

DiaPost

April 2018



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

SPONSORS BINNENVOOR

Samenstelling bestuur

Voorzitter

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

Secretaris

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

Penningmeester

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

Alg. bestuurslid

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, k.klein5@kpnplanet.nl

Alg. bestuurslid

F. Bos
B. van der Helstraat 2-B4, 7944XM Meppel
dontquit@ziggo.nl

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Emailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

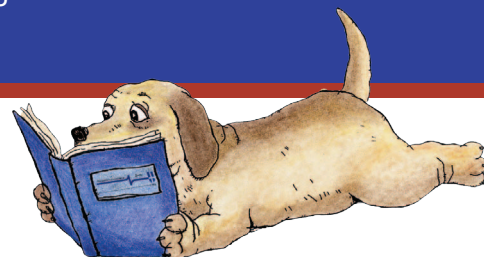
Adreswijziging en wijzigingen in de behandeling graag doorgeven aan de ledenadministratie. Indien u iets wilt weten over het lidmaatschap van onze vereniging kunt u kijken op het aanmeldingsformulier achterin deze DiaPost. Voor alle overige informatie kunt u terecht bij het bestuur. (zie ook lotgenotencontact)

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	2
Belangrijke data / telefoonnummers	3
Ledenmutatie	3
Ledenadministratie	3
Van de redactie	4
Nieren.nl is nog volop in ontwikkeling	4
Even voorstellen	5
Lotgenotencontact	5
Ons kerstdiner 2017	6
Initiatiefwetsvoorstel akkoord voor ADR	7
Voorstel Statutenwijziging	7
Horecava – zout van de kaart	8
Wereldnierdag (WKD) 2018	9
Ledenvergadering 6 juni 2018	10
Wie houdt er nu niet van vakantie?	13
Hobby-hoek: Borduur een uiltje	14
Verroest, Verrek, Verteer	16
Themadag	18
Natriumarm recept: Italiaanse tomatensoep	19
Onze dagtocht voor 2018	20
Opgave voor het reisje op 6 juni 2018	22
Aanmeldingsformulier NPV Zwolle	24



Beste lezers

Donderdag 1 maart 2018. Zonnig maar een stevige noordenwind. Gevoelstemperatuur vanochtend -14 tot - 20... De dag na de koudste dag 28 februari, sinds de meting.

Werknemers hebben hun verplichtingen, de meeste ouderen blijven binnen met dit weer.

Deze week gaat mijn speciale aandacht uit naar onze groep hemodialysepatiënten die zes keer per week de kou moeten trotseren, taxi in taxi uit, al of niet met rollator of rolstoel. Keus hebben ze niet.

Wat een tegenstelling tot degenen die zelf mogen kiezen of ze wel of niet donor willen zijn.

Tot drie keer toe heeft een ieder de mogelijkheid voor of tegen te stemmen, al of niet met uitzondering van bepaalde organen. Al of niet met instemming van de nabestaanden. Ieders mening wordt te allen tijde gerespecteerd!

Als je het publiek de vraag voorlegt: de kans dat u een donororgaan nodig heeft is vele malen groter dan dat u donor kunt zijn, zet hen vaak aan tot denken. Men realiseert zich niet dat de mogelijkheid dat je daadwerkelijk donor kunt zijn maar beperkt is...

Dankzij de inzet van Pia Dijkstra van D'66 en de inzet van NVN en Nierstichting is de Donorwet gelukkig aangenomen!

Als bestuur hebben we bijna alle patiënten weer bezocht op de dialyseafdelingen. Overwegend positief. Een enkele taxiklacht, maar dit is vaak een kwestie van overmacht en of beleving.

We hebben eind februari samen met het hoofd van de dialyseafdeling en degenen die het vervoer voor de patiënten regelen vanuit Isala, weer een overleg gehad met de diverse taxibedrijven. Isala heeft de taxibedrijven een voorlichtingsavond aangeboden over wat dialyse betekent voor de patiënt, maar ook de mogelijkheid geboden om het dialyse-on-

tour-team chauffeurs voor te lichten bij de jaarlijkse training van hun taxibedrijf.

