een website. Kijk hier ook eens op voor het (laatste) nieuws en foto's. Zie <http://www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl/>

De Nierpatiëntenvereniging Zwolle is niet verantwoordelijk voor de acquisitie. Hiervoor moet u bij Nolin Uitgevers B.V. zijn.

AEilt Dalebout

Lotgenotencontact

Het bestuur maakt vaak mee, dat u als nierpatiënt of partner behoefte heeft om met iemand te praten. Wij kunnen ons voorstellen dat u graag met iemand praat die u "kent". Als ervaringsdeskundigen, willen wij graag een luisterend oor bieden en misschien kunnen wij u van dienst zijn met problemen waar wij zelf ook tegenaan gelopen zijn.

Dus schroom niet om de telefoon of de pen te pakken, e-mailen mag natuurlijk ook.

Al onze gegevens vindt u onder het kopje samenstelling bestuur.

Nogmaals maak er gebruik van!

Ledenadministratie

Het komt regelmatig voor, dat ik door één van onze leden gebeld wordt met de vraag hoe het komt dat ze niets meer horen van onze vereniging. Vaak blijkt dat ze zijn verhuisd en ons hun nieuw adres niet doorgegeven hebben.

Dus gaat u verhuizen, denk ook even aan ons.

Krijgt u een nieuw e-mailadres geef ons dat dan ook even door.

Bootreis van 10 juni 2015

Op 10 juni om 10.30 uur vertrokken we met de boot uit Meppel. Deze keer was het de Jan Plezier, een mooie boot met veel glas. In het begin was het nog een beetje fris. Weinig mensen waagden het om op het dek te gaan zitten. Maar gaandeweg werd het warmer en de zon scheen heerlijk.

We voeren door de Wieden naar Vollenhove. Daarbij werden enkele sluizen gepasseerd. Bij Blokzijl was de sluis erg smal voor zo'n grote boot. Aan beide zijden van de boot was slechts 7,5 cm. speling. Veel mensen aan boord keken gespannen toe, maar de stuurmanskunst van de kapitein was uitstekend, dus alles ging goed.

Tijdens de vaart door de Wieden werd er een broodmaaltijd geserveerd. Van 14.00 uur tot 15.30 uur hadden we de gelegenheid om Vollenhove te bezichtigen. De meesten gingen heerlijk in de zon op een terras zitten en er werd menig ijsje gegeten.

Om 15.30 uur vertrokken we weer uit Vollenhove. Terwijl we heerlijk in de zon op het dek zaten, werden er drankjes geserveerd, echter wel voor eigen rekening. Tijdens de vaart genoten we van de prachtige omgeving.

Annemieke, onze huisaccordeoniste speelde weer mooie liedjes, af en toe begeleid door de heer Rakhorst op de mondharmonica.

Om 17.00 uur werd een Chinees buffet geserveerd. Als toetje een coupe ijs. Om 18.30 uur kwamen we weer aan in de haven van Meppel.

Het was een heel mooie dag. Het weer werkte natuurlijk ook wel mee.

Reiscommissie: Andries de Jong en Albert van den Elst





Even voorstellen

Ik ben Jaap van Huigenbos,

65 jaar en woonachtig in Doornspijk (Gem. Elburg). Ik ben gehuwd en vader van 7 kinderen die inmiddels allen het ouderlijk huis hebben verlaten. Bovendien ben ik grootvader van 12 kleinkinderen.

Ik ben betrokken bij de nierpatiëntenvereniging omdat ik nierpatiënt ben en in 2013 getransplanteerd. In het verleden heb ik gewerkt in het voortgezet onderwijs in diverse functies.

In de ledenvergadering van maart 2015 ben ik gekozen in het bestuur van de Nierpatiënten Vereniging Zwolle waar ik de functie van penningmeester zal vervullen.

Deze functie neem ik over van Hans de Wolf, waar ik altijd, zo is reeds gebleken, terecht kan voor vragen hoe het binnen de vereniging financieel is geregeld.



Mijn naam is Klaas Klein,

Afgelopen voorjaar ben ik in het bestuur van de Nierpatiënten Vereniging Zwolle benoemd. Ik wilde wel iets in de Nierpatiëntenvereniging doen en heb mij aangemeld toen er bestuursleden werden gevraagd. Ik ben zelf nierpatiënt, want ik heb een zeldzame nierziekte, Nefrotisch syndroom, maar ik werk nog voor een gedeelte bij een kaasfabriek in Balkbrug.

Ik ben getrouwd met Jansje en we wonen in de gemeente Dalfsen, die tussen Zwolle en Ommen ligt. Mijn hobby is al jarenlang het houden van paarden. Momenteel heb ik twee jonge paarden. Ik beleef veel plezier aan deze hobby.

Als bestuurslid wil ik mij inzetten voor de Nierpatiëntenvereniging Zwolle en dus voor onze leden! Ik ben algemeen bestuurslid en het is de bedoeling dat ik o.a. de bootreis help organiseren, die altijd in juni plaatsvindt. Ik zal jullie vast wel eens ontmoeten op een activiteit van onze vereniging.



GRONINGEN

Onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) volgen de komende dertig jaar drieduizend patiënten met een donororgaan.

Hiermee is gestart met de eerste grote biobank onder transplantatiepatiënten.

Transplantlines heet het onderzoek, waarbij medewerkers van het Groningen Transplantatie Centrum gegevens en lichamelijk materiaal van patiënten verzamelen en opslaan in een biobank.

Dit is een vriesruimte waarin urine, bloed, haren, nagels en ontlasting van deelnemers wordt bewaard. Het doel: behandelingen ontwikkelen die beter op individuele patiënt zijn afgestemd, zodat ze gezond oud kunnen worden.

De onderzoekers verwachten te achterhalen welke gezondheidsproblemen patiënten op de lange termijn ondervinden. Tot nog toe zijn vooral de korte termijneffecten van orgaantransplantatie onderzocht.

Biologische klok nierpatiënten verstoord

Het verstoorde dag- en nachtritme van nierpatiënten komt voort uit ontregeling van hun biologische klok. Lichttherapie kan helpen. Dat blijkt uit onderzoek waarop GGZ-ziekenhuisapotheker Marijke Russchen is gepromoveerd bij VUmc in Amsterdam. Patiënten met ernstig nierfalen hebben 's nachts vaak moeite met slapen, terwijl ze overdag juist heel slaperig zijn.

