

DiaPost

November 2014



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

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.H. de Wolff
Bovensingel 21, 8266 BS Kampen
tel. 038-3327930, woldou@zonnet.nl

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 / Website

C. Boeve
Postweg 50, 8181 VJ Heerde
Tel. 0578-692606, cebebo50@gmail.com

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Emailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

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	2
Van de redactie	3
Belangrijke data	3
Belangrijke telefoonnummers	3
De verhuizing van de Actieve dialyse	4
Ledenadministratie	4
Ledenmutatie van 1 juli 2014 tot 1 nov. 2014	4
Lotgenotencontact	5
Themamiddag: Tot hier; en hoe nu verder...?	5
Bestuursleden gezocht	6
App Coach4Life helpt nierpatiënt	7
Vrijtijdsbesteding	8
Patiënten voelen zich beperkt bij arts door tijdsdruk	9
Fruit bij nierproblemen: oppassen!	10
Beetje wijn houdt nieren gezond	12
Kleurplaat	13
Veranderingen Wmo 2015	14
Column Hans Loedeman	15
Verroest, Verrek, Verteer,	16
Robotisering van de samenleving	18
Recepten	19
Kerstdiner 2014 !!!!!	20
Arthur is 90 jaar oud	23
Aanmeldings-/wijzigingsformulier	24



Voorwoord van de voorzitter

Beste leden.

De laatste dag van september en de kopij voor deze DiaPost moet voor 1 oktober binnen zijn. Bij veel van u zal dit herkenbaar zijn... uitstellen...

Mijn vader schreef vroeger (55 jaar geleden) in mijn poëziealbum:

Stel niet uit tot morgen

Wat heden dient te zijn gedaan

Morgen maakt de handen traag

Daarom doe uw werk vandaag.

Vroeger was de wereld toch minder hectisch? Was een ieder veel minder druk en toch speelde dit toen al. Eerlijk is eerlijk, de laatste weken hebben wij zoveel mogelijk genoten van de mooie nazomer. "Pluk de dag" is o.a. een motto van mij.

Maar inmiddels hebben we weer de nodige vergaderingen gehad. Zaterdag 20 september zijn Andries de Jong en ik naar het overleg van de regionale verenigingen met de NVN geweest in Utrecht. 's Morgens kregen we uitleg van de Nierstichting over de subsidiëring van de regionale verenigingen. De collectegelden lopen duidelijk terug, dus gaat de subsidie ook naar beneden.

De subsidie is afhankelijk van het aantal dialyserenden in een centrum. Grote dialysecentra (met dependances) krijgen het grootste bedrag aan subsidie. De regionale verenigingen moeten wel aan vier kerntaken voldoen om de maximale subsidie te krijgen en we moeten nauwer samenwerken met de regiocoördinatoren van de Nierstichting.

Als bestuur zijn we er trots op dat onze vereniging ruim aan alle kerntaken voldoet.

Verder kregen we uitleg door een deskundige over de nieuwe WMO-regeling en welke rol de regionale patiëntenverenigingen daarin voor de patiënten zouden kunnen betekenen.

We beseffen terdege dat het voor een groot deel van de ouderen en chronisch zieken een onzekere tijd wordt. Als bestuur kunnen we de verhalen/klachten van onze patiënten aanhoren, maar helaas niet meer... We kunnen hen alleen adviseren zelf contact op te nemen met hun arts, verpleegkundige, verzekering enz. en verder kunnen we mensen doorverwijzen naar MMW (medisch maatschappelijk werk), wat regelmatig gebeurt. Daarnaast onderhouden we nauwe contacten met de staf van de dialyseafdeling voor de kleine(re) problemen en twee keer per jaar vergaderen we met de taxibedrijven. Het is voor ons als bestuur van een patiëntenvereniging helaas onmogelijk om met alle gemeenten waar onze patiënten wonen, hun persoonlijke belangen te behartigen.

Iedereen is inmiddels wel een keer in het nieuwe ziekenhuis geweest, voor controle of op bezoek en zal er zijn eigen ervaringen mee hebben. We kunnen terecht trots zijn op dit prachtige ziekenhuis. Geen achtpersoons kamers meer, warme kleuren, goede en duidelijke begeleiding en informatie bij het inscannen. Voldoende parkeerruimte. Punt van kritiek zou kunnen zijn: de afstanden voor zowel personeel als voor patiënten.

Ik wens jullie veel leesplezier en wellicht tot het Kerstdiner.

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 2015**. 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

Belangrijke data

World Kidney Day	: 12 maart 2015
Algemene Ledenvergadering	: mei 2015
Bootreis	: juni 2015
Kerstdiner	: 13 december 2014

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

De verhuizing van de Actieve dialyse



Op zaterdag 30 augustus was het eindelijk zover, met een goede voorbereiding, hulp en een goede sfeer zij we verhuisd van de oude locatie, Hoteldialyse naar de nieuwe locatie, Actieve dialyse.

Na 2 maanden actieve dialyse op onze nieuwe locatie mogen we zeggen dat het een geslaagde missie is. Wij voelen ons al thuis in de "oude bloedbank".

Ook al moeten er nog wat kleine dingen geregeld worden het is een plezier om hier te werken. Onze patiënten zijn eveneens tevreden met de nieuwe locatie, ook al is het nog wel even wennen. De belangstelling en attenties hebben zeker bijgedragen tot dit positieve gevoel, hartelijk dank aan ieder hiervoor.

Bron patiëntennieuwsbrief Dialyse ISALA

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.



Ledenmutatie van 1 juli 2014 tot 1 november 2014

Nieuwe leden:

Dhr. H. Knol uit Zwolle
Dhr. G. Brouwer uit Urk

Dhr. R. Visser uit Zwolle
Mevr. H. Lenten uit Nunspeet

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!

Themamiddag: Tot hier; en hoe nu verder...?

Op 4 oktober jl. vond de jaarlijkse themamiddag plaats. Deze keer was het onderwerp **Tot hier; en hoe nu verder...?**

De themamiddag was georganiseerd door de Nierpatiëntenverenigingen Oost Nederland, Zwolle en door de Diabetesverenigingen Regio Oude en Nieuwe Land en Oost Nederland. De heer Dreteler van de diabetesvereniging Oost Nederland was dagvoorzitter. Hij kon veertig aanwezigen welkom heten. Er zouden drie artsen aanwezig zijn. Een van de artsen, de SCEN-arts had helaas een ernstig auto-ongeluk gehad en kon daarom niet aanwezig zijn. De heer Dreteler stelde de twee artsen voor: Mevr. Dr. E.C. Dompeling, internist-hematoloog, werkzaam bij de Isala klinieken Zwolle. De heer dr. S.W. van Turenhout, huisarts te Enschede en kaderarts. De middag was niet bedoeld om een mening te verkondigen, maar georganiseerd voor de aanwezigen om zich een mening te vormen. Dr. Dompeling behandelde vooral de palliatieve zorg. Palliatieve zorg is een benadering die de kwaliteit van leven verbetert van patiënten en hun naasten, die te maken hebben met levensbedreigende aandoeningen, door het voorkómen en verlichten van lijden, door middel van vroegtijdige signalering en zorgvuldige beoordeling en het behandelen van pijn en andere problemen van lichamelijke, psychosociale en spirituele aard. Dit vanaf de diagnose tot aan het levenseinde en de rouwfase.

Het is erg belangrijk voor de patiënt en de naasten om met elkaar in gesprek te gaan. Ook met de arts. Wat wil de patiënt, maar vooral: wat kan er. Is dit voor mij een goede behandeling? Wel chemo, geen chemo? Soms gaan artsen te lang door, geven valse hoop. Dr. Van Turenhout richtte zich vooral op euthanasie.



Er is een wezenlijk verschil tussen palliatieve zorg en euthanasie. Euthanasie toepassen is het doelbewust beëindigen van het leven van een patiënt, op diens vrijwillig, weloverwogen en herhaald verzoek, in verband met uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Euthanasie is niet wettelijk toegestaan, maar wordt gedoogd. Een SCEN-arts past de euthanasie toe. Dit gebeurt heel zorgvuldig, er wordt o.a. gekeken of er nog andere behandelmogelijkheden zijn. Is een patiënt zich er volledig van bewust van wat er gaat gebeuren? In het geval van dementie bijvoorbeeld wordt het toepassen van euthanasie erg moeilijk, ook al was er eerder een euthanasieverklaring ondertekend. Sommige artsen passen geen euthanasie toe. Zij kunnen dit b.v. niet doen in verband met hun geloofsovertuiging. Dr. Van Turenhout past daarom geen euthanasie toe. Hij draagt de patiënt dan over aan een collega. Na de pauze, kwam vooral de rol van de mantelzorger aan de orde. Deze rol wordt (te) vaak onderschat.

Heel bijzonder was het dat we in de pauze en na afloop van deze beladen themamiddag op het balkon van de nieuwe Van der Valk, onder het genot van koffie of thee, konden genieten van een schitterend uitzicht en het onderwerp konden overdenken. Het was een leerzame middag die tot nadenken stemde.

Zoals in de vorige DiaPost reeds vermeld, zijn wij op zoek naar nieuwe bestuursleden. Eén persoon heeft zich gemeld. Hij draait momenteel mee in het bestuur, tot de ledenvergadering. Dan kan hij definitief gekozen worden. Omdat er drie personen willen stoppen met hun activiteiten in het bestuur, zijn wij nog op zoek naar in ieder geval twee nieuwe bestuursleden. Spreekt een bestuursfunctie u aan, reageer dan. Namen en adressen van bestuursleden vindt u voorin de DiaPost. Doe niet zo als de mensen in het volgende gedicht.

Bestuursleden gezocht

*Ik zei tegen een zekere Carolien,
Dat ik haar graag in het bestuur zou zien.
O nee, ik ben dertig en wil niet eens trouwen
Wat moet ik tussen die mannen en vrouwen.
Ik sprak mijn achterneef Niek,
die is vijfendertig en heel energiek.
Een vrouw en twee kinderen, de oudercommissie
Druk met zijn werk, echtgenoot met permissie.
Zijn hoofd liep al om, dus dat was te dol,
Nee hoor, zijn week was al helemaal vol.
Vol goede moed heb ik me tot Lotty gewend,
Die is pas veertig en erg intelligent.
Het spijt me, maar ik heb juist een baantje gekregen;
Je verzoek komt nu dus wel erg ongelegen.
Jacobien dan misschien, die is vijftig en de kinderen studeren alle vier.
Maar ook haar deed ik met mijn vragen geen plezier.
Ik zit juist in de overgang en voel me vaak niet lekker,
Ik heb soms van die dagen, dan baal ik als een stekker.
Ook daar was ik niet welkom, dat voelde ik wel aan.
Toen ben ik naar Gerrit gegaan.
Je zou zo zeggen die is zestig jaar en dus
de juiste leeftijd voor zo'n interessante klus.
Nee, zij hadden de kleinkinderen te logeren,
Ik moest het een andere keer maar weer eens proberen.
Daar kon ik niet op wachten, dus ik ging naar Annabel,
Pas vijfenzestig, dus dat leek me wel.
Maar zij begon te kermen, mijn man is net met pensioen
En hij wil samen leuke dingen gaan doen.
Met de moed der wanhoop benaderde ik Chantal.
Helaas, die stond op het punt om te vertrekken naar Portugal,
Met haar nieuwe vriend, naar een bungalow aan de kust.
Die vrouw is dan net zeventig, maar nog niet uitgeblust.
Ik zwaaide haar na en dacht vol spijt,
Zo raken we nu ook nog onze leden kwijt.
Eén persoon restte op mijn lijst met namen,
die goeie, trouwe Erik, die zou me niet beschamen.
Maar ach, die was al tachtig en zat in een service-flat.*

Bewerking van een gedicht, waarvan bij ons de auteur onbekend is.

Denie Adelerhof, secretaris.

App Coach4Life helpt nierpatiënt regie in handen houden



De Nierstichting heeft samen met nierpatiënten en zorgprofessionals de app Coach4Life ontwikkeld. Coach4Life maakt het makkelijker voor patiënten met chronische nierschade om gezonder te leven en zo mogelijk de verergering van nierschade te remmen. Ontwikkeling van de app was mogelijk dankzij subsidie van de VriendenLoterij. Coach4life is gratis te downloaden op smartphone en tablet.

Om de achteruitgang van nierschade te remmen, medische klachten en afhankelijkheid van zorg te voorkomen, is het belangrijk dat patiënten met chronische nierschade zo vroeg mogelijk in actie komen. Gezondere eet- en bewegsgewoonten, en strikt de voorgeschreven medicatie innemen blijken effectief, maar lastig te realiseren. Het ontbreekt vaak aan kennis, motivatie en zelfvertrouwen. Daarbij helpt Coach4Life.

Coach4Life bevat spelelementen die patiënten op een positieve en aantrekkelijke manier motiveren om verbeteringen in hun dagelijks leven te realiseren. Centraal in Coach4Life staan persoonlijke doelen die patiënten zelf bepalen en invullen, om er vervolgens in het echte leven daadwerkelijk mee aan de slag te gaan. Meer bewegen, medicijnen tijdig innemen, vaker ontspannen, sociale activiteiten ondernemen. Alles kan.

Patiënten, zorgprofessionals en game experts hebben intensief samengewerkt bij de ontwikkeling van Coach4Life. Coach4Life is gebouwd door Little Chicken Game Company en het Center for Applied Games. Beide partijen hebben veel expertise en ervaring met het ontwikkelen van apps en games, zowel binnen als buiten de gezondheidszorg.

Wetenschappelijke basis

Onderzoek heeft aangetoond dat apps en games kunnen bijdragen aan betere therapietrouw, minder medische fouten en soms zelfs onderdeel kunnen zijn van de behandeling. Voor de ontwikkeling van Coach4life is gebruik gemaakt van beschikbare wetenschappelijke inzichten. Zo is Coach4Life gebaseerd op principes van gedragsverandering. De effecten van Coach4life op gedrag zullen na de introductie door middel van een pilotonderzoek in kaart worden gebracht.

Coach4Life is onderdeel van een breder programma van de Nierstichting dat gericht is op ondersteuning van nierpatiënten in het dagelijks leven: Zelfmanagement. Met dit programma helpt de Nierstichting nierpatiënten om zo veel mogelijk zelf de regie te houden over het eigen leven en de behandeling van de nierziekte, zoals het voorkomen van verergering van nierschade. De Nierstichting ontwikkelde hiervoor eerder onder meer www.mijnnierinzicht.nl, groepstrainingen, zelfzorggidsen en nu dus de app Coach4Life.

Steeds meer chronische nierschade

Ruim 60.000 mensen in Nederland hebben ernstige chronische nierschade. Bijna een miljoen mensen loopt hier risico op. Nierschade is onomkeerbaar en verergert in verloop van tijd. Mede door de vergrijzing en door een ongezonde leefstijl, komt chronische nierschade in de toekomst steeds vaker voor.

Lancering tijdens Nederlandse Nierdag

Coach4Life is op 4 oktober officieel gelanceerd tijdens de Nederlandse Nierdag in Lunten en is sindsdien ook gratis te downloaden in de App Store en de Play Store. De Nierstichting heeft de ambitie Coach4life in 2015 door te ontwikkelen en tevens geschikt te maken voor gebruik bij andere chronische aandoeningen.



Vrijtijdsbesteding

Een positieve instelling

Leven met een nierziekte is zeker niet makkelijk. Gebrek aan energie is vaak een obstakel. Maar een positieve instelling, het leren herkennen van uw grenzen en een zo regelmatig mogelijk leven, zorgen er voor dat de meeste nierpatiënten kunnen blijven genieten van het leven. Sta niet teveel stil bij wat anderen kunnen, maar kijk vooral naar wat voor u mogelijk is.

Vaak blijkt dat er nog van alles kan. Binnen het gezin, maar ook met hobby's, sporten en bewegen, reizen en vakanties. Probeer vooral bezig te blijven. Bijvoorbeeld met cursussen of met een hobby. Daarmee ontwikkelt u zich, blijft u onder de mensen en bent u ongetwijfeld een leukere gesprekspartner.



Sporten en bewegen

Ook voor nierpatiënten is lichaamsbeweging goed. Het verbetert uw conditie, stimuleert de bloedsomloop en houdt uw gewrichten soepel.

Bovendien zorgen sporten en bewegen voor meer zelfvertrouwen en helpt het om de mogelijkheden en grenzen van uw lichaam te leren kennen.

Een ander voordeel van bewegen is dat het samen met goede voeding overgewicht helpt voorkomen. En dat is vooral belangrijk voor mensen die peritoneaal dialyseren. Bij competitie sport ligt de nadruk vaak op de prestatie en dat kan teveel van het goede zijn.

In enkele gevallen is het om medische redenen niet mogelijk om te sporten. Overleg hierover met uw internist of nefroloog. Het gemakkelijkst is een vorm van bewegen te kiezen die niet te zwaar is: wandelen, fietsen, zwemmen of tuinieren. Stel niet te hoge eisen aan uzelf en houd uw eigen tempo aan.

Na een transplantatie zijn er vaak weer meer sportmogelijkheden. Zelfs tot op hoog niveau, zoals blijkt uit de tweejaarlijkse World Transplant Games voor sporters die een transplantatie hebben ondergaan.

Kijk ook op www.sportentransplantatie.nl. Met uw nefroloog kunt u bepalen wat voor u de mogelijkheden zijn.



Stichting Sport en Transplantatie
www.sportentransplantatie.nl

Patiënten voelen zich beperkt bij arts door tijdsdruk



Om de kwaliteit van het consult te verbeteren, is het belangrijk dat artsen zich bewust zijn van dit probleem. Daarnaast moeten ze hun patiënt het vertrouwen geven dat er voldoende ruimte is om vragen te stellen.

Aan de andere kant kunnen patiënten zich beter voorbereiden door goed na te denken wat ze willen weten en hun vragen op te schrijven voordat ze naar de arts gaan.

Bron: Nivel.nl.

Onderzoek van bureau Nivel wijst uit dat de helft van de chronische patiënten een belemmering ervaren in het gesprek met hun arts. Meer dan een derde van deze groep wil daar hulp voor krijgen. Eenvoudige handvatten zouden hier al veel in kunnen verbeteren.

Ondanks dat de meeste patiënten tevreden zijn over gesprekken met hun arts, zouden velen geholpen zijn met een ruggeleuning voordat ze een consult hebben.

Een veel gehoord obstakel is het gevoel dat er te weinig tijd is om vragen te stellen of door te vragen als iets niet duidelijk is. Een volle wachtkamer en lange wachttijden helpt dit gevoel in de hand. Mensen willen niet lastig zijn.

Een tweede veelgehoorde opmerking is dat patiënten in de behandelkamer hun vragen vergeten zijn en zich na het consult herinneren wat ze allemaal hadden willen vragen. Tevens blijkt dat slechts een klein deel van hetgeen er tijdens een consult gezegd wordt daadwerkelijk blijft hangen.

Digitaal spreekuur verbetert de communicatie tussen patiënt en arts.

Omdat dit een veelvoorkomend probleem is, is het digitale spreekuur Doktr. ontwikkeld. Patiënten stellen online via www.doktr.nl hun vraag aan hun arts of andere zorgverlener. Vervolgens geeft de zorgverlener antwoord zodra hij daar tijd voor heeft. De patiënt kan rustig het antwoord lezen en desgewenst later nogmaals nalezen.

Indien een en ander niet duidelijk is, of er aanvullende vragen zijn, dan kunnen die op dezelfde manier gesteld worden. Daarbij kan de arts gerichte informatie over de klacht meesturen en kan de patiënt aanvullende informatie aan de arts geven.

Op deze manier worden vragen beantwoord zonder dat de patiënt daadwerkelijk naar de arts toe moet. Indien een consult nodig blijkt, kan er direct online een afspraak gepland worden. In dat geval kan de arts voorafgaand aan de afspraak een vragenlijst of informatie toesturen. Door dit digitale voortraject, is er tijdens het consult meer ruimte om dieper op de klachten in te gaan.

Fruit bij nierproblemen: oppassen!

Houd rekening met het kaliumgehalte



Fruit barst van de vezels, vitamines, mineralen en andere goede stofjes. Gezond dus! Maar wat als je nieren niet optimaal werken? Dan is fruit één van de voedingsmiddelen waar je bewuster mee om moet gaan. Fruit is een belangrijke bron van het mineraal kalium. Maar wie een beperkte nierwerking heeft, kan een overschot aan kalium in het lichaam krijgen. Dit teveel aan kalium is schadelijk voor de gezondheid en dan vooral voor de nieren.

Nieren hebben de vorm van een boon en wegen per stuk ongeveer 160 gram. Het zijn slimme en complexe organen en ze zijn belangrijk voor allerlei functies in je lichaam. Ze halen afvalstoffen uit je bloed en registreren hoeveel vocht je lichaam nodig heeft. Afhankelijk daarvan maken ze veel of weinig urine. Ook maken je nieren hormonen die betrokken zijn bij het regelen van de bloeddruk en de aanmaak van rode bloedcellen in je beenmerg. Verder produceren ze een hormoon dat belangrijk is bij het in stand houden van het kalkgehalte in je botten.

Mindere werking

Als je nieren minder goed werken, kunnen afvalstoffen moeilijker verwijderd worden uit je lichaam. Hierdoor 'vergiftigt' je bloed en kunnen er klachten ontstaan als misselijkheid, jeuk en vermoeidheid. Ook het vochtgehalte in je lichaam blijft zo moeilijker op peil; je houdt vocht vast en je bloeddruk kan stijgen. Dat is voor hart en bloedvaten niet best.

Extra aandacht

Er zijn in Nederland ruim 40.000 mensen met slecht werkende nieren. Afhankelijk van individuele behoeften en de gezondheidstoestand krijgen zij, naast medicatie, onder andere een dieet voorgeschreven. Eén van de stoffen die dan aandacht krijgt, is kalium.

Kalium is een mineraal dat nodig is voor de zenuw-prikkelgeleiding en voor het samentrekken van de spieren. Ook heeft het samen met natrium (uit keukenzout) een belangrijke functie bij het regelen van de bloeddruk.

Waar zit kalium in?

Kalium komt bijna in alle voedingsmiddelen voor. Maar vooral aardappelen, brood, zuivel, vlees(waren), fruit en groenten zijn belangrijke bronnen. Fruit op sap/siroop (uit blik of pot) bevat overigens minder kalium dan vers fruit. Kalium zit ook in koffie, cacao, peulvruchten en noten.

De helft minder

De gemiddelde Nederlandse voeding bevat gemiddeld 4.000 milligram kalium per dag. Bij een mindere nierwerking moet dat gehalte naar beneden. Afhankelijk van het kaliumgehalte in het bloed, bevat het kaliumbeperkte dieet tot 2.000-3.000 milligram kalium per dag. Een diëtist begeleidt dit. Er is niets verboden. Een **banaan**, met aardig wat kalium (550 milligram/stuk) kan best, als er verder op de dag maar producten met wat minder kalium gebruikt worden zodat de totale hoeveelheid niet boven de bovengrens uitkomt. Een diëtist leert je keuzes maken, variëren en houdt de rest van de voeding in de gaten zodat je geen tekorten krijgt.

Onderstaande tabel geeft een indruk van kaliumgehalten in verschillende fruitsoorten en kan een handig hulpmiddel zijn bij het variëren.

Fruitsoort*	Hoeveelheid kalium (in milligram)
Abrikoos	85
Appel (zonder schil)	150
Banaan	550
Bramen (100 gram)	185
Kersen (100 gram)	250
Kiwi	245
Mandarijn	75
Meloen (honing- of suiker-, 100 gram)	550
Peer	200
Pruim	100
Sinaasappel	200

* Waar het gewicht niet genoemd wordt, is uitgegaan van één stuk fruit (bron: NEVO-tabel).

Gezondheidsnet: Christel Vondermans



‘Beetje wijn houdt nieren gezond’



Af en toe een glaasje wijn helpt de nieren gezond houden. Dat blijkt uit een onderzoek van de University of Colorado.

De onderzoekers analyseerden data uit de National Health and Nutrition Examination, een studie waaraan tussen 2003 en 2006 bijna 6.000 mensen deelnamen.

Ongeveer duizend deelnemers hadden een chronische nierziekte. Chronische nierziekten verhogen het risico op hart- en vaatandoeningen.

Daarom bekeken de onderzoekers of matig alcoholgebruik bij mensen met problemen aan de nieren het risico op hart- en vaatziekten verkleint en of matig alcoholgebruik bij gezonde mensen de nieren gezond houdt.

"Degenen met gezonde nieren die wat minder dan een glas wijn per dag dronken, bleken 37 procent minder risico te lopen op het ontwikkelen van een chronische nierziekte dan mensen die helemaal geen wijn dronken", zegt Tapan Mehta.

"Deelnemers met een chronische nierziekte die minder dan een glas wijn per dag dronken, hadden 29 procent minder kans op hart- en vaatproblemen dan mensen die helemaal geen wijn dronken".

Polyfenolen

Een kleine hoeveelheid wijn drinken, lijkt dus de nieren en het hart te beschermen. Waarom wijn dat effect heeft, is nog niet zeker. Mogelijk heeft het te maken met de polyfenolen in wijn, stoffen die ontstekingsremmend zijn en als antioxidant werken.

De onderzoekers benadrukken dat het om gematigde wijnconsumptie gaat, er waren te weinig deelnemers die dagelijks meer dan twee glazen wijn dronken om iets te kunnen zeggen over het effect van meer wijn drinken.

De eerste resultaten van dit onderzoek zijn gepresenteerd tijdens een bijeenkomst van de Amerikaanse National Kidney Foundation.

Gezondheidsnet: Jolanda Niemantsverdriet

Kleurplaat



Veranderingen Wmo 2015

De regels voor hulp uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) gaan veranderen. Vanaf 2015 gaan gemeenten taken uitvoeren die nu nog onder de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) vallen.

Wetsvoorstel Wet maatschappelijke ondersteuning 2015

De Tweede Kamer heeft ingestemd met het wetsvoorstel dat de veranderingen in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) regelt. Ook de Eerste Kamer heeft op 8 juli 2014 het plan goedgekeurd. Hiermee is de nieuwe Wmo 2015 een feit en treedt 1 januari 2015 in werking. Gemeenten worden verantwoordelijk voor de Wmo 2015 en daarmee voor een belangrijk deel van de ondersteuning aan mensen zodat zij zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. En andere mensen kunnen blijven ontmoeten.

In de nieuwe Wmo

- wordt mogelijk gemaakt dat meer mensen dan nu met ondersteuning en zorg thuis kunnen blijven wonen.
- zijn gemeenten verantwoordelijk voor ondersteuning van burgers, zodat die kunnen participeren. Deze ondersteuning is voor verschillende doelen beschikbaar, zoals begeleiding en participatie.
- wordt extramurale persoonlijke verzorging **niet** overgeheveld naar de verantwoordelijkheid van gemeenten, maar deze wordt bij de zorgverzekeraars onder gebracht. Onder persoonlijke verzorging valt hulp bij het aankleden, eten, drinken, wassen, toiletgebruik e.d. en eenvoudige verpleegkundige handelingen.
- blijft meer budget beschikbaar dan eerder voorzien, zodat gemeenten op maat huishoudelijke ondersteuning kunnen bieden: 60% (€530 mln extra) in plaats van 25% van het budget
- komt een recht op het persoonsgebonden budget, onder stringente voorwaarden en fraudebestendig
- wordt er € 50 miljoen uitgetrokken om sociale wijkteams in te richten
- blijft cliëntondersteuning bestaan, zodat een cliënt zich kan laten bijstaan bij de aanvraag. De AWBZ - middelen hiervoor worden overgeheveld naar gemeenten (MEE)
- is er een vangnet waarmee gemeenten steun kunnen bieden, ofwel via Wmo - voorzieningen ofwel inkomenssteun via de bijzondere bijstand.
- Het budget hiervoor loopt op tot ruim €700 miljoen in 2017. De huidige landelijke regelingen voor inkomenssteun verdwijnen.

Samenvatting maatregelen langdurige ondersteuning en zorg per 2015

Begeleiding naar Wmo

Begeleiding valt nu nog onder de AWBZ. Maar gemeenten kunnen beter inspelen op lokale omstandigheden en de zorgbehoefte van cliënten. Daarom wil het kabinet dat de gemeente vanaf 2015 ondersteuning en begeleiding aan huis levert. Deze taken vallen dan onder de Wmo. Gemeenten krijgen zelf de vrijheid om te bepalen wie de voorzieningen uit de Wmo echt nodig heeft.



Huishoudelijke hulp alleen als dat echt nodig is
Verder wil het kabinet de eisen veranderen voor huishoudelijke hulp via de Wmo.

Om vanaf 2015 in aanmerking te komen moet u de huishoudelijke hulp hard nodig hebben en niet zelf kunnen betalen. De gemeente beslist hierover.

Persoongebondenbudget (Pgb)

De gemeente kan onder voorwaarden een persoonsgebonden budget (pgb) verstrekken. Deze voorwaarden zijn aangepast.

Met een pgb kunt u zelf de ondersteuning inkopen die u nodig heeft, op de tijd en plaats die u het beste uitkomt. De Sociale Verzekeringsbank doet namens de gemeente de betaling rechtstreeks aan de zorg-aanbieder.

Eigen bijdrage

Gemeenten mogen voor de ondersteuning die zij bieden een eigen bijdrage vragen. De eigen bijdrage is afhankelijk van de leeftijd, het inkomen en het vermogen van de cliënt en diens partner. Het CAK int de eigen bijdrage.

Sociale wijkteams

Iedere gemeente organiseert de ondersteuning op zijn eigen manier. In veel gemeenten komen sociale wijkteams waar mensen terecht kunnen met hun hulpvraag. Wat het wijkteam precies doet, verschilt per gemeente.

Overgangsrecht in Wmo 2015

Voor mensen die een AWBZ-indicatie hebben die doorloopt in 2015 is een overgangsregeling gemaakt.

Column Hans Loedeman

In deze uitgave van de DiaPost staat geen column van ons lid Hans Loedeman. Hij voorzag ons verscheidene jaren van zijn leuke verhaaltjes en anekdotes. Toen ik hem voor deze uitgave van de DiaPost vroeg om zijn bijdrage, mailde hij dat hij om gezondheidsredenen moet stoppen met het schrijven van deze stukjes.

Hij wil de pen graag aan iemand anders doorgeven.

De redactie dankt Hans voor zijn jarenlange inbreng en wenst hem beterschap. Als u er iets voor voelt om drie keer per jaar een stukje in de Diapost te schrijven, stuur dan een mail naar de redactie.

Ook leden die iets meegemaakt hebben, zoals bijvoorbeeld een vakantie of een uitstapje en dit willen met andere leden delen: stuur het op!

aeilt.pieter@kpnmail.nl



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 8/15

MIJN GEHEIM

Als ik woensdagmiddag net terug uit school in de keuken een paar boterhammen zit te eten komt mijn vader binnen. "Kom je zo naar het kippenhok? Ik wil je iets laten zien." Natuurlijk ben ik zó nieuwsgierig dat ik de rest van het brood bijna in één keer naar binnen prop met als gevolg dat ik bijna stik, een hoestbui krijg, die de helft van de inhoud van mijn mond door de keuken verspreidt. Gauw schiet ik mijn schoenen aan die in de bijkeuken staan en ren zo hard als ik kan naar het kippenhok. "Nu zo'n haast was er nu ook weer niet nodig!" is het commentaar van mijn vader. "Weet je nog dat we de kriel op drie eendeneieren hebben laten broeden? Nu die zijn nu uitgekomen" vertelt hij terwijl hij de deur van het kippenhok open doet. Een hoog gepiep van de kuikens en een klokkend geroep van de moederkip maken de geboorte hoorbaar. Voorzichtig neemt mijn vader onder protest van de kloek de kuikens één voor één op en zet ze in een mand, daarna zet hij de kloek erbij. Angstig kruipen de kuikens direct onder de gespreide vleugels van de kloek. "Zo moet je nu eens kijken wat er gaat gebeuren." zegt mijn vader terwijl hij met de mand in de hand naar buiten loopt. Reuze benieuwd naar wat er gebeuren gaat volg ik hem op de hielen telkens in de mand kijkend of het wel goed gaat. We wandelen langs het huis

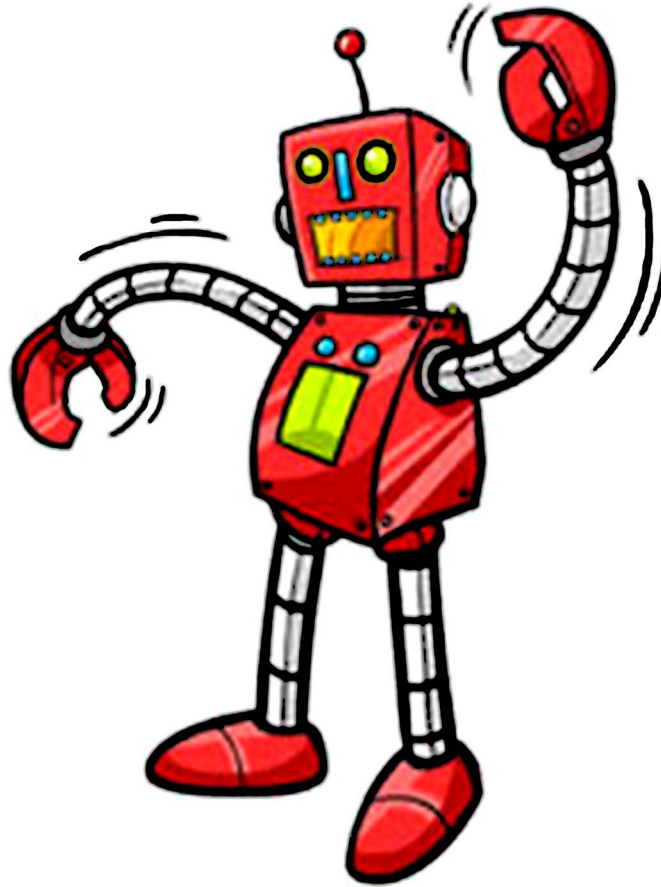
over het pad langs de rhododendrons en azalea's en komen uit bij de vijver. Hier stopt mijn vader, zet de mand neer en neemt de kloek met de eendenkuikens eruit. Of de kuikens het water ruiken weet ik niet, maar ze volgen hun natuur en laten zich stuk voor stuk in het water rollen. Het effect blijft niet uit: de kloek is wanhopig. In haar wanhoop haar kuikens van een wisse verdrinkingsdood te redden fladdert ze rond, loopt op de asfaltrand van de vijver en valt zelf bijna in het water. Het is werkelijk aandoenlijk om te zien hoe ze steeds meer in paniek raakt. Ik krijg intens medelijden met haar en plotseling rollen er tranen over mijn wangen. "Wat is dat nu?" vraagt mijn vader verbaasd. "Ik vind het zo zielig voor die moederkip" zeg ik al snikkend. Met zijn harde eeltige hand aait hij over mijn hoofd. "Kom we zullen ze er gauw uithalen. Dan laten we ze gewoon bij de andere kippen lopen, ver weg van de vijver. Tot ze volwassen zijn en daarna zien we wel. Jij bent me er ook één hoor. Ik merk wel je hebt het hart op de goede plaats zitten. Jij houdt van de natuur! Dat doet me goed." Het begrip van mijn vader, die hand op de bol en de prijzende woorden doen mij goed en als moeder en kinderen weer veilig in de mand zitten ben ik mijn verdriet al weer vergeten en besluit mijn vader mijn geheimpje te vertellen.

“Weet je pap, ik zal je een geheim vertellen.” Mijn vader kijkt mij vragend met enigszins gefronste wenkbrauwen aan. “In de fietsenschuur zit een kanarie te broeden” “Een kanarie te broeden?” vraagt mijn vader verbaasd “Hoe kan dat nou? Kanaries kunnen hier niet buiten leven” “Toch is het zo. Ik heb hem zelf gezien” houd ik vol. “Dan mag je hem straks ook aan mij laten zien” Gelijk heb ik eigenlijk spijt dat ik mijn geheim verteld heb. Straks gaat hij mijn kanarie vangen en in een kooitje stoppen. Als we de kloek met de kuikens weer terug in het hok gezet hebben zegt mijn vader: “Nu laat me jou kanarie maar eens zien.” Nog steeds klinkt er heel veel ongeloof in zijn woorden. En als ik aarzel: “Of heb je gejojkt? Is er geen kanarie?” “Jawel” zeg ik, “maar, maar” “Ja toe maar wat is er?” “Wilt u mij beloven dat u hem vrij laat? Dat u hem niet in een kooitje stopt?” Glimlachend belooft vader dat. We lopen naar het fietsenschuurtje. Ik doe de deur open en klim op een kistje dat daar staat. Schuif heel voorzichtig een doos opzij en daar zit mijn kanarie. Mijn vader kijkt en vol verbazing zegt hij: “Hoe heb je die weten te vinden? Weet je, dat is geen kanarie, maar dat is een wielewaal. Daar zullen we heel erg zuinig op zijn zo vaak zie je die niet. Dit is nu ons geheimpje, zul je het aan niemand verder vertellen?” Ik schud heftig mijn hoofd, vol trots dat ik iets ontdekt heb, dat zelfs mijn vader verstoeld doet staan. Goed onthouden: het is een wielewaal. Eenmaal weer buiten zegt mijn vader: “Weet je wat? Ik moet morgen weer de eieren naar de coöperatie brengen. We gaan ze samen sorteren en in de kisten pakken. Wil je wel helpen?” Natuurlijk wil ik dat. Ik wil nu wel bijna alles voor mijn vader doen. Soms kan ik hem niet begrijpen. De ene keer doet hij zo nors en streng en dan weer is hij echt mijn vader; dan houd ik van hem. Hoe kan een mens zo anders zijn op verschillende momenten? Mijn moeder kan ook boos zijn of streng, maar dan weet ik waarom, dan heb ik ook iets gedaan wat niet mocht. Maar bij mijn vader kan ik het vaak niet begrijpen. Dan word ik boos en opstandig. “Je moet wel goed oppassen dat er geen deukeieren in de kist komen.” Ik schrik op uit mij gepeins. “Als er deukeieren inzitten wordt de kwaliteit minder en gaat de prijs omlaag.” Ik let extra goed op. “En kijk” zegt hij, terwijl hij een groot ei dat ik net in het rekje heb gezet pakt. “Ik denk dat dit een dubbeldooier is. Die houden we zelf. Die wordt toch maar betaald als één ei en het is net of je twee eieren in de pan hebt” ik kijk hem onbegrijpend aan. “Let op” zegt hij “In dit ei zitten waarschijnlijk twee dooiers.

Een klein foutje van de natuur. Als je die nu gaat bakken heb je twee eieren uit één schaal in de pan liggen. Als we straks binnen zijn zullen we oma vragen het voor ons te bakken” “Als je zo’n ei laat uitbroeden komt er dan een tweelingkuiken uit?” vraag ik. “Nee wijsneus. Zo’n ei is niet bevrucht, daar komt niets uit” We hebben alle eieren gesorteerd. In twee groottes en op breuk. Nu kunnen ze in de rekken in de kisten geplaatst worden. “Zo dan zullen we even kijken of er nog wat in de legnesten ligt en dan morgenochtend nog de eieren erbij en dan kunnen ze naar de coöperatie.” Als dat ook gebeurd is lopen we naar buiten: “We zullen ook eens kijken hoe het met mijn berkenwater is” zegt mijn vader. En weer kijk hem onbegrijpend aan. “Kom maar mee dan zul je zien wat ik bedoel.” We lopen het pad naar voren een stukje af en gaan dan rechts naar de groentetuin. Die lopen we aan de rand voorbij. Aan de bosrand blijven we staan. Dan zie ik dat mijn vader naar een berk loopt, ik zie in en aan de berk verscheidene flesjes hangen. “Kijk zegt mijn vader. In het voorjaar maken berkenbomen extra veel sap om het blad weer aan de bomen te laten komen. Dat sap is heel erg gezond en je kunt er erg veel mee doen. Hier proef maar eens een beetje” Terwijl hij een flesje een beetje scheef houdt houd ik mijn hand eronder om een paar druppeltjes op te vangen. Ik proef voorzichtig. Het is lekker zoetig. “Als je het sap van een esdoorn opvangt is dat nog veel zoeter. In Amerika en Canada gebruiken ze de sap van die boom om er kauwgom mee te maken en snoepjes smaak te geven. Als je een esdoorn met een wond hebt dan zie je daar ook allerlei dieren op afkomen, natuurlijk mieren en wespen, maar ook bijen en vlinders, ja zelfs sommige vogels en ook grotere dieren komen er aan likken. Het berkenwater daar kun je een heerlijke likeur van maken als je genoeg hebt. Ook is het heel gezond voor je haar, er wordt dan ook vaak haarwater van gemaakt. Maar je moet wel oppassen dat je de verwondingen aan de bomen niet te groot maakt of teveel wonden maakt, want dan kunnen ze er aan dood gaan. Dan bloeden ze dood” Ik geniet van deze momenten. Wat weet mijn vader toch veel van de natuur. Ik neem mij voor dat ik veel heel veel van de natuur wil weten, en wat dat betreft goed naar mijn vader zal luisteren, zodat ik later mijn kinderen ook zo van de natuur kan vertellen. Met een tevreden gevoel loop ik naast mijn vader terug naar huis. Ik steek mijn handje in zijn eeltige hand en voel de warmte van zijn hand, net alsof er een beetje van hem in mij stroomt.

Robotisering van de samenleving. Robots pakken onze banen af...

Minister Asscher sprak onlangs zijn zorgen uit over de robotisering van de samenleving. Robots zijn goedkoop, snel, nooit ziek en werken 24 uur per dag.



Kortom: “een ramp voor de samenleving” kopten de kranten. Voor vier op de tien Nederlanders vormen de robots een directe bedreiging op de arbeidsmarkt.

Volgens Vanessa Evers, hoogleraar Sociale Robotica, komt de ophef over de robotisering voor een deel voort uit angst voor het onbekende.

“Mensenwerk blijft mensenwerk”, is de mening van Evers. Er zijn taken waarin mensen simpelweg beter zijn. Wij hebben sociale vaardigheden, we kunnen ons in een ander inleven en elkaar helpen. Een robot is niet in staat troost te bieden als dat nodig is, begrijpt geen grapjes en leert je niet kennen

Ik moet er niet aan denken dat we het voortaan zonder “mensenwerk” zouden moeten stellen.....

Jannie Smit

Voor positiviteit:

Vrienden zijn die zeldzame mensen die vragen hoe het met je gaat en dan wachten op antwoord....

Recepten

Gevulde Champignons 32 stuks

Benodigdheden:

32 Champignons
400 gr. Blauwe kaas (minder zout)
8 eetlepels crème fraîche
Peper
Klein beetje boter



Bereiding:

Verwarm de oven voor op ca. 180-200 graden. Wrijf de champignons schoon, en haal de stelen eruit. Bestrooi de hoeden aan de binnenkant met peper. Leg er dan een klein klontje boter in. Verhit wat boter of olijfolie in een koekenpan en bak de Champignons in 5 minuten. Verkruimel de kaas en roer er de crème fraîche door. Verdeel het kaasmengsel over de champignonhoeden. En schuif ze de laatste 5 min. in de oven tot de blauwe kaas is gesmolten.

Portugees stoofpotje

(4 personen)

Ingrediënten:

500 ml droge witte wijn
½ eetlepel paprikapoeder
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel versgemalen peper
2 laurierblaadjes
6 teentjes knoflook, waarvan 3 gehakt
600 gram varkensfricadeau in blokjes
3 eetlepels olie
2 uien in smalle ringen
1 winterwortel in plakjes of blokjes
3 tomaten in blokjes
½ theelepel chilipoeder (of mespuntje cayennepeper)
Eventueel peterselie en citroen voor de garnering



Bereiding:

Meng de wijn met de paprikapoeder, komijn, laurierblaadjes, 3 hele teentjes knoflook en versgemalen peper. Voeg de varkensfricadeau toe en laat het vlees in ongeveer 5 uur marineren. Roer het geheel af en toe om. Schep het vlees uit de marinade en dep het droog. Verwijder de laurierblaadjes en de teentjes knoflook. Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak het vlees hierin goudbruin. Schep het vlees uit de pan en giet de marinade in de pan. Kook deze tot er ¾ van over is en schenk het over het vlees. Verhit de rest van de olie in de braadpan en fruit hierin de ui en knoflook circa 3 minuten. Voeg de wortel, tomaten, chilipoeder en het vlees met marinadevocht toe en stoof het geheel zachtjes 25-30 minuten. Bestrooi het gerecht eventueel met peterselie en garneer met halve schijfjes citroen.

Tip: Kan goed gegeten worden met stokbrood of rijst en rauwkostsalade.

Dit gerecht bevat per persoon: 34 gram eiwit, 9 g koolhydraten, 95 mg natrium, 1060 mg kalium en 430 mg fosfaat.

Kerstdiner 2014 !!!!!

Als u de DiaPost van juli hebt gelezen, weet u inmiddels waar en wanneer we ons kerstdiner dit jaar houden.

Dit is in: **Partycentrum Coelenhage en wel op zaterdag 13 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 € 10,--
- de tweede persoon betaalt ook € 10,--
- 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 13 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Denie Adelerhof



Opgave voor het kerstdiner op 13 december 2014 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*

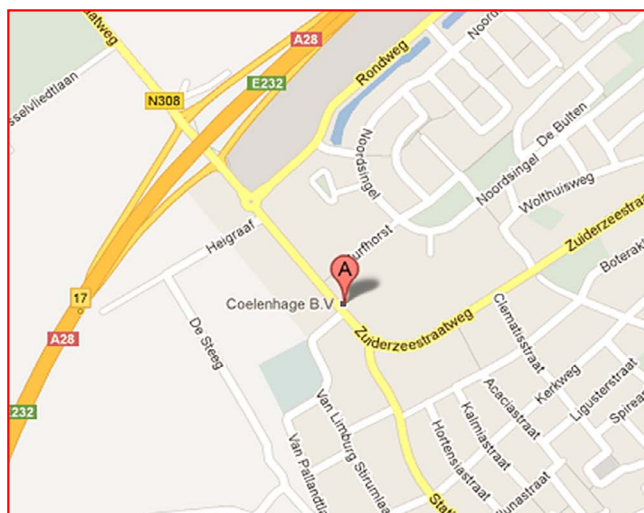
Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor 8 **december** a.s. opsturen naar AEilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.



Routebeschrijving partycentrum Coelenhage:

Neem op de A28 de afslag 17 naar Wezep.
Volg de weg naar Coelenhage.



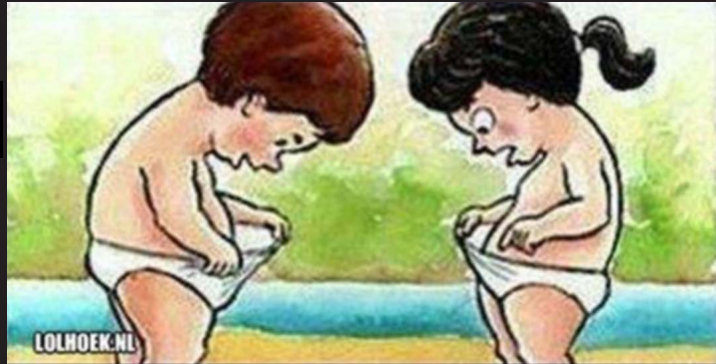
Arthur is 90 jaar oud

Hij golft elke dag sinds hij 25 jaar geleden met pensioen is gegaan.
Op een dag komt hij terneergeslagen thuis.
'Dit is de laatste druppel.' Zegt hij tegen zijn vrouw,
'ik stop met golf. Mijn ogen zijn zo slecht geworden dat wanneer ik de bal hebt geraakt,
ik niet meer kan zien waar hij naar toe is gegaan.'
Zijn vrouw leeft met hem mee en maakt een kopje thee voor hem.
Terwijl ze gaan zitten, zegt ze: 'Waarom neem je mijn broer niet mee
en probeer je het nog een keer.'
'Dat maakt niet uit', zucht Arthur, 'jouw broer is 103 jaar oud, hij kan me niet helpen.'
'Hij mag dan 103 jaar oud zijn,' zegt zijn vrouw, 'maar zijn ogen zijn nog perfect.'
Dus de volgende dag gaat Arthur met zijn zwager golfen.
Hij legt de bal neer, maakt een krachtige zwaai en staart met knijpende ogen over het veld.
Hij wendt zich tot zijn zwager; 'Heb je de bal gezien?'
'Natuurlijk!' antwoordt hij, ik heb perfecte ogen.'
'Waar is het balletje naar toe gegaan?' vraagt Arthur.

'Dat kan ik me niet meer herinneren.'

DE JEUGD VAN VANDAAG

Onze
instellingen
zijn anders!



Ja dat klopt, jij
hebt een WiFi
antenne en ik
een USB ingang.

GELUK

Geluk is een handje in de jouwe.
Geluk is iemand hebben, die je kunt vertrouwen.
Geluk is niet te kijken, naar wat een ander meer heeft.
Geluk is beseffen wat elke dag je voor moois geeft.
Geluk zit in een klein gebaar, de dingen om je heen.
Sta open voor dat geluk, dan voel je je nooit alleen!



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 Hotel
- ☐ 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 € 7,50 (zonder rechten)

Datum: Handtekening: