

DiaPost

November 2016



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.M. van Huigenbos
Kerkdijk 1, 8085 BE Doornspijk
tel. 0525-661390, info@huigenbosadvies.nl

Alg. bestuurslid / Redactie DiaPost / Ledenadministratie

AE. P. Dalebout
De Havezathe 39, 8101 XW Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.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, k.klein5@kpnplanet.nl

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
Ledenmutatie	3
Belangrijke datum / telefoonnummers	3
Oproep	4
Van de redactie	5
Ledenadministratie	5
Lotgenotencontact	5
Zo'n groot besluit vereist goede informatie	6
Column door: Jos Nellen	7
Het is tijd om te gaan	8
Subsidie voor nier op maat	8
Mini camping "De Boergondiër"	9
Handen af van fast food!	10
Zit het lab straks in je smartphone?	11
Verlicht het leven van nierpatiënten	13
Onze dagtocht van 2 juni 2016	14
Verroest, Verrek, Verteer,	16
Kerstdiner 2016 !!!!!	18
Opgave voor het kerstdiner	19
Historisch moment	21
Hulde an de rollator	22
Aanmeldingformulier	24



Voorwoord van de voorzitter

Beste leden

Eind september en nog steeds een toptemperatuur! Volgens mij heeft iedereen op zijn/haar manier kunnen genieten van deze fantastische (na)zomer. Het werkt zeker positief op de gemoedstoestand van velen. Wij hebben 3 maanden doorgebracht in onze caravan aan het Ganzendiep.

Verplichtingen, bezoeken, oppassen en vergaderen gaan dan gewoon door, maar het is ook volop genieten in de natuur. Het oudste kleinkind van 4 jaar, springt al volop van de steiger in het Ganzendiep en roept dan Opa of "ome Jan ik komt"

Zomers wordt er gewoon doorvergaderd. We hebben enkele keren overlegd met de Diabetesvereniging Zwolle en Twente en Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland.

Er zijn vergevorderde plannen tot een nauwere samenwerking tussen de Nierpatiëntenverenigingen, Diabetesverenigingen, Hart- en Vaatgroep en het Longfonds.

We willen proberen een grote gezamenlijke themadag/gezondheidsmarkt te houden op 11 november 2017. We zoeken nog naar enkele bekende sprekers en een geschikte, centraal gelegen locatie. Wordt vervolgd....

De afgelopen week stond volop in het teken van de collecte van de Nierstichting.

Tijdens de donorweek van 10 t/m 14 oktober staan we weer samen met de donatiefunctionarissen met een kraam in de centrale hal van Isala, Zwolle. De donatiefunctionarissen kunnen de mensen informeren over de gang van zaken in het ziekenhuis

na overlijden en wij als bestuursleden hebben van zeer dichtbij of aan den lijve ondervonden hoe het is een orgaan te mogen ontvangen! We zijn natuurlijk ontzettend blij dat de donorwet door de Tweede Kamer is, maar het is onze taak om de bezoekers te blijven wijzen op het belang van het registreren van hun mening.

Volgend jaar 9 maart tijdens de Wereld Nierdag (WKD) hebben we een mini symposium met expositie gepland in Kampen, samen met de Kolffstichting. In Kampen, waar het allemaal begon in de Tweede wereldoorlog... Het officiële Kolffarchief wordt dan overgebracht naar de nieuwe bibliotheek in Kampen in de prachtig verbouwde Van Heutzkazerne.

Na het officiële deel van de overdracht en een toespraak van burgemeester Koelewijn zullen de directeur van de Nierstichting en onze eigen dr. Offerman resp. presentaties houden over de nieuwste ontwikkelingen van de kunstnier en de impact van het leven met een nierziekte.

Naast vele genodigden zijn onze leden, collectanten en andere belangstellenden natuurlijk van harte welkom!

De patiëntenbezoeken zijn in mei i.v.m. privéomstandigheden niet doorgegaan. November hopen we weer op de dialyseafdelingen de bezoeken te doen.

Ik hoop u natuurlijk op ons kerstdiner op 16 december te ontmoeten!

Jannie Smit

Ledenmutatie van 1 april 2016 tot 1 oktober 2016



Belangrijke data

Kerstdiner	: 16 december 2016
Vakantiebeurs NVN	: 28 januari 2017
WKD	: 9 maart 2017
Bootreis	: 7 juni 2017
Algemene ledenvergadering	: 7 juni 2017

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

Oproep

Door het vertrek van Andries de Jong is er een vacature ontstaan in ons bestuur. 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.

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.

Heeft u een goede ervaring met een vakantieadres waar u heeft gedialyseerd? Laat het ons weten, zodat we dat met onze leden kunnen delen. Wilt u een vakantieverhaal delen, schroom niet en mail het ons. Wij willen het graag in onze blad plaatsen. Eventueel met foto's.

De kopij voor de eerstvolgende DiaPost graag inleveren voor **1 februari 2017**. 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

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.



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!

Zo'n groot besluit vereist goede informatie

Waar begin je, als je overweegt een nier te doneren? Mag je een donornier van je kind aannemen? Hoe ga je om met morele kwesties? Nierdonatie bij leven draait om grote besluiten. Daarom is er nierdonatiebijleven.nl.

“Ga maar nadenken over transplantatie, en op zoek naar een nierdonor.” Jaarlijks krijgen honderden nierpatiënten dit te horen van hun arts, omdat hun nierfunctie zo slecht is dat dialyse of een transplantatie noodzakelijk wordt om te overleven. Dialyse verlengt het leven maar is zwaar. Transplantatie biedt meestal meer kwaliteit van leven. Maar op een nier van een overleden donor moet je gemiddeld ruim 3 jaar wachten. Een nier van een levende donor is op alle vlakken beter. De transplantatie is dan in te plannen. Voorbereiding van de donor en ontvanger zijn dan optimaal én de nier gaat langer mee. Als de transplantatie plaatsvindt voordat dialyse is gestart, blijft een nier van een levende donor gemiddeld zo'n 25 jaar werken; tegen 20 jaar als de donatie bij leven plaatsvindt als dialyse al is gestart, en gemiddeld 10 jaar voor een nier van een overleden donor.

Betrouwbaar

“Wie nierdonatie bij leven overweegt, of een nierdonor zoekt, vindt online een brij van medische informatie en wilde verhalen op sociale media,” vertelt Manon Tjoa van de Nierstichting. “Dat is niet hetzelfde als goede informatie bij zo'n groot besluit.” Daarom lanceerde de Nierstichting, samen met de Nierpatiënten Vereniging Nederland en Stichting Anonieme Nierdonoren, nierdonatiebijleven.nl. Daar staat betrouwbare medische en praktische informatie voor potentiële donoren en patiënten, die helpt bij het (afwegings)proces voor een nierdonatie. Ook vertellen patiënten en nierdonoren er hun uiteenlopende verhalen. En je kunt twijfels en vragen telefonisch voorleggen aan ervaringsdeskundigen. Manon: “We krijgen veel positieve reacties. Dit voorziet in een behoefte.”