Op termijn kan dit leiden tot verdere gezondheidsklachten, zoals overgewicht, diabetes en hoge bloeddruk. Om de oorzaak te achterhalen onderzocht Russchen bloedcellen van nierpatiënten. De ritmes van de biologische klok, die via deze cellen te achterhalen zijn, bleken verstoord.

Melatonine

Uit eerder onderzoek was al bekend dat nierpatiënten 's nachts een tekort hebben aan melatonine. Deze stof wordt normaal 's avonds en 's nachts aangemaakt, en vertelt het lichaam dat het nacht is. Russcher heeft vastgesteld dat het melatonine-tekort bij nierpatiënten samenhangt met ontregeling van hun biologische klok.

Lichttherapie

Nierpatiënten met slaapproblemen kunnen baat hebben bij lichttherapie. Licht heeft een sterke invloed op de biologische klok.



“Patiënten die aan het einde van de middag lichttherapie kregen, vallen 's avonds mogelijk eerder in slaap”, zegt Russcher.

Tabletten

Het slikken van melatoninetabletten kan nierpatiënten ook helpen 's nachts beter te slapen, maar na drie maanden is het effect verdwenen, heeft Russcher verder vastgesteld. Een niertransplantatie zorgt niet voor verbetering van de biologische klok, in elk geval niet binnen drie maanden na de operatie.

Bron: Vrije Universiteit

Veranderingen in de mantelzorg..... Ook voor u?

Per 1 januari 2015 zijn de gemeenten taken gaan uitvoeren die voor die tijd onder de Wet Bijzondere Ziektekosten vielen. De gemeenten zouden beter kunnen inspelen op lokale omstandigheden en de zorgbehoeften van cliënten. De gemeenten krijgen nu zelf de vrijheid om te bepalen wie de voorzieningen uit de WMO echt nodig heeft; huishoudelijke hulp alleen als dat echt nodig is aan de hand van een z.g. keukentafelgesprek...

Voor een groot **deel** van onze patiëntengroep zijn de veranderingen in de **zorg** heel hard aangekomen. Gelukkig kunnen we voor onze patiëntengroep momenteel beschikken over een voltallige en deskundige groep Medisch Maatschappelijk Werkers. Zij worden overstelpt met vragen van onze patiënten. Zowel nierpatiënten als diabetici worden elke dag geconfronteerd met de veranderingen. Wij zijn daarom ontzettend blij dat we er in geslaagd zijn een spreker te vinden in de persoon van Gerard Nordkamp.

Gerard zal ons bijpraten over het wel en wee van "de mantelzorger"

Wie is Gerard Nordkamp en wat maakt dat Gerard tot een allround ervaringsdeskundige (vanuit de praktijk)?

Gerard Nordkamp heeft als beleidsmedewerker volksgezondheid bij de gemeente Almelo gewerkt. Hij is in 1996 begonnen met een zorgloket te ontwikkelen. Hij vond dat "men" te weinig wist van de levens van chronisch zieken en gehandicapten.

Hieruit is het idee ontstaan voor het project PGB Welzijn voor chronisch zieken en gehandicapten. Dit project is in vele gemeenten een succes geworden doordat de mensen in hun isolement weliswaar werden erkend, maar ook werden uitgedaagd om met persoonlijke aandacht en begeleiding en zo nodig een bescheiden budget hun dromen in te vullen.

Hiermee werd de juiste snaar geraakt; het wezenlijke van de mens, het ertoe doen, weer een doel in het leven hebben, de aandacht voor het positieve. Daarnaast is hij jaren mantelzorger geweest voor zijn, helaas overleden, echtgenote.

We hebben in overleg met Gerard onze themadag ingedeeld. We hebben besloten na de inleiding van Gerard, de aanwezigen in groepen te verdelen en onder begeleiding van een bestuurslid een discussie op gang te brengen, die later in het algemeen zal worden besproken.



Veranderingen in de mantelzorg Ook voor u?

De Nierpatiëntenverenigingen: Zwolle en Oost-Nederland en de Diabetesverenigingen: regio Oude en Nieuwe Land en Oost-Nederland organiseren wederom gezamenlijke themadagen op

Zaterdagmiddag 14 november bij Menzis, Enschede

Zaterdagmiddag 28 november bij v.d. Valk Zwolle

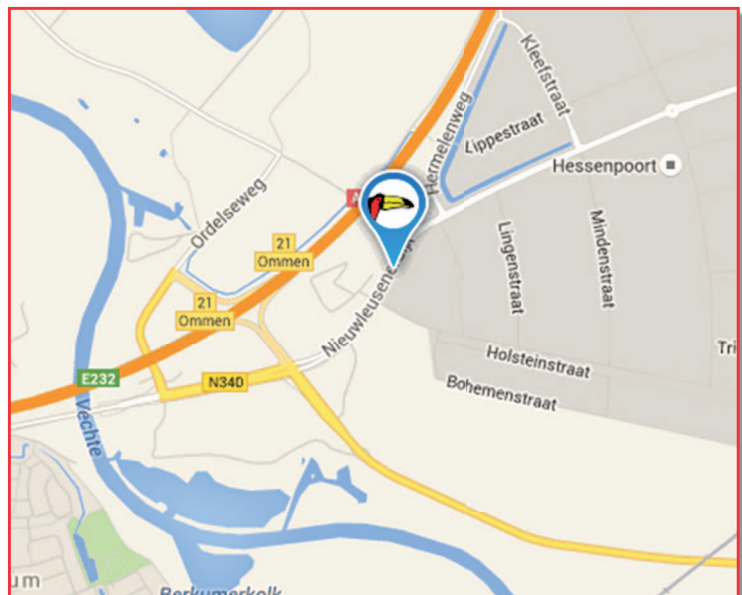
Agenda

13.00 uur	Ontvangst met koffie of thee
13.30 uur	Inleiding door de dagvoorzitter
13.40 uur	Dhr. Nordkamp spreekt over de Veranderingen in de mantelzorg.
14.15 uur	Tafeldiscussie in groepen onder leiding van en bestuurslid.
15.15 uur	Koffie/thee
15.30 uur	Vragenronde/Einddiscussie
16.30 uur	Sluiting.

U kunt zich per email opgeven bij:
psh@sorg.nl. of tel. bij
Jannie Smit, 038-3319419/06-11519514

In Enschede:
Menzis, de Ruyterlaan 25
7511 JH

In Zwolle:
V.d. Valk, Nieuwleusenerdijk 1
8028 PH



Themamiddag aansluitend op de ledenvergadering van 22 april 2015. In samenwerking met de Diabetesvereniging regio Oude en Nieuwe Land.

De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen welkom. De leden van de NVZ en de leden van de Diabetesvereniging. De opkomst van de leden van de NVZ loopt terug. Dit baart de NVZ wel zorgen. Een speciaal welkom voor de mensen van het Steun- en Adviespunt van de NVN. Genaamd STAP. De heer Martijn da Costa en mevrouw Sabah Ziani.

Martijn en Sabah zullen ons informeren over de veranderingen in de nieuwe zorgwet en de gevolgen en mogelijkheden hiervan. Wat betekent dit alles voor de leden. Na de pauze is er gelegenheid tot het stellen van vragen. Martijn legt uit wat de NVN doet, alles vanuit patiëntenperspectief. Als patiënt heb ik bruikbare informatie nodig, wat nu?

De NVN steunt en adviseert, krijgt geld van de Nierstichting. De informatie over de NVN kan men krijgen via het tijdschrift Wisselwerking, de website, brochures en extranet.

De NVN organiseert, themadagen, familieweekenden en trainingen.

Veranderingen vanaf 1 januari 2015

De AWBZ is afgeschaft. In plaats daarvan zijn er vier nieuwe onderdelen gekomen.

1. Langdurige zorg – zware beperking WOZ
2. WMO. De gemeenten moeten hun eigen beleid bepalen. Dit kan per gemeente verschillen.
3. Zorgvoorziening. Persoonlijke verzorging en verpleging
4. Jeugdwet. Grote verantwoordelijkheid voor de gemeenten. Alle vormen van jeugdhulp.

De compensatie voor het eigen risico is afgeschaft. Voor extra budget moet men nu naar de gemeente. De tegemoetkoming verschilt per gemeente. De participatiewet is nieuw en vervangt de wet op werk en bijstand.

Vragen:

Veel onduidelijkheid over de vergoeding van een pedicure. Ook deze vergoeding is heel verschillend. Het is zelfs zo dat een podoloog een rekening indient en deze dan later vergoedt aan de pedicure. Sommige mensen hebben grote problemen. Zij krijgen tot nu toe geen uitkering meer, terwijl ze daar wel recht op hebben. Ook weer verschillend per gemeente.

Ook sprak men over de hoge eigen bijdrage voor verblijf in een verzorgingshuis. Twee aanwezigen maakten van de gelegenheid gebruik om hun privé-vragen te stellen. Jaap Huigenbosch zwengelde een discussie aan. Suggestie: Nierpatiëntenverenigingen per regio georganiseerd, overleg te voeren met gemeenten in die regio. Dat gebeurt ook in het onderwijs. Martijn zal dit meenemen voor overleg naar de NVN en hier misschien een agendapunt van maken.

Suggestie: samen met andere verenigingen voor chronisch zieken overleggen met gemeenten, per regio. Nierpatiënten, Diabetes, Reuma en Hart- en Vaatziekten b.v.

Om 17.00 uur sloot de voorzitter de vergadering. Al met al een heel goede themamiddag.

Thuis bloedprikken na transplantatie straks ook in Groningen

Patiënten met een getransplanteerd orgaan hoeven binnenkort minder vaak naar het ziekenhuis voor controle, omdat zij dan zelf thuis bloedmonsters kunnen prikken en ter analyse opsturen. Dat concludeert Remco Koster, onderzoeker-analist in het UMCG, in zijn proefschrift waarop hij 25 september 2015 promoveert aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Door mijn onderzoek kennen we de beperkingen van verschillende analysemethoden,' legt hij uit. 'Maar de Dried Blood Spot (DBS)-methode blijkt zeer geschikt om patiënten thuis te monitoren.'

De dosis van de afweeronderdrukkende medicijnen die getransplanteerde patiënten slikken, luistert heel nauw. Koster: 'Teveel of te weinig in het bloed kan gevaarlijk zijn. Daarom moeten patiënten nu regelmatig naar het ziekenhuis om de hoeveelheid medicijn in het bloed te meten.'

Druppel bloed

Dat probleem kan dus opgelost worden met de Dried Blood Spot (DBS) methode. 'Patiënten prikken thuis in hun vinger en laten een druppel bloed op een speciaal daarvoor bestemd kaartje vallen. Dit kaartje laten ze even drogen en sturen het dan op naar het ziekenhuis. Op het laboratorium wordt het monster geanalyseerd, waarna de apotheker en arts kunnen beoordelen of de dosering aangepast moet worden.' Het scheelt patiënten tijd, reiskosten en gedoe.

Al eerder in Maastricht

De DBS-methode is niet nieuw, het MUMC+ (Maastricht) heeft deze methode bijvoorbeeld enkele jaren geleden al in gebruik genomen. Koster heeft nu onderzoek gedaan naar de beperkingen van de methode. 'Elke analysemethode, of je nu meet in bloed, in zweet of in haren, heeft zijn beperkingen en voordelen. Die heb ik tijdens mijn promotieonderzoek in kaart gebracht. Als je weet welke beperkingen een methode heeft en welke factoren de resultaten beïnvloeden, kun je de kwaliteit van de analyses verbeteren.' Ook van de DBS-methode onderzocht Koster verschillende factoren, zoals het

materiaal van het kaartje, de invloed van de dikte van het bloed en het soort medicijn in het bloed. 'Doordat we de beperkingen van de DBS-methode nu kennen, kunnen we haar gaan toepassen.'

Vanaf volgend jaar

In 2016 zullen de eerste patiënten die Tacrolimus slikken en in het UMCG onder behandeling zijn, thuis hun bloedmonsters kunnen afnemen. Dat betekent niet dat zij meteen minder vaak naar het ziekenhuis hoeven: 'We beginnen met dubbelmetingen, om die van de DBS te vergelijken met de metingen die we normaal gesproken uitvoeren in bloedbuizen.' Ook voor andere controles dan bloedspiegels van afweeronderdrukkende medicijnen moeten de patiënten nog naar het ziekenhuis komen. In de loop van 2016 wil Koster ook transplantatiepatiënten die andere medicijnen slikken, thuis zelf bloed laten prikken.



Utrechters willen verder gaan

De methode met een kaartje is niet geschikt om elke bloedbepaling te doen.

In 2013 waren dr. Arjan van Zuilen en Erik van Maarseveen van het UMC Utrecht in de race voor de Ureka-challenge, met hun U-spot. Dat is een hulpmiddel waarmee ook andere bloedwaarden dan medicijnspiegels bepaald kunnen worden uit bloed dat een patiënt thuis geprikt heeft. De U-spot werkt met een sponsje in plaats van een kaartje.

Bron: Rijksuniversiteit Groningen

Mini symposium WKD op 12 maart 2015



Dit jaar heeft de Nierpatiënten Vereniging Zwolle een mini symposium georganiseerd naar aanleiding van WKD, Wereld Nierendag.

Een dag per jaar wordt er wereldwijd speciale aandacht geschonken aan het belang van goed werkende nieren. Tijdens het symposium stond centraal: de nierpatiënt en de innovatie nieren vanuit het belang van de patiënt. De voorzitter van de NVZ, Jannie Smit, was tijdens het symposium dagvoorzitter. Zij kondigde de sprekers aan en vertelde iets over hun specialiteit.

Als eerste kwam Herman Broers, directeur van de Willem Kolffstichting, aan het woord. Hij vertelde over dr. Kolff en de uitvinding van de kunstmatige nier. De kunstmatige nier werd tijdens de Tweede Wereldoorlog in het Kamper ziekenhuis uitgevonden.

Dokter Kolff emigreerde in de jaren vijftig van de vorige eeuw naar Amerika. Daar heeft hij zich ook nog beziggehouden met de uitvinding van het kunsthart.

De tweede spreker was dr. Offerman, nefroloog bij de Isala Klinieken. Hij vertelde over de huidige situatie wat betreft dialyseren. Hij vertelde vooral over de aanslag die dialyseren doet op het lichaam van de patiënt.

Drie keer per week vier uur dialyseren, met reistijd inbegrepen kost het de patiënt vaak zes uur per keer. Dus achttien uur per week. Ook vermeldde hij de vochtbeperking die dialysepatiënten hebben. Zij mogen per dag maar 750 ml. vocht binnen krijgen.

De derde spreker was Jasper Boomker. Hij is in dienst van de Nierstichting en vertelde over de draagbare kunstnier. De draagbare kunstnier is nog volop in ontwikkeling.

Het duurt nog wel enige jaren voor de draagbare nier gebruikt kan worden. Zoals het prototype er nu uitziet, is de nier nog niet echt draagbaar. Hij weegt nog ongeveer 24 kg. 's Ochtends was er een stand in de centrale hal van Isala. Deze stand werd bemenst door enkele bestuursleden van de NVZ en door vier studenten van de HBO-V van Windesheim.

's Middags, tijdens het symposium, waren en ongeveer 140 mensen aanwezig, onder wie 80 studenten van de HBO-V Windesheim en van de HBO-V van Viaa, ook van de Nierstichting en van de NVN waren er afgevaardigden.

Al met al een geslaagde dag, waarin weer werd benadrukt hoe belangrijk goed werkende nieren zijn en wat een impact het voor de nierpatiënt heeft, als de nieren niet goed werken.

Denie Adelerhof
Secretaris NVZ



Verroest, Verrek, Verteer, een boek van Frans Roest geschreven in 1997.

In dit boek verhaalt de schrijver over zijn vroege jeugd in het kleine dorpje Barchem in de Gelderse Achterhoek. Juist teruggekeerd uit zijn geboorteland Indonesië groeit hij hier op in de rust van de prachtige bossen. Doordat de school meerdere kilometers van huis verwijderd is komen er weinig vriendjes spelen, maar veel moeite blijkt de schrijver er niet mee te hebben. Een heerlijk boek dat u mee terugneemt naar de rust en de eenvoud van een klein dorp enkele jaren na de tweede wereldoorlog. Voor een groot deel op werkelijkheid gebaseerd maar ook verhalen en voorvallen welke geheel op fictie berusten. Een verhaal van een kind dat in een gelukkige omgeving opgroeit tot een beginnend puber.



Met toestemming van Frans, die ook nierpatiënt was, doch helaas op 10 maart 2012 is overleden, mogen wij zijn boek als een soort feuilleton publiceren. Dit keer:

HOOFDSTUK 10/15

BRAND.

Het is een erg warme dag in de pinkstervakantie als mijn broertje en ik terug komen fietsen van een dagje in het zwembad. We hebben er flink de vaart in, want het immers al behoorlijk laat. Het was zo leuk in het zwembad dat we tot het allerlaatste moment hebben gewacht met kleren aan trekken. De verloren tijd moeten we dus inhalen door heel hard te fietsen. Immers want vader en mammië zijn niet mis als je te laat voor het eten thuiskomt. Net zijn we Zwiep uit als we de groenteman met paard en wagen tegen komen. In onze haast als we voorbij vliegen horen we hem roepen en zien dat hij stopt. Wij stoppen ook en draaien om om te horen wat voor belangrijks hij te vertellen heeft. Als we bij hem zijn zegt hij dat we ons moeten haasten, want dat ons huis is afgebrand. Denkend aan de grappen van de eerste april die ons nog vers in het geheugen liggen en aan de flauwe grappen die deze man al vele malen met ons heeft uitgehaald, geloven we natuurlijk geen woord van zijn verhaal. Als we de straat in fietsen zien we echter direct al dat hij ditmaal geen grapje heeft gemaakt. Een grote brandweerauto staat voor het huis, overal ligt er zwart verbrand riet en er hangt een duidelijke brandlucht. Onze blik wordt naar boven getrokken, we zien een groot gapend en nog rokend gat rondom de schoorsteen. Brandweermensen kruipen over het dak en gooien grote plukken rokend riet naar beneden. Achter het huis heerst een volkomen panieksituatie: mijn oudste broer loopt als een brandweerman rond te stappen met een glazen lampenkap op zijn hoofd, mijn moeder zit geheel overstuur naast een enorme berg

linnengoed, van een huishoouden van 20 personen, te huilen met mijn jongste zusje op haar schoot en een oudere zus loopt in paniek rond en vraagt zich af waar haar boeken zijn die ze nodig heeft om volgende week haar HBS-examen te kunnen doen. Dan komt er een helm met korte beentjes eronder aanlopen; het blijkt de kapper te zijn. Hij werd door het alarm uit de zaak geroepen omdat hij bij de vrijwillige brandweer is. Zijn klant in verbazing met een half geschoren en nog half ingezeept gezicht in de stoel achterlatend. In de drukte in de brandweerkazerne pakte hij de verkeerde helm, die hem wel drie maten te groot blijkt te zijn en hem dus steeds weer geheel over het hoofd zakt. De buurmandominee loopt met een kussensloop met onbekende inhoud te slepen, terwijl zijn vrouw een groot pan met eten in veiligheid brengt. Langzaam horen we van verschillende kanten wat er gebeurt is. De ernst van de hele situatie niet onder ogen ziend zijn we een beetje jaloers dat wij dit niet meegemaakt hebben. Terwijl mijn vader de auto aan het wassen was, heeft een kraaiennest in de schoorsteen vlam gevat en toen dat werd ontdekt stond het dak al in de brand. Nog heeft mijn vader geprobeerd met de tuinslang de vlammen te doven, maar helaas, doordat er ook door verschillende mensen een douche genomen was, was het water in de pomp op en was er dus te weinig druk om nog met de straal op het dak te komen. De brandweer in Barchem bestond uit een vrijwillige brandweer met een handgeduwde kar met daarop een pomp waarmee door vier mensen in handkracht het water opgepompt moest worden.

In dit geval bleek dit direct al een ondoenlijke zaak en werd dus al snel de brandweer in Lochem gevraagd om assistentie. Om ons als lastposten zo spoedig mogelijk kwijt te raken werden wij meegenomen door burens en kennissen. De volgende morgen werden we door mijn vader opgehaald om ter kerke te gaan. Ja, want zelfs na de brand blijft de verplichting om Hem te eren op Zijn dag in Zijn gebouw. Groot is het plezier als de dominee de preekstoel beklimt en vervolgens zegt: "Beste buurman hier heb ik nog wat dingen voor u die ik heb weten te redden uit de brand" en vervolgens komt de kussensloop met inhoud te voorschijn, waarmee ik hem de dag ervoor bij de brand heb zien lopen. "Overigens staat er bij ons ook nog een hele grote pan met rijst van u. Die heeft mijn vrouw voor jullie meegenomen." Overweldigend is het dan toch weer de saamhorigheid en het medeleven te voelen van alle mensen in zo'n kleine dorpsgemeenschap. Ieder leeft mee en helpt waar en als het nodig is. Als de mensen van de verzekering zijn geweest kan met de wederopbouw begonnen worden. In huis is het een chaos. Overal liggen spullen verspreidt. Papieren, kleren, boeken, noem maar op. Alles drijfnat nog drijvend in het zwarte bluswater. Het leukste waren de plafonds. Door de grote hoeveelheden bluswater zwaar en zacht geworden hingen ze als grote waterzakken boven je hoofd. Met een bezemsteel moesten ze doorgeprikt worden. Maar dan moest je wel maken dat je weg kwam, want dan kwam er toch een plas water naar beneden..... Als kind is eigenlijk alle ellende en problemen welke deze brand veroorzaakte geheel aan mij voorbij gegaan. Voor mij was het een spannend deel van de vakantie en kregen we veel meer aandacht van de andere mensen. We werden meegenomen naar de markt in Lochem en Zutphen, deden speurtochten door het bos en gingen picknicken en pannenkoeken eten. Op school gaat het wat moeilijker. Het is de buurvrouw, die als oudverplegster, zich zorgen maakt door mijn steeds weer terugkomende geklaag over hoofdpijn en mijn moeder aanraadt om hier aandacht aan te besteden. Dag in dag uit heb ik hoofdpijn. Die hoofdpijn geeft steeds weer problemen, er wordt gezegd dat ik mijn best niet goed doe; dat ik niet voldoende oplet in de klas. En er wordt al gesproken over de 'dommenschool, de BLO. Het doet me zo'n verdriet, immers ik weet van mezelf dat ik wel oplet en wel mijn best doe. Als ik op een bepaald moment ruzie heb met een zus en haar uitscheld voor brillenjood zegt zij dat ik op moet passen met schelden, want dat dat mij ook kan overkomen. Hoe onwaarschijnlijk lijken haar woorden uit te komen als de schoolarts komt en ik daar samen met mijn moeder

van hem te horen krijg dat er nogal wat schort aan mijn gezichtsvermogen. Het gevolg is dat ik een bril moet gaan dragen. Eerst is dat wel interessant, tot mijn grote verbazing ontdek ik voor het eerst dat vogels tot heel hoog in de lucht kunnen vliegen, maar al gauw krijg je dan te maken met de nadelen. Eerst al het montuur. De verzekering vergoed alleen het zogenaamde 'fondsbrilletje', een stalen brillmontuur met ronde glaasjes en veren pootjes die altijd pijn doen achter je oren. Je neus doet altijd zeer en 's zomers krijg je kapotte plekken op je neus door het zweten. Ook moet je altijd oppassen, als je bril valt is het direct kapot of beschadigd en dan is thuis de wereld te klein. Met gymnastiekles mag de bril niet op met als gevolg dat er vaak van alles misgaat. Vreselijk was het om altijd vooraan te moeten zitten in de klas, als er wat achter je rug gebeurde en iedereen lachte wilde je je omdraaien om te zien wat er aan de hand was, wat natuurlijk weer niet mocht. Aan de andere kant werd er door die bril een andere wereld voor mij zichtbaar. De wereld van de kleine insecten, van de vogels hoog in de lucht. De scherpere contouren van alle dingen om je heen. Gelukkig ben ik dan geheel onwetend hoe mijn ogen steeds verder achteruit zullen gaan in de loop der jaren. Heel lang heb ik die bril als straf gezien omdat ik mijn zus had uitgescholden omdat zij een bril moest dragen. De straf van Onze Lieve Heer. Hoe heb ik niet liggen huilen als men om mij te plagen mij de bril afpakte en verstopte, vooral toen ik wat ouder was en absoluut niet meer zonder die bril kon, omdat ik dan over elk obstakel viel of over elke drempel struikelde. Ik kon vaak niet meer geloven in een 'Goede Lieve Heer' die kinderen zo strafte om woorden gezegd in een boze bui. Een ruzie met mijn vader ging zover dat hij mij met zijn harde handen wilde straffen, maar zijn zuinigheid liet hem voorzichtig zijn. Dus voor hij zijn klappen wilde uitdelen kreeg je te horen: "Zet af die bril, zet af die bril!" Wijselijk, omdat ik wist wat er zou komen wanneer ik dat bevel opvolgde, hield ik mijn bril op, om daarmee de harde klappen van vader te ontlopen. Ik durfde zelfs zover te gaan dat ik mijn macht voelde dat ik eens zo vreselijk boos was dat ik hem durfde te slaan. Hij durfde mij toch niet te slaan met mijn bril op. Nadat ik hem had geslagen zei hij: "Bij kinderen die hun ouders slaan groeit als straf zal de hand boven het graf." Wanneer we 's zondags na kerktijd een bezoek brachten aan het graf van opa keek ik altijd angstig naar de kleine grafstenen om te zien of daar ook handjes boven het graf uitstaken, maar waarschijnlijk waren dat allemaal lieve kinderen die nog nooit de ouders geslagen hadden.

Kerstdiner 2015 !!!!!

Op veler verzoek wordt ook dit jaar ons kerstdiner gehouden in:

**Partycentrum Coelenhage en wel op zaterdag 12 december.
Het adres is Zuiderzeestraatweg 486, 8091 CS Wezep.**

Als bestuur hebben wij er alle vertrouwen in dat de eigenaren van dit restaurant er in zullen slagen ons kerstdiner weer tot een succes te maken.

Wij verwachten u tussen **17.00 en 17.30 uur** en verwelkomen u met een welkomstdrankje.
Zaal open vanaf 16.45 uur.

De andere drankjes zijn voor eigen rekening.

Vanaf 17.45 uur kunt u genieten van een diner buffet.
De avond eindigt om ongeveer 21.00 uur.



De prijs voor dit alles is: voor u als lid € 15,--
 de tweede persoon betaalt ook € 15,--
 de derde en vierde persoon betalen elk € 35,--

Als bestuur hebben wij moeten besluiten dat het vanwege de grote belangstelling voor het kerstdiner niet mogelijk is, dat een lid meer dan drie personen meeneemt.

Voor de trouwe bezoekers onder u zal het opvallen dat we de prijzen van deelname aan het kerstdiner hebben moeten verhogen. Na zoveel jaren lukte het ons niet meer om de begroting sluitend te krijgen en u een fatsoenlijk en lekker diner voor te zetten.

Uw bijdrage aan de kosten voor het kerstdiner wordt op veler verzoek bij binnenkomst (dus waar u zich meldt) geïnd. (Wilt u met gepast geld betalen?)

U kunt zich bij AEilt Dalebout opgeven. Dit kan rechtstreeks (zie de gegevens voorin de DiaPost) of d.m.v. het opgavestrookje.

U kunt zich tot uiterlijk 8 december opgeven.

Hebt u zich opgegeven en bent u toch verhinderd, geef dit dan zo snel mogelijk door. Er moet wel voor u worden betaald. Wanneer u zich niet afmeldt, zullen wij u vragen uw bijdrage te voldoen. Overmacht uiteraard daargelaten.

Verder wordt er rekening gehouden met de zoutbeperking van het overgrote deel van de aanwezigen.
Alles wordt zoutarm bereid.

Tot 12 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Denie Adelerhof

Opgave voor het kerstdiner op 12 december 2015 in partycentrum "Coelenhage" te Wezep.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Tel.:

E-mail:

Hij/zij komt alleen/met..... personen (max. 4 personen, incl. uzelf)

Heeft u een dieet, waarmee we rekening moeten houden

Zo ja, welk dieet..... en voor.....personen

Heeft u als pd'er wisselruimte nodig ? Ja/nee*

Komt u in een rolstoel? Ja/nee*



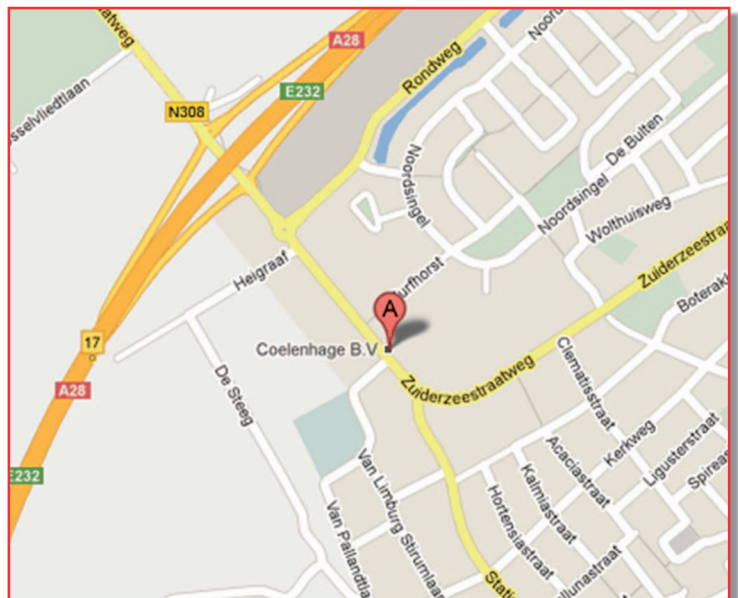
Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor **8 december** a.s. opsturen naar AEilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Routebeschrijving partycentrum Coelenhage:

Neem op de A28 de afslag 17 naar Wezep.

Volg de weg naar Coelenhage.



advertenties / stopper

SCHITTEREND ! ECHT GEBEURD !

Een telefoontje !

Met Ziekenhuis Gasthuisberg Leuven

Ik zou graag met iemand spreken die me kan inlichten over de toestand van een patiënt die bij u verpleegd wordt.

Hoe is de naam van de patiënt ?

Louis Segers.

Een ogenblik a.u.b., ik verbind u door met de verpleging.

Met de wachtdienst, wat kan ik voor u doen ?

Ik zou graag weten hoe het gesteld is met de gezondheidstoestand van Louis Segers in kamer 302?

Een ogenblikje, ik verbind u door met de dokter van wacht

Met de dokter van wacht.

Dag dokter, ik had graag geweten hoe het gaat met mijnheer Louis Segers die al drie weken bij u verpleegd wordt in kamer 302?

Een ogenblikje, ik zal zijn dossier even raadplegen.

Hier heb ik het.

Hij heeft vandaag goed gegeten, zijn bloeddruk en hartslag zijn normaal, hij reageert goed op de voorgeschreven medicatie en morgen nemen we de hartmonitor weg.

Als alles zo nog 48 uur gunstig verder evolueert zal zijn behandelende arts hem waarschijnlijk uit het ziekenhuis ontslaan voor het volgende weekend.

Dat is fantastisch nieuws, ik ben ongelooflijk opgelucht.

Bedankt dokter, van harte bedankt.

Zo te horen bent u wel erg begaan met de patiënt.

Naaste familie?

Nee, nee dokter, ik ben Louis Segers zelf. Ik bel u vanuit kamer 302! Iedereen loopt hier mijn kamer in en uit maar niemand zegt verdomme iets.

Ik wou zelf ook eens weten hoe het met mij gesteld is.....



Waarom niet elke nierpatiënt aan de dialyse raakt of hoeft te worden getransplanteerd

Door Merel Dercksen

Bij niet alle patiënten met chronische nierschade ontwikkelt de ziekte zich tot het nierfunctieverlies zo ernstig is dat dialyse of transplantatie noodzakelijk is. Helaas is niet precies te voorspellen bij wie dat wel gebeurt, en bij wie niet. Amerikaanse onderzoekers vermoeden dat het meten van de zuurstofconcentratie in de nierschors daar een bijdrage aan kan leveren.

Op dit moment wordt het stadium van chronische nierproblemen bepaald aan de hand van zaken als de filtratiesnelheid en eventueel eiwitverlies. Maar, stellen Amerikaanse wetenschappers, dit is geen perfecte methode om de aandoening te classificeren. Het zou wel eens zowel de aanwezigheid van, als het risico op, een verergerende ziekte kunnen overschatten. Daarom is het nodig om andere manieren te vinden waarmee patiënten die het risico lopen dat hun nierfunctie duidelijk verslechtert, te identificeren. Deze groep onderzoekers heeft een studie gedaan naar de bruikbaarheid van MRI-scans bij het in een vroeg stadium opmerken van veranderingen bij chronische nierschade.

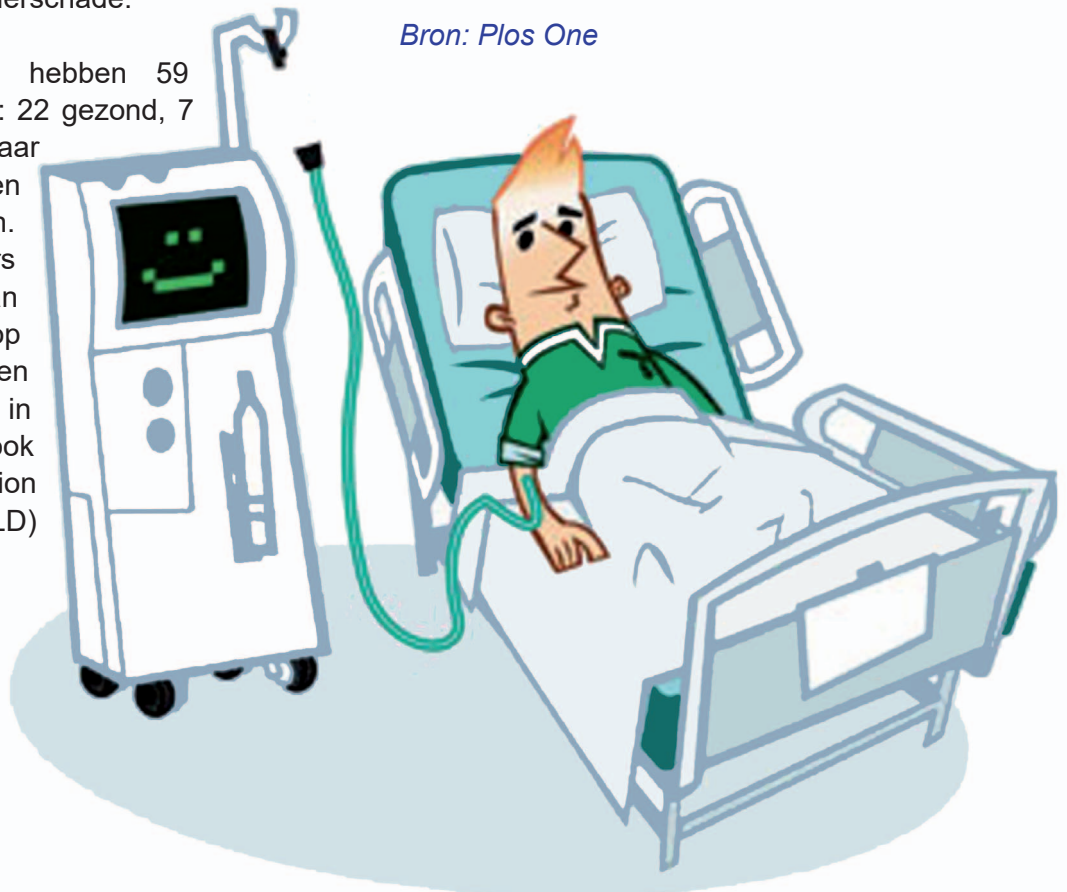
Aan hun onderzoek hebben 59 mensen deelgenomen: 22 gezond, 7 met bloedarmoede maar zonder nierschade en 30 met nierproblemen. De wetenschappers hebben de nieren van deze deelnemers op verschillende manieren in beeld gebracht: in 3D, en bijvoorbeeld ook met blood oxygenation level dependent (BOLD)

MRI. Deze laatste methode brengt in beeld waar in de nier de zuurstofvoorziening beperkt is. Deze test herhaalden de onderzoekers nadat ze de deelnemers het plasmiddel furosemide hadden toegediend.

Uit de resultaten blijkt dat de beelden bij patiënten met chronische nierschade duidelijk anders zijn dan bij gezonde mensen, maar ook dan bij mensen met bloedarmoede. Het gemiddelde niervolume is bijvoorbeeld kleiner, en de zuurstofvoorziening van de nierschors slechter. Ook reageren de patiënten minder goed op het plasmiddel.

Deze bevindingen komen overeen met het model dat chronisch zuurstoftekort associeert met ziekteverergering bij chronische nierschade. Maar of het meten van zuurstoftekort in de nierschors ook echt gebruikt kan worden om te voorspellen of een nierpatiënt risico loopt op achteruitgang van de nieren, moet verder onderzocht worden voor het in de praktijk bruikbaar is.

Bron: Plos One



Wienerschnitzel

Wienerschnitzel zoutarm



Hieronder vindt je het recept van de Wienerschnitzel zoutarm

Wienerschnitzel: 2 personen

Ingrediënten: 2 kalfsvlees schnitzel, 1 ei, 4 eetlepels natriumarme paneermeel, 2 eetlepels bloem, 50 g boter, 2 eetlepels olie, 2 partjes citroen

Een ouderwetse schnitzel, deze kan je bij de slager of supermarkt natuurlijk makkelijk halen en thuis lekker krokant bakken in wat boter met olie. De Wienerschnitzel komt oorspronkelijk uit de Oostenrijkse keuken en wordt gemaakt van kalfsvlees.

In supermarkten wordt de schnitzel helaas vaak gemaakt van 'rest' varkensvlees wat aan elkaar wordt geplakt en daarna gepaneerd. Maar al deze schnitzels, te koop in supermarkt en slager, zijn zo wie zo zout, want zout wordt onder andere toegevoegd aan het paneermeel laagje. Dus wanneer je een lekkere schnitzel wilt eten, koop dan een stukje mals kalfsvlees van de fricandeau en maak hier een platte schnitzel van of koop ongepaneerde schnitzels.

Paneer de schnitzel zelf en dan past een gepaneerde schnitzel prima in een natriumarm dieet! Op de Wienerschnitzel zijn verschillende varianten mogelijk, als er paprikapoeder aan het paneermeel wordt toegevoegd spreek je van een Zigeunerschnitzel of Hongaarse schnitzel.

Indien er ergens op de menukaart Schnitzel Wiener Art staat wordt de schnitzel gemaakt van varkensvlees in plaats van kalfsvlees.

Lees hier hoe je natriumarme paneermeel maakt

Werkwijze

Zet vier borden of schalen op een rijtje. Schep op het eerste bord de bloem. Klop in het tweede bord het ei los. Doe in het derde bord de natriumarme paneermeel. Het vierde bord is voor de schnitzels. Haal het vlees om en om door de bloem en schud de overtollige bloem van het vlees. Haal het vlees door het losgeklopte ei. Wentel het vlees om en om in het natriumarme paneermeel. Druk het paneermeel vast met je hand. Schud het overtollige paneermeel af. Laat even 10 minuten 'drogen'. Verhit de boter en de olie in een grote koekenpan en wacht totdat de boter is uit gebruikt. Bak de schnitzels 3-4 minuten op de ene kant, draai de schnitzel en bak de schnitzel nog zo'n 3-4 min op de andere kant totdat de schnitzel gaar is en serveer met een partje citroen.

Tip: Verwerk gepaneerde producten zo spoedig mogelijk na het paneren. Zo voorkom je dat het paneermeel vochtig wordt en daardoor zijn krokante korstje verliest. Succes met koken, als je met liefde kookt smaakt alles lekker!

Bron: NoSalt



Aanmeldings-/wijzigingsformulier voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging
(Ingevuld formulier sturen naar: **De Havezathe 39, 8101 XW Raalte**)

Ondergetekende,

Naam :
 Voorletter(s) :
 Straat :
 Postcode :
 Woonplaats :
 Geslacht :
 Geboortedatum :
 Telefoon-/06-nummer :
 Bank-/Gironummer :
 E-mailadres :

☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 20,=** per jaar
 (het blad Wisselwerking 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 15,=** per jaar (**zonder** het blad Wisselwerking)

- is nierpatiënt en behoort tot de categorie: ☐ Hemodialyse Centrum
☐ Hemodialyse nacht Centrum
☐ Hemodialyse Actief
☐ Hemodialyse Thuis
☐ Hemodialyse Meppel
☐ Peritoneaal dialyse CCPD/APD
☐ Peritoneaal dialyse CAPD
☐ Getransplanteerd, sinds
☐ Prédialyse
☐ Anders, nl.:

- is zelf geen nierpatiënt, maar staat in relatie tot de nierpatiënt als ☐ Partner
☐ Ouder(s)
☐ Kind
☐ Nabestaande
☐ Donor
☐ Broer/zuster

of is géén van beide en

☐ Meldt zich aan als Donateur van de vereniging voor minimaal € 10,00 (zonder rechten)

Datum: Handtekening:



Nierpatiënten Vereniging Nederland

presenteert:

VAKANTIE BEURS

2016

Inschrijven
voor leden
gratis!
[www.nvn.nl/
vakantiebeurs2016](http://www.nvn.nl/vakantiebeurs2016)

*Op vakantie als
nierpatiënt?
Er is meer mogelijk
dan u denkt!*



Reisadvies op uw lijf geschreven

Zaterdag 23 januari 2016

Meeting District Nieuwegein

Meer informatie en aanmelden: www.nvn.nl/vakantiebeurs2016

advertenties buitenachter