Isala onderstreept samen met onze vereniging het belang van goed taxivervoer!

Per 10 januari dit jaar is de samenwerking met het dialysecentrum van de Elyseklinieken in Emmeloord een feit! Voor sommige patiënten die dicht in de buurt van Emmeloord wonen, kan het een mogelijkheid zijn om daar te dialyseren.

Als bestuur hebben we al kennisgemaakt met de managers en met diverse patiënten. De patiënten hebben de mogelijkheid zich bij onze vereniging aan te sluiten.

Ik hoop dat wanneer deze DiaPost bij u in de bus valt de griepgolf voorbij is. Ondanks de grieprik heeft de griep hard toegeslagen. Ziekenhuizen overvol, operaties moesten soms noodgedwongen uitgesteld worden. Zelf heb ik ook een paar nachties in Zwolle gelogeed, maar wederom alle lof voor onze doktoren en verpleegkundigen in Isala, waar we dag en nacht een beroep op kunnen doen.

8 maart stonden we als bestuur weer met een stand in de centrale hal van Isala in het kader van de WKD (Wereldnierdag). Dit jaar hebben we de bezoekers geïnformeerd over en gewezen op overmatig zoutgebruik en de gevolgen ervan. Zelfs het personeelsrestaurant en het bedrijfsrestaurant pasten die dag hun producten aan. Fantastisch!

Elke keer blijkt maar weer: samen zorgen we voor de best mogelijke omstandigheden, samen zo goed mogelijk de individuele en collectieve belangen behartigen: samen maken we het verschil!

Ik wens u veel leesplezier!

Jannie Smit

Belangrijke datum

Jaarlijkse dagtocht
Themadag in Nijverdal
Kerstdiner

6 juni 2018
8 november 2018
15 december 2018

Belangrijke telefoonnummers

Isala Klinieken (receptie)	038-4245000
Actieve dialyse	038-4242589
Centrumdialyse	038-4244632
Peritoneaal dialyse	038-4242292
Dialyse Isala Meppel	0522-234220
Maatschappelijk werk	038-4244632
Secretariaat Nefrologie	038-4245544
UMCG (polikliniek niertransplantatie)	050-3612372

Ledenmutatie van 1 november 2018 tot 1 april 2018**Nieuwe leden**

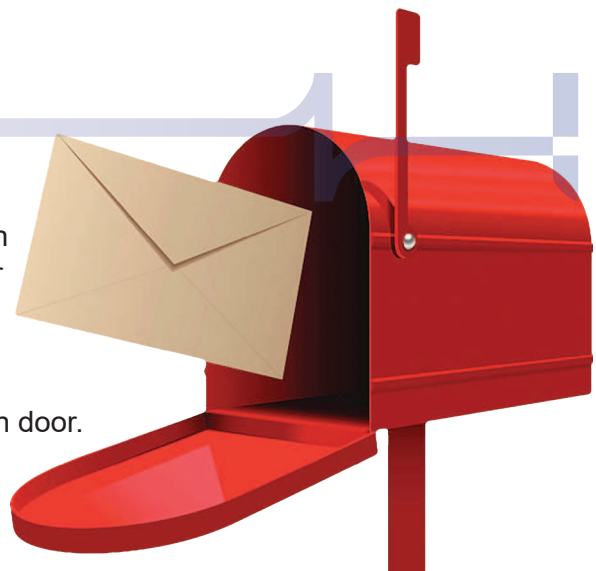
Dhr. K.H. ten Klooster uit Veeningen
Dhr. J.H. Netjes uit Zwolle
Mevr. G.J. Molenaar-Bakker uit Nieuwleusen

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.



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 oktober 2018**. 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.nierpatiëntenvereniging-zwolle.nl/>

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

AEilt Dalebout



Nieren.nl is nog volop in ontwikkeling

Op dit moment zijn we hard aan het werk aan dit nieuwe platform voor nierpatiënten en hun naasten. Binnenkort vind je hier een bibliotheek met betrouwbare nier-gerelateerde informatie en een community waar je kennis en ervaringen met elkaar kunt uitwisselen.

Nieren.nl is een initiatief van:



Over de Nierstichting

De Nierstichting inspireert en stimuleert mensen om samen alles op alles te zetten, zodat nierpatiënten in leven blijven en écht blijven leven. Met een beter levensperspectief en meer vrijheid en energie. Want: leven gaat voor.



Over de Nierpatiënten Vereniging Nederland

De Nierpatiënten Vereniging is dé vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen zetten we ons in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg.

Even voorstellen

Gea Hudepohl

Leidinggevende dialyse Isala



Dag mensen,

Beter laat dan nooit.....

Het blijkt dat ik me nog niet via deze weg aan U voorgesteld heb. Dat ga ik bij deze rechtzetten. Sinds mei (!) 2017 ben ik reeds werkzaam als leidinggevende op de dialyse.

Dat doe ik samen met Marleen Boy, en een leerling (trainee) leidinggevende.

Ik ben van oorsprong opgeleid als kinderverpleegkundige. Echter de afgelopen ruim 30 jaar ben ik leidinggevende geweest. In allerlei verschillende functies op allerlei verschillende afdelingen. Eerst in het mooie Weezenlanden, later in het fijne Diaconessenhuis te Meppel. Mijn laatste functie daar was die van zorgmanager.

Dialyse is nieuw voor mij. Ik ben inmiddels goed ingewerkt op de afdeling en heb goed zicht op de werkprocessen hier. Het is in mijn optiek een heel bijzondere afdeling., met fijne patiënten waar we als team echt een behandelrelatie mee aan gaan. In combinatie met vakinhoudelijke technische uitdagingen is dit een zeer boeiende werkplek voor mij, maar ook voor onze verpleegkundigen en zorgassistenten.

We mogen als team zorgdragen voor een mooi en groot dialysecentrum, waar we ten allen tijde in dienst willen staan van onze patiënten. Daarnaast is het voor mij persoonlijk een mooie uitdaging om aan zo'n breed en gevarieerde club mensen leiding te mogen geven. Elke dag is anders!

Ik ben bij dat ik mijn steentje daaraan mag bijdragen. U treft mij 4 dagen per week op de locatie centrum, af en toe ben ik op de buitenlocaties Actief en Meppel.

Hartelijke groet,

Gea Hudepohl

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!



Ons kerstdiner 2017

Op zaterdag 16 december 2017, vond ons jaarlijkse kerstdiner weer plaats.

Dit keer in Zwartsluis, bij hotel restaurant Zwarte-water. Er waren ongeveer 80 personen aanwezig. De zaal was prachtig versierd en er heerste een goede sfeer, waaraan de aanwezigen natuurlijk hebben meegewerkt.

Het was voor de organisatoren wel spannend, een nieuwe locatie. Maar alles verliep soepel. We hadden ervoor gekozen dezelfde opzet te hanteren als de voorgaande jaren. De eerste twee gangen werden aan tafel geserveerd. Daarna kwam het hoofdbuffet. Hier kon men langs lopen om zelf gerechten te kiezen. Er was een ruime keuze voor iedereen.

Het diner werd afgesloten met een dessert, ook weer aan tafel geserveerd.

Johanna van der Vegt las, zoals ze jaarlijks doet, weer een mooi gedicht voor.

Al met al een zeer geslaagde avond.

We hopen dat we u op zaterdag 15 december 2018 weer mogen begroeten op ons kerstdiner.

Namens het bestuur

Denie Adelerhof en AEilt Dalebout



De Eerste Kamer heeft ingestemd met het initiatiefwetsvoorstel voor een 'Actieve Donor Registratie' (ADR) van Pia Dijkstra (D66). Dit betekent dat Nederland eindelijk een betere donorwet krijgt

De samenwerkende gezondheidsfondsen en patiëntenverenigingen zijn heel erg blij met deze mijlpaal. Een succesvolle invoering van deze wet betekent dat patiënten straks minder lang op de wachtlijst staan voor een donororgaan. Hiermee worden mensenlevens gered. Met dit besluit zet de politiek na jaren van discussie eindelijk de noodzakelijke stap naar een structurele verhoging van het aantal postmortale orgaantransplantaties. Steven is nierpatiënt en staat al 2,5 jaar op de wachtlijst: "Dankzij de nieuwe wet maak ik straks meer kans op een nieuwe nier en dus om mijn vrijheid terug te krijgen."

Dank voor uw inzet!

Directeur Nierstichting Tom Oostrom: "Al jaren strijden wij bij de politiek voor een oplossing van het grote tekort aan donororganen. Dit betekent echt een doorbraak voor patiënten op de wachtlijst. Mede dankzij de niet-aflatende steun van alle betrokkenen en moed en enorme inzet van initiatiefneemster Pia Dijkstra krijgen honderden patiënten eerder hun leven en hun vrijheid terug."

Wens vastleggen

Met de invoering van de nieuwe donorwet worden mensen geactiveerd hun eigen wens vast te leggen in het donorregister. De nieuwe donorwet zorgt voor meer registraties en vooral meer duidelijkheid voor nabestaanden bij overlijden van een dierbare. Voor artsen betekent het een duidelijker uitgangssituatie voor het gesprek met nabestaanden.

Meer registraties

In het nieuwe systeem van orgaandonatie wordt straks elke Nederlander vanaf 18 jaar die zich na herhaalde oproepen niet laat registreren in het Donorregister, geregistreerd als 'geen bezwaar'. Iedereen wordt expliciet van registratie op de hoogte gebracht. De keuze kan elk moment worden herzien. Een Actief Donor Registratiesysteem verhoogt het aantal registraties en het aantal orgaandonoren, blijkt uit internationaal onderzoek in landen met zo'n systeem. De feitelijke invoering neemt nog enkele jaren in beslag, en wordt vooraf gegaan door een intensieve publiekscampagne. De gezamenlijke gezondheidsfondsen en patiëntenverenigingen werken graag mee aan het vorm en inhoud geven van deze campagne en de invoering van ADR. Juist ook met oog voor kwetsbare groepen als wilsonbekwamen en laaggeletterden.

Voorstel Statutenwijziging

Het bestuur van de NVZ werkt aan een statutenwijziging.

Onder andere: dat de mogelijkheid bestaat dat maximaal twee niet-niergerelateerde personen toe kunnen treden tot het bestuur.

Als leden kunnen dan ook toetreden: vrijwilligers, maatschappelijk werkers, dialyse verpleegkundigen en artsen.



Horecava – zout van de kaart bij KHN en Nierstichting

Samen met Koninklijke Horeca Nederland (KHN) organiseerde de Nierstichting de kick-off van het smaakvolle event: de Nierstichting Restaurant Driedaagse. Op vakbeurs Horecava liet Menno Post, chef-kok en eigenaar van 2-sterren restaurant De Bokkedoorns, de aanwezigen proeven hoe smaakvol eten met minder zout is.



Menno Post, chef-kok van De Bokkedoorns, deelt hapjes uit met minder zout. Foto: KHN

Met de kick-off wilden de Nierstichting en KHN andere restaurants enthousiasmeren om – net als de Bokkedoorns – mee te doen aan de Restaurant Driedaagse op 6, 7 en 8 maart. Tijdens dat culinaire evenement kon het Nederlandse publiek de lekkere en pure smaken van eten met minder zout ontdekken. De kick-off was een succes; het was onze ambitie dat meer dan 100 restaurants meedoen aan de Driedaagse.

Gezondheid hoog in het vaandel

Robèr Willemsen, voorzitter van KHN: 'Gezond eten is een trend waar