Onnatuurlijk

Na jarenlange nierproblemen, had Anniek (destijds 18) een transplantatie nodig. Haar vader stond een nier af. “Het is mijn dochter, ik zou het zo weer doen.” Dat klinkt vanzelfsprekend maar is het niet, blijkt uit andere verhalen. Zo vertelt Bert waarom hij de nier van zijn dochter Nicolien niet wil accepteren. “Het voelt onnatuurlijk dat mijn dochter mij ‘het leven geeft’.” Soms vragen lezers waarom nierdonatiebijleven.nl geen ‘marktplaats’ bevat voor nierpatiënten en potentiële nierdonoren. “Dat is een bewuste keus,” vertelt Manon. “De kans op een succesvolle transplantatie en optimale levensduur van de donornier, hangt niet af van de sociale klik, maar van een match op medische gronden. Daarom zijn we voorstander van anonieme donatie.”

Rust

Veel potentiële nierdonoren zouden ‘t liefst weten naar wie hun nier gaat. Ook Mary. Zij besloot op haar 67e een nier te doneren. Ze koos uiteindelijk toch voor anonieme donatie. “Anders moest ik de keuze maken wie mijn nier mocht hebben. Ik zag wel eens oproepen op Facebook. Dan dacht ik: ik gun jou mijn nier wel, maar misschien zijn er mensen die niet op Facebook zitten en even hard een nier nodig hebben. Het gaf mij rust om deze keuze over te laten aan mensen die daar verstand van hebben.”

Bron: nierdonatiebijleven.nl

Wachten op elkaar

Enkele weken geleden zat ik te wachten in een wachtkamer in een ziekenhuis. Op zichzelf is dat niet zo vreemd, want wat doe je anders in een wachtkamer dan wachten? Het was stil in de wachtkamer, tot er een kort gesprek op gang kwam tussen twee mevrouwen, die eveneens aan het wachten waren. "Eigenlijk hebben we maar een rare zomer gehad", verbrak mevrouw A de stilte, terwijl ze er eens goed voor ging zitten. Ze had wel zin in een gesprek. "Dat klopt", antwoordde mevrouw B, "een heel rare zomer, het was warm, het was koud, het was droog, het regende, er was eigenlijk altijd wel wat." Ik weet nog dat ik toen dacht dat mevrouw B wel gelijk had. Want er was inderdaad altijd wat in die afgelopen zomer! Heet, koud, droog, nat! Wat zou die mevrouw nog meer gehad willen hebben, dacht ik, veel meer smaken hebben we immers niet!

"Maar ja", zei mevrouw A weer: "We weten heel goed hoe we het willen hebben, maar we kunnen het niet regelen, tenminste nog niet." Ze legde daarbij de klemtoon op *nog niet*. En er klonk verwachting door voor de toekomst. "En bovendien, we moeten het er toch mee doen", voegde ze er een beetje gelaten aan toe. Toen kwam de dokter mevrouw A halen, want ze was aan de beurt. Het gesprek hield op en het werd weer stil in de wachtkamer. Net zo stil als voor het gesprek.

Bovenstaand beeld geeft een beetje weer hoe wachtende mensen in een wachtkamer de tijd kunnen doden. Al zal het antwoord op die vraag bij u weinig of geen verrassingen opleveren. Want u kent die wachtkamers natuurlijk wel. In een gemiddelde wachtkamer zitten de wachtenden een beetje rond te kijken, vaak zonder echt iets te zien.

Of ze zitten met elkaar over het weer te praten. Sommigen zitten te bladeren in kapot gelezen tijdschriften, alsof er interessante leesstof in staat. Iets wat ik betwijfel! Anderen lezen niet en praten niet, maar kijken opvallend vaak op hun horloge, alsof ze steeds weer willen weten hoe laat het is. En ook dat betwijfel ik! Er zijn ook wachtkamers waar muziek uit een radio in het plafond komt. In dat geval hoef je als wachtende niet persé iets te doen! Lekker makkelijk!

Wachten op elkaar is onvermijdelijk in onze maatschappij! We kunnen niet meer zonder dat we regelmatig op elkaar wachten. Omdat we met velen tegelijkertijd een beroep doen op voorzieningen en diensten moeten we afspraken maken en moeten we op onze beurt wachten.

Dat gaat zo in een wachtkamer, maar dat gaat ook zo in veel andere situaties: wachten in een rij voor de kassa in de supermarkt, wachten bij de bushalte op de bus, wachten op een bestelde kop koffie, wachten op een uitslag, wachten op het groen van de verkeerslichten en ga zo maar door! Wachten op elkaar dus, ook al denken we vaak dat we niet de tijd hebben om op elkaar te wachten. Want als je het druk hebt, dan heb je toch geen tijd om op elkaar te wachten?

Proberen we daarmee een stukje ongeduld goed te praten? Wachten op elkaar dus, op elkaar en voor elkaar! Zodat we allemaal aan de beurt komen en zodat we allemaal de tijd krijgen, die we ook allemaal zo graag voor ons zelf willen krijgen! Fijne feestdagen en een goed en zo gezond mogelijk 2017!

*Bron: Nierpatiëntenvereniging
St. Maarten Venlo e.o.*

Het is tijd om te gaan

Per 1 november 2016 stop ik met mijn werk als medisch maatschappelijk werker in Isala en zet na ruim 44 jaar 'gezondheidszorg' een punt achter mijn loopbaan. Aan is mij vaak gevraagd 'wat doet een maatschappelijk werker in een ziekenhuis?'. Dat is een goede vraag, want in een ziekenhuis draait alles om efficiënte medische en verpleegkundige bedrijvigheid. Het kortste en mijn meest favoriete antwoord is: *'ik zet een komma achter het verhaal van de ander'*. Dat klinkt op het eerste gezicht misschien wat vaag, maar het benadert heel dicht de essentie van mijn werk. Ik zet daar geen 'punt' en neem het vanaf dat moment over als "deskundige", maar plaats een 'komma'. Ik nodig de cliënt die naar mij is verwezen uit om zelf actief en verantwoordelijk te blijven nadenken over wat er achter die 'komma' van haar of zijn verhaal verder komt. De hulpvrager blijft eigenaar van het verhaal van haar of zijn leven, ook in een ziekenhuis onder vaak belastende omstandigheden. Ik assisteer daarbij en help vooral door dialoog en samenwerking tot stand te brengen, totdat de hulpvrager ziet dat hij weer verder kan met nieuw inzicht, nieuwe leerervaring, hulpbronnen en (zelf-)vertrouwen. Hoe je het ook wendt of keert; je verhaal, je leven gaat verder, ook al is je tijd, je bewegingsruimte en perspectief misschien beperkt. Zoals gezegd, mijn werk was vooral het vak van de dialoog en samenwerking en juist daarom is een ziekenhuisomgeving een extra

uitdagende dimensie. Elke dag opnieuw was ik weer leerling van een dynamische, steeds veranderende omgeving waar resultaat snel bereikt moet zijn. Ik zet nu een 'punt' achter dit werk en tegelijkertijd een 'komma' op mijn eigen levenslijn. Hier scheiden onze wegen en ik trek nu verder met mijn eigen verhaal. Ik neem verworven inzichten, kennis en ervaringen mee voor de rest van mijn leven. De vele honderden cliënten die ik gesproken heb ben ik zeer dankbaar. Zij hebben mij steeds geholpen scherp te houden wat samenwerking en dialoog betekent. Zij zijn uiteindelijk mijn beste leermeesters geweest! Veel dank ook aan allen die hebben bijgedragen, binnen de Isala en in de cirkels daarom heen. Ook dat zijn er velen!

Tenslotte citeer ik Dietrich Bonhoeffer die mij raakt met enkele van zijn woorden rond afscheid nemen.

*'Afscheid nemen, Is met zachte vingers.
Wat voorbij is dichtdoen en verpakken
In goede gedachten der herinnering
Is verwijlen bij een brok leven
En stilstaan op de pieken van pijn en vreugde.'*

Wat uw eigen verhaal ook is, leef uw leven! Het ga u allen goed.

Rinze Duyff

SUBSIDIE VOOR 'NIER OP MAAT'

De Nierstichting kende € 520.000 subsidie toe aan wetenschappers prof.dr. Ton Rabelink (UMC Leiden) en prof.dr. Melissa Little (Victoria, Australië) om het kweken van een nier met lichaamseigen stamcellen, dichterbij te brengen.

De bouwstenen voor zulke zogeheten regeneratie van nieren, zijn er. De komende drie jaar gaan Rabelink en Little uitzoeken onder welke omstandigheden en in welke volgorde je die bij elkaar moet brengen om een werkende nier te krijgen. "Ik schat dat een 'nier op maat' over 30 jaar klinisch wordt toegepast," aldus Rabelink.

Bron: nierstichting.nl/regeneratief



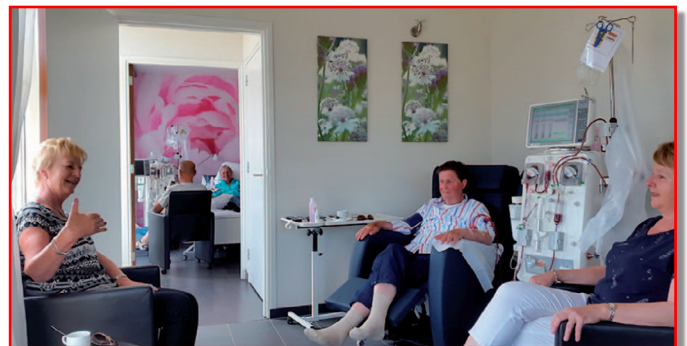
Mini camping “De Boergondiër”



Op een mooie zomerdag zijn Andries de Jong en ik naar de open dag geweest van boerderijcamping “De Boergondiër” in het Overijsselse dorp de Krim. De beheerders staan voor Rust, Ruimte en Recreëren. De boerderij wordt gerund door Gerard en Dinie Theisens. Dochter Jolanda (dialyseverpleegkundige) verzorgt de dialyses. Dit is de eerste camping in Nederland waar nachtdialyse mogelijk is! We werden vriendelijk ontvangen met koffie en gebak door de familie Theisens en kregen een uitgebreide rondleiding en later een boeiend en enthousiast gesprek met Jolanda. Het is een ideale camping waar genieten van het leven centraal staat. Voor (nacht)dialysepatiënten een uitstekende mogelijkheid om er al of niet met het gezin een vakantie door te brengen!

Voorzieningen op Boerderijcamping de Boergondiër

Het toiletgebouw is van alle gemakken voorzien. Modern sanitair (4 douches en 4 toiletten) en vloerverwarming door het hele gebouw. U kunt gebruik maken van de wasmachine, droger en koelkast. Fietsen kunt u stallen en opladen in de voormalige stal. Naast de ruime plekken van 180 m² waar uw auto makkelijk naast uw caravan kan staan en u kunt er ook voor kiezen om deze op het grote plein te laten staan.



Op de camping zijn er diverse speelmogelijkheden voor kinderen aanwezig, nestschommel, zandbak, ballenvanger en fietsjes/skelters. Daarnaast is het mogelijk voor dialysepatiënten uit de gehele regio Hardenberg en Coevorden om op de camping te dialyseren zie hiervoor www.vakantiedialyse.info

Jannie Smit



Handen af van fast food!

Hopelijk beseffen alle nierpatiënten dat zij hun gezondheid of welbevinden voor een deel te danken hebben aan hun voeding. In onderstaand artikel wordt gewaarschuwd voor het verborgen fosfaat in fast food, u weet wel, de lekkere, maar niet supergezonde producten die inspelen op de 'lekkere trek' die u soms heeft...

Hoge fosfaatwaarden zijn gevaarlijk voor chronische nierpatiënten. Nefrologen raden hen dan ook vroegtijdig een fosfaatbewuste voeding aan en bij kritische waarden worden fosfaatbinders voorgeschreven. Een fosfaatbewust leven is echter zo gemakkelijk niet. Zelfs patiënten die welbewust afzien van fosfaatrijke levensmiddelen als smeerkaas en cola, staan af en toe nog voor verrassingen over sterk stijgende fosfaatwaarden in hun bloed. Een oorzaak daarvoor kan zijn het verborgen fosfaat in kant-en-klaarproducten.

De richtlijnen bevelen dialysepatiënten aan per dag niet boven de 900 mg aan fosfaat te gebruiken. Daarmee kunnen de fosfaatspiegel in het bloed en de mineralenbalans in het lichaam op een aanvaardbaar niveau blijven. Een probleem is dat de inname van eiwit en fosfaat sterk met elkaar samenhangen. Wie zich goed voedt en eiwitrijk voedt, neemt in de regel ook veel fosfaat tot zich, want 60 gram eiwit komt overeen met 1000 mg (1 gram) fosfaat. Als men bedenkt dat 100 gram worst, vlees of kaas 30-40 gram aan eiwit bevat, weet men hoe moeilijk het is om met een dagelijkse eiwitinname van 60 gram uit te komen.

Deze richtlijn houdt echter geen rekening met bijvoorbeeld het lichaamsgewicht van de patiënt, en met het gegeven dat nogal wat nierpatiënten een slechte voedingstoestand hebben. De vraag is dus hoe men het lichaam genoeg eiwit toedient zonder de fosfaatbalans dramatisch te belasten. In 2011 is er een interessante studie gedaan, waaruit bleek dat niet alleen de hoeveelheid fosfaat van belang is, maar ook de bron waaruit het fosfaat afkomstig is. De studie toonde aan dat plantaardige bronnen van eiwit en fosfaat ervoor zorgen dat fosfaat in een mindere mate door het lichaam opgenomen wordt, dan wanneer eiwit en fosfaat uit vleesproducten afkomstig zijn. Vegetarische eiwitbronnen als bijvoorbeeld sojaproducten beïnvloeden de fosfaatspiegel minder sterk dan de dierlijke, maar ze leveren evenzoveel waardevolle eiwitten.



Fosfaatvalkuilen vermijden

Patiënten leren in de regel vroegtijdig, sterk fosfaathoudende levensmiddelen te vermijden. Camembert of kaas in plaats van smeerkaas, een mix van room en water in plaats van melk, of, als het gaat om iets om op te knabbelen, pepsels in plaats van pinda's. Daardoor laat zich de toevoer van fosfaat duidelijk verminderen, zonder bij de voeding veel te moeten inleveren.

Onverwachte fosfaatvalkuilen zijn echter toevoegingen aan levensmiddelen en de zogenaamde verwerkingshulpstoffen. Volgens actuele schattingen neemt een Amerikaan gemiddeld zo'n 1000 mg fosfaat tot zich, alleen al uit stoffen die aan voedingsmiddelen toegevoegd zijn. Daartoe behoren bijvoorbeeld smaakversterkers, kleurstoffen en conserveringsmiddelen.

Als deze toevoegingen gebruikt worden, is het verplicht daarvan melding te maken op bijvoorbeeld de verpakking en het is daarbij niet voldoende om alleen een E-nummer te vermelden. Veel mensen weten immers niet dat bijvoorbeeld E339 op de verpakking van smeerkaas aangeeft dat het om natriumfosfaat gaat. Ook ontbreken aanduidingen over de hoeveelheid van deze stoffen, omdat het niet verplicht is deze te noemen. Verwerkingshulpstoffen hoeven al helemaal niet genoemd te worden. Als diezelfde smeerkaas in een kant en klare pizza verwerkt wordt, wordt de kaas als een

verwerkingshulpstof gezien en hoeft deze dus niet vermeld te worden, hoewel de kaas wel degelijk E339 bevat, maar de consument ziet daarvan niets terug. Daar komt nog bij dat de aan levensmiddelen toegevoegde fosfaten gewoonlijk tot 100% door het lichaam opgenomen worden. Ook als we weten dat er initiatieven ontplooid worden om de levensmiddelenindustrie te bewegen om fosfaattoevoegingen beter te vermelden en fosfaatrijke voeding beter aan

te duiden, zullen er, zo leert de ervaring, nog vele jaren overheen gaan voordat er zich veranderingen op dat gebied zullen voltrekken. Tot die tijd blijft het beste en overigens ook lekkerste alternatief: alles zelf vers bereiden en ver weg blijven van fast food en kant-en-klaargerechten!

Bron: Der Nierenpatient, Bundesverbandes Niere e.V.

Zit het lab straks in je smartphone?

Zo kom je nog eens ergens, denk ik als de slagboom van de TU Eindhoven zich opent en ik het terrein oprijd. Het is alsof ik een dorp binnenkom, compleet met massale gebouwen, pleinen, straten, verschillende parkeergelegenheden en lanen vol met grote, in de wind zwaaiende bomen. De zon speelt met de bladeren en laat wisselende schaduwen op de grond zien. Ik rijd een beetje rond en besluit de auto te parkeren op parkeerterrein 11, dat later het verst bij mijn doel vandaan blijkt te zijn: het Auditorium. Daar ga ik straks namens de Nierpatiënten Vereniging Nederland plaatsnemen in de jury van SensUs, de eerste door professor Menno Prins georganiseerde wedstrijd tussen vijf Europese universiteiten, waarvan de studenten de opdracht hebben gekregen een instrument te maken dat een patiënt in staat stelt thuis zijn/haar creatinine te meten.

Als ik over het terrein van oost naar west loop, zie ik honderden jongeren om mij heen. Omdat het lunchtijd is en mooi weer, zitten veel studenten op bankjes met elkaar te praten, vergezeld van broodtrommeltjes en drinken, schaterlachend of druk in gesprek. Een boomlange knul wijst mij de weg als ik op de plattegrond wel het Auditorium zie, maar mij verwonderd afvraag of ik er nou nóg niet ben. In het grote gebouw word ik meteen opgevangen door Joyce, die deze twee dagen alles in het werk stelt om mij welkom te heten en te begeleiden. De eerste vergadering van juryleden is door persoonlijke omstandigheden aan mij voorbijgegaan, maar ik word snel bijgepraat. Na een vlotte lunch gaan vijf professoren uit Denemarken, Zweden, Engeland, België en Nederland, afgevaardigden van twee commerciële bedrijven en de voorzitter en ik naar beneden, waar in een grote ruimte vijf stands staan opgesteld en een televisie in het midden straks tussentijdse uitslagen van metingen zal laten zien. Zenuwachtige studenten leggen nog de laatste hand aan hun uitvinding en/of presentatie. Na een enthousiaste toespraak van professor Prins, gaat de wedstrijd van start. De jury heeft zich verdeeld in groepjes van drie en ik ben ingedeeld bij een



vertegenwoordiger van Philips en een Engelse professor. Het is mijn taak om aan iedere groep dezelfde patiëntgerelateerde vragen te stellen. Drie van de vijf groepen studenten hebben een oplossing bedacht waar een smartphone aan te pas komt. Dat wekt mijn interesse. TU Eindhoven heeft zich goed voorbereid en laat op de stand een promotiefilmpje zien waarbij een klein apparaatje, met daarin een druppel bloed, op de camera van de telefoon wordt geschoven, waardoor de lichtintensiteit van de camera door de druppel heen schijnt en zo de creatinine bepaalt.

De universiteit van Londen heeft een app bedacht die de creatinine-uitslag meteen vertaalt naar een eGFR (nierfunctie). Handig! 'Kan ik mijn uitslagen naar mijn nefroloog doorsturen?', vraag ik de verschillende vertegenwoordigers van de universiteiten. 'Ja, dat gaat automatisch' hoor ik trots. 'Kan ik dat ook zélf bepalen, of ik de uitslag doorstuur? Als de uitslag goed is, hoef ik mijn nefroloog toch niet te belasten met onnodige informatie?' Daar krijg ik wat vragende blikken over. 'Ja, dat z o u wel kunnen...' Interessant, denk ik.

Een patiënt wordt door deze jonge mensen wel een handeling toevertrouwd (prikken), maar de meting zélf laten beoordelen en besluiten of die relevant is voor een nefroloog, is kennelijk nieuw voor ze. Dat is het voor een professor uit Denemarken overigens ook. 'Daar heb ik nog nooit zo naar gekeken' zegt ze later aan de vergadertafel, 'over dat niet-belasten van een arts als het niet nodig is. Die opmerking onthoud ik.' De volgende dag komt het publiek in grote aantallen naar vijf voordrachten die de studenten houden over hun innovaties.

Ik luister naar veelal ingewikkeld vakjargon, dat niet aansluit bij de toehoorders. Eén groep geeft een spetterende presentatie: twee dames van de universiteit Leuven. Rustig, gestructureerd en ondersteund door een duidelijk filmpje, snap ik ineens veel beter waar hun uitvinding over gaat. 'Wat zijn ze goed hè' zegt de Deense professor naast mij. 'Ze hadden ook al de beste testresultaten gisteren.' Het publiek is het met haar eens en een meerderheid geeft 'Leuven' hun stem. Zij gaan er vandoor met drie van de vier prijzen. Eindhoven neemt de trofee voor 'creativiteit' mee naar huis. Als de studenten na de wedstrijd buiten ontspannen nagenieten met pizza's, zit ik al in mijn auto op weg naar huis. Onderweg denk ik na over de medische wereld die komen gaat. Een toekomstige patiënt zal veel meer dan nu in staat worden gesteld zijn eigen gezondheid te monitoren en daaraan consequenties te verbinden. Artsen en patiënten geven steeds meer handen en voeten aan 'eigen regie'. Zijn we er allemaal klaar voor?

Door Brenda de Coninck

"Heerlijk even douchen, wat knapt een mens daarvan op!"



Het lijkt zo normaal om dagelijks onder de douche te gaan maar niet voor alle dialysepatiënten is dit mogelijk. Hun (on)getunnelde katheter mag niet met water in aanraking komen om het infectierisico zo klein mogelijk te houden.

Speciaal voor deze mensen is Dialtec® ontwikkeld. Met Dialtec® wordt het mogelijk om weer prettig en vooral ook uiterst veilig te kunnen douchen.

Dialtec® is een zelfklevend opvangzakje dat in z'n geheel over de katheter en de wondpleister bij de insteekopening wordt geplaatst. Zo krijgt vocht van buitenaf geen kans.

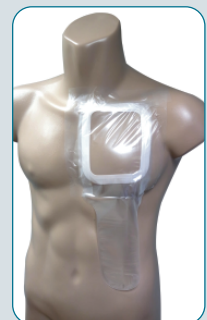
Bent u (peritoneale) dialysepatiënt en zou u ook vrijuit onder de douche willen gaan? Vraag dan vandaag nog een gratis informatiepakket in een handig toilettasje bij ons aan.

Let op: Alleen uw dialyseverpleegkundige of behandelend arts kan u adviseren of Dialtec® ook in uw situatie geschikt is. Neem het toegestuurde informatiepakket dus mee, bij uw eerst volgende bezoek aan het behandelcentrum.

www.dialtec.nl



dialtecTM
unrivalled protection



Voor vragen of een informatiepakket bel:
024-6777800

of stuur een e-mail naar:
info@allwecare.nl

Wij voldoen aan de wet bescherming persoonsgegevens en uw gegevens worden niet aan derden verstrekt.

WIS-06-16

Verlicht het leven van nierpatiënten



Verlicht het leven van
nierpatiënten. Loop mee.

De Rode Loper Kersteditie.

zaterdag 10 december 18:30
Naarden Vesting

Op zaterdag 10 december organiseert de Nierstichting de **meest sfeervolle avondwandeling** van Nederland: de Rode Loper Kersteditie. Loopt u ook mee, samen met familie, vrienden of collega's?

We dragen lichtjes. We dragen rood.

Op 10 december start om 18:30 de Rode Loper Kersteditie (7,5 km) in de Grote Kerk van Naarden Vesting. We dragen lichtjes, we dragen rood. En we dragen nierpatiënten een warm hart toe. We dragen bij aan de draagbare kunstnier. En aan de genezing van nierziekten. Samen delen we ervaringen, staan we stil (bij de gevolgen van) nierziekten en herdenken we geliefden.

Wat kunt u verwachten?

Samen maken we van de Rode Loper Kersteditie een prachtige avond in kerstsfeer.

- Start en finish op een Rode Loper.
- Muziek
(van o.a. Stanley Burleson en popkoor Amazing).
- Lichtspektakel (in de lucht en op het water).
- Verrassingen en versnaperingen onderweg.

Verlicht het leven van nierpatiënten. Doe mee.

Uw deelname verlicht het leven van nierpatiënten. Daarom is de route van de Rode Loper Kersteditie sprankelend en warm verlicht. Samen daarvan genieten is belangrijk, niet de wandelprestatie. Loop dus mee en nodig familie, vrienden en collega's uit.

Voor meer informatie: kerst.rodeloper.nl.



Onze dagtocht van 2 juni 2016

Ons plan was om dit jaar een bootreis te maken naar Zutphen. We kregen diverse enthousiaste reacties, mede doordat dit voor ons een nieuwe bestemming was. Helaas liet het weer ons in de steek. Twee dagen voor vertrek meldde de kapitein van de boot dat hij door de hoge waterstand niet aanleggen kon in Wijhe.

Vertrekken vanuit Zwolle was geen optie, omdat dan de reis naar Zutphen te lang zou worden. Na koortsachtig overleg werd besloten om naar Urk te gaan en vanuit Zwolle te vertrekken.

We hadden ruim 100 deelnemers en die moesten dus allemaal gebeld worden. Diverse bestuurleden kregen een lijstje om te bellen. Gelukkig was iedereen begripvol. Volgend jaar gaan we nog eens proberen, om naar Zutphen te gaan. Om 10.30 uur zijn we vanuit de Scaniahaven vertrokken naar Urk.

Na een kop koffie of thee hebben we korte ledenvergadering gehouden. Onze voorzitter meldde dat de opkomst op een vergadering nog nooit zo hoog was en het voor herhaling vatbaar is.

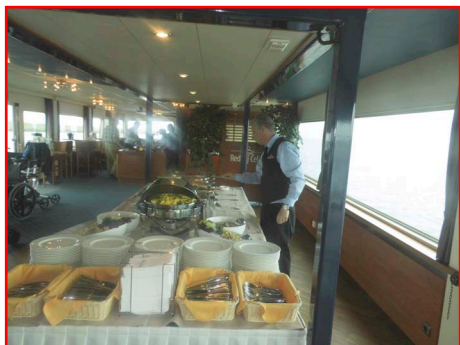
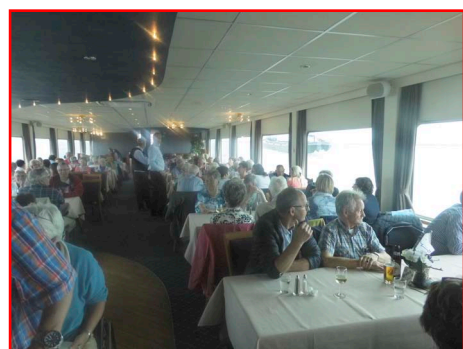
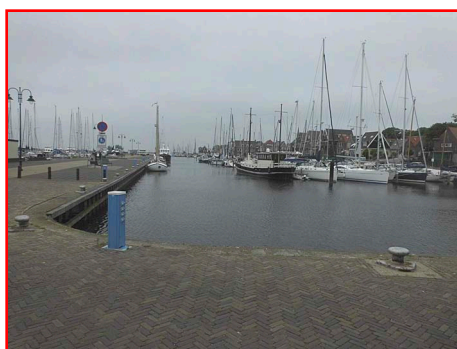


Tijdens de vaart verder naar Urk werd de broodmaaltijd genoten. Daar aangekomen was er gelegenheid om Urk te verkennen. Op de terugvaart naar Zwolle kregen we een prima verzorgd warm en koud buffet voorgeschoteld. Tegen 19.00 uur kon het schip weer aanleggen bij de Scaniahaven en ging iedereen weer tevreden naar huis.

Hopelijk kunnen wij u volgend jaar weer verwelkomen en gaan we nog eens proberen, om naar Zutphen te gaan.

Albert van den Elst en Klaas Klein





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 12/15

DE SCHEVE BOOM

“Als je in een sloot gezeten; geen uitkomst ziet; wilt dan nooit vergeten; kikkers bijten niet. Vreest toch geen nood; 't kerkhof is groot.” Met een paar ondeugende ogen kijkend galmt vader vanuit het theehuisje het liedje als variatie op: “Als ge in nood gezeten, geen uitkomst meer ziet, wilt dan nooit vergeten, God verlaat u niet.....” over de vijver. Als hij nog even harder zingt kan de buurman, onze dominee, hem horen denk ik verschrikt. Maar ik wil het niet zeggen om het gezellige moment niet te verstoren.

Hij begint aan het volgende liedje: “Mijn bril die is met vet besmeerd; och mensen dit gaat glad verkeerd; toe, houdt nu op met zingen!” om daarna te beginnen met “Hijgend hert zijn jas ontnomen; schreeuwt nog harder om zijn vest; en zijn broek hangt in de bomen; nu zijn hele pak verpest; en dan moet-ie naar zijn wijf; en daar krijgt-ie op zijn lijf” “Nou, moet dat nou” zegt mammië als ze binnenkomt “Moet je die jongen nu zulke spottende liedjes leren? Kijk toch uit, straks hoort de dominee je nog!” “Ach wat dan nog” zegt vader “Ik doe er toch niemand kwaad mee? Moet je luisteren ik ken nog een leuke” zegt hij zich weer naar mij draaiend. “Jullie hebben vast het Wilhelmus al geleerd op school?” Ik knik als bevestiging. Waarop hij begint de declameren: “Wilhelmus van Nassau die deed

wat in mijn hand; hij zei dat moet je goed bewaren, dat is goede stront voor het land!” schaterend kijkt hij mammië aan. Die zegt alsof ze erg boos is: “Zo is het echt wel genoeg. Wat ben je weer aan de gang” Maar ik merk wel aan haar ondertoon dat ook zij de gezelligheid voelt en blij is met de jolige, uitgelaten bui van vader. Mammië had thee meegebracht en hoewel het geen zondag is krijgen we dit keer toch een koekje bij de thee. We zitten zo gezellig met z'n drieën dat mams zegt: “Weet je wat? Als jij nu een grotere tafel haalt, zal ik broodjes maken en limonade halen en dan gaan we met z'n allen hier eten. Ik roep opa en oma ook. Dan gaan we picknicken in onze eigen tuin.” Een klein half uurtje later zit het hele gezin, inclusief opa en oma, gezellig bij elkaar bij het theehuisje bij de vijver. Maar net als ik een hap wil nemen krijg ik een flinke tik op mijn hoofd. “Wat denk je wel! Ook dit eten heb je aan Hem te danken, net zo als de gezelligheid! Je lijkt wel een heiden! Handen vouwen” En als om te plagen begint vader met een gebed waarin alle armen en zieken bij name worden genoemd en waarin Hij geprezen wordt voor het voedsel en de vredige dagen zonder oorlogen. Als hij eindelijk is uitgesproken neem ik een hap en ik heb het idee dat het brood al uitgedroogd is door dat lange gebed. “Zo” zegt opa “ik ga een kleine wandeling maken. Wie gaat er mee?” Als blijkt dat er niet veel animo is, sta ik op.

“Ik wil wel mee” zeg ik “Dan nemen we je zusje ook mee in de wandelwagen” Hoestend en proestend gaat opa met twee van zijn kleinkinderen op pad. Af en toe moeten we even stilstaan want opa moet dan even uitrusten of een sigaretje draaien. Als we over het bospad lopen komen we bij een boom die helemaal scheef staat, dwars over het pad. Opa houdt weer stil en houdt mij tegen. “Voorzichtig” zegt hij wijzend op de scheve boom. “Hier moeten we één voor één snel onderdoor rennen. Straks valt hij om.” Angstig kijk ik omhoog naar de boom als we er onderdoor rennen.

Na veertig jaren kom ik weer terug in Barchem: “Ik wil hier even het pad op lopen” zeg ik tegen mijn vrouw en onze beide jongens. En ja hoor ik zie hem al gauw staan. Nog steeds net zo schuin over het pad. Hij zal vast wel veel dikker zijn dan toen. Ik loop naar de boom, omhels en knuffel hem en tegelijkertijd voel ik met tranen in de ogen me weer terug op die dag. Natuurlijk moet ik uitleg geven voor mijn gedrag, meewarig kijken beide jongens mij aan, waarschijnlijk denkend: “Malle ouwe kerel!” Zingend en dansend vervolg ik mijn weg over het zandpad: “De paden op, de lanen in, vooruit met flinke pas” klinkt het en daarna: “k moet dwalen; ‘k moet dwaal-alen, langs bergen en door dalen, daar kwam een kleine springer in het gras hij zwaaide met zijn hoed; hij stampte met zijn voet” en dan ben ik de woorden vergeten. Ik voel me weer dat kleine mannetje van veertig jaren geleden. “Komt nu naar buiten allemaaaal, dan zoeken wij de wiewaal” en ik krijg de neiging om naar het huis te gaan om in het fietsschuurtje te gaan kijken of het nest en misschien de wiewaal er nog is! Ik stop sla mijn beide armen om mijn vrouw, knuffel haar, kijk naar onze twee jongens en voel me diep gelukkig. Dit zouden mijn vader, moeder en opa en oma moeten zien! Helaas! Hoewel? Ik kijk naar boven en hoop dat, als ze daar zijn, ze nu even naar beneden kijken, en tussen de bomen dit gelukkige gezinnetje zien staan. Terug in huis moet mijn zusje naar bed, ze is al in de wandelwagen in slaap gevallen. Opa is zo moe dat hij ook een rustpauze wil inlassen en ik besluit maar weer naar buiten te gaan. Daar zie ik net hoe vader met de hengel en een tas weg wil fietsen. Vragend, bijna smekend, kijk ik hem aan. Hij knikt zuchtend. Vol enthousiasme spring ik op mijn fiets. We fietsen voorbij de coöperatie richting Borculo en komen dan al spoedig bij de brug over de Lebbebeek. “Dit lijkt me het juiste stekje. Hier pak jij de hengel maar. Denk erom doe er voorzichtig mee. Laat mij met rust, want ik ga proberen een lekkere snoek te strikken, maar dat kan alleen

als alles heel stil is” Hij loopt naar een struik en snijdt er een rechte tak af. Aan de tak wordt een stuk vissnoer bevestigd met daaraan heel dun koperdraad in een lus. Hij loopt bij mij vandaan naar de brug. Er gebeurt dan schijnbaar verder niets. Ik heb het daarna te druk met mijn eigen hengel en het brood dat nog prima smaakt en merk pas weer dat mijn vader in de buurt is als ik een heel gespetter hoor. Met veel bravoure en vol trots haalt hij een snoek uit het water. De dunne koperdraad zit volgens de regels precies achter de kieuwen. “Nu ja het is er dan wel niet één, waar we met ons allen van kunnen eten, maar hij is wel ruim boven de maat. Daar gaan we mammië maar eens blij mee maken” Dat laatste durf ik te betwijfelen al zal ik dat nooit hardop kenbaar maken, wetend dat mammië niet bepaald gek is met al die vangsten die hij naar huis brengt. Tenslotte moet hij zelf altijd die dieren slachten en schoon maken. Alleen daaruit blijkt al dat zij het er niet zo mee eens is. “Zo en hoe is het bij jou gegaan? Op nog een snoek hoef ik vandaag hier niet meer te rekenen. Er is nu veel te veel lawaai geweest en een andere geschikte plek weet ik niet zo gauw te vinden. Volgens mij smaakte jou het brood beter dan dat het de vissen smaakte” is de schampere opmerking van mijn vader, terwijl de snoek in uiterste levensnood klapperende sprongen maakt in het gras. Ook nu neem ik mij voor deze vorm van dierenmishandeling nooit meer uit te voeren. Nadat we alles ingepakt hebben gaan we nog niet direct naar huis. We laten ons in het lange gras naast de beek vallen en genieten van de rust die ons weldadig omhult.

Op de weg terug wordt er niet gepraat. Allebei zijn we met onze eigen gedachten bezig. Waaraan vader denkt kan ik natuurlijk niet weten. Mijn gedachten gaan naar deze fijne, rustgevende momenten met een vader die zo anders kan zijn en weer vraag ik mij af hoe dat toch kan. Zo lief en rustig en aardig als hij nu is, zo moeilijk, hard en streng, ja zelfs onredelijk, kan hij een andere keer weer zijn. Waarom toch? Dat zijn dan de momenten dat ik weet dat ik mijn rust en bescherming maar beter bij mijn moeder kan zoeken, zij weet dan, zonder dat te zeggen, waarschijnlijk wat er in mij omgaat. 's Avonds kruip ik bij vader op schoot. Met één vinger strijk ik dan over zijn snor en hij probeert dan zogenaamd in mijn vinger te bijten. Reuze plezier hebben we dan. Even later begint hij dan te zingen: “Bij Willems achter op het plat daar zat een onbeheerste kat. Miauw, miauw, miauwauwauw, wat een taaie kat was dat!” Dit waren dagen waaraan je, eenmaal in bed, met genoeg kon terugdenken.

Kerstdiner 2016 !!!!!

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

Dit is in: **Partycentrum Coelenhage en wel op vrijdag 16 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 11 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 16 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Denie Adelerhof

Opgave voor het kerstdiner op 16 december 2016 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*



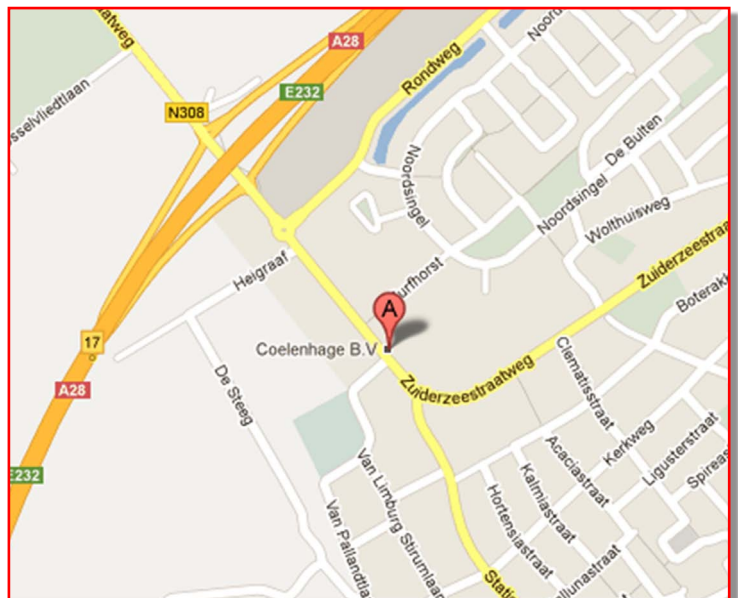
Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor **11 december** a.s. opsturen naar AEilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Routebeschrijving partycentrum Coelenhage:

Neem op de A28 de afslag 17 naar Wezep.

Volg de weg naar Coelenhage.

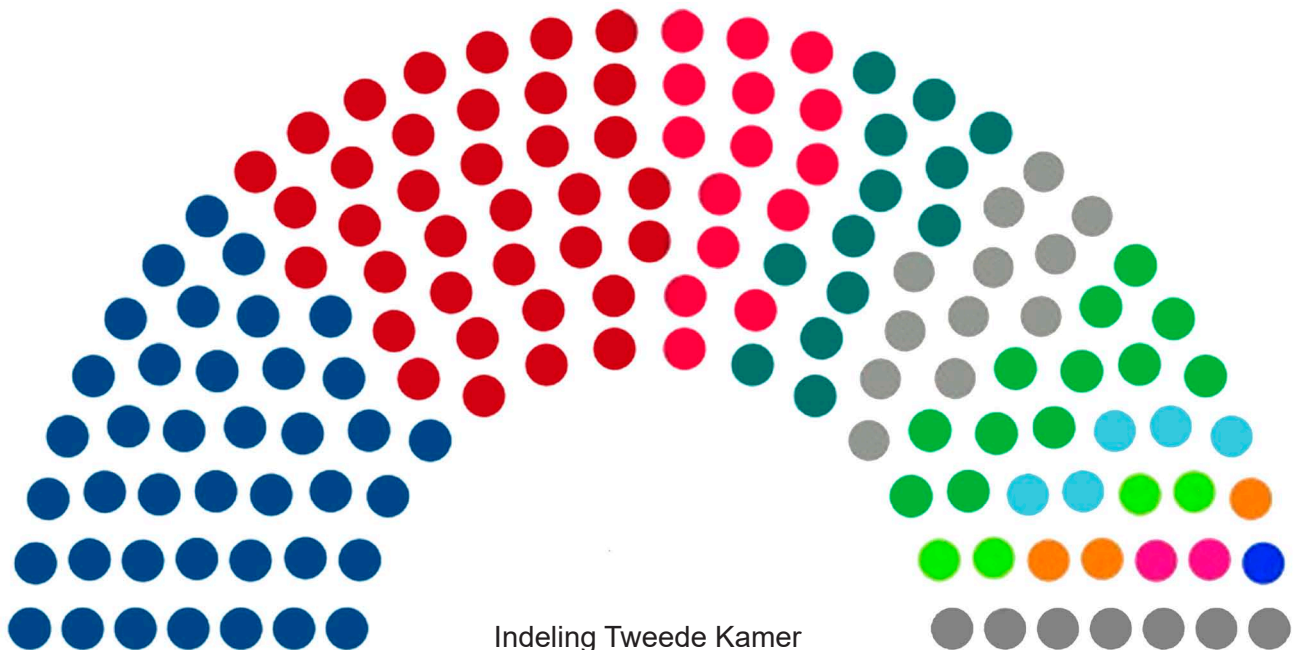


Historisch moment: Tweede Kamer stemt in met nieuw donorregistratiesysteem

Een nipte meerderheid van 75 stemmen voor en 74 tegen schaarde zich dinsdag 13 september achter het wetsvoorstel van D66-Kamerlid Pia Dijkstra voor 'actieve donorregistratie' (ADR). Als de Eerste Kamer ook instemt met deze wetswijziging, krijgt Nederland een ja-tenzij-systeem. Het wetsvoorstel voor een actieve donorregistratie zorgt ervoor dat

alle Nederlanders van 18 jaar en ouder die nog geen keuze hebben vastgelegd wordt gevraagd om zich alsnog te registreren. Reageer je niet binnen een bepaalde tijd op dit verzoek?

Dan word je automatisch als donor geregistreerd. Deze registratie kun je, net als nu, op elk moment veranderen.



Voorlichting blijft belangrijk

De NTS zal, als het voorstel ook door de Eerste Kamer aangenomen wordt, natuurlijk meewerken aan een succesvolle invoering van dit nieuwe systeem. Bernadette Haase, directeur: 'We willen daarbij wel benadrukken dat het ontzettend belangrijk is dat Nederlanders goed geïnformeerd worden over dit nieuwe systeem. Het blijft essentieel dat iedereen zijn of haar keuze met de familie bespreekt. Daarnaast zijn een uitstekende organisatie van donatie in de ziekenhuizen en een goede begeleiding van familieleden bij een overlijden ook bij dit nieuwe systeem onmisbaar.'

Levert een ander systeem meer transplantaties op?

Haase: 'Dat hopen we natuurlijk wel, maar dat is niet te voorspellen. De praktijk moet dat uitwijzen.'

Als het wetsvoorstel daadwerkelijk ingevoerd wordt, is 'Ja' de nieuwe norm. Een arts gaat dan al heel anders een gesprek met de familie aan. Ook in het nieuwe systeem kunnen nabestaanden trouwens aangeven 'onoverkomelijke bezwaren' te hebben tegen donatie. Verder speelt het aantal mensen dat medisch geschikt is om organen af te staan een rol in het totaal aantal transplantaties. En dat aantal daalt al jaren.'

Verandert er nu al iets?

'Nee, voorlopig verandert er nog niks' stelt Haase. 'Het voorstel moet immers eerst nog in de Eerste Kamer behandeld worden.'

Iedereen kan zijn of haar keuze over orgaandonatie net als altijd gewoon blijven aangeven in het donor-register.'

Hulde an de rollator

De rollator, mien steun en toeverloot
O heerlukke wagen zoas ie steeds noast mien stoat.
Woar ik lope of goa, ie bint steeds in mien buurt,
Of ut noe lange of kort duurt.

Rollator, ie help mie bie mien onzekerheid
In oe heb ik vertrouwen, altied.
Rollator, van 's maans vrog tut 's oavonds laat
Bied ie mien steun as onvermuuibaar apparaat.

Zonder oe zat ik noe op un stoel
En miss'n ik un heleboel.
Veur völle bi'j un stoa in de weg
Mar wat bin ie veur mie onmisbaar, zeg.

Ik leun, ik steun en zit op oe
An oe geef ik al mien vertrouwen toe.
Un standbeeld veur de uitvinder achter de scharmen
Die zich oaver de slechte lopers ontfarm'n

's Maans bie uut opstoan, stoa ie noas mien bed
En wandele wie samen noar ut toilet.
Zo goat wulle dan samen heel fris deur de dag
Dank oe, dat ik dat noe nog met oe belèven mag.
O, rollator, mien steun en toeverloot
Heerlukke wagen zoas ie steeds noast mien stoat.



Bron: G.J. Markamp



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 **€ 22,50** 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 **€ 17,50** 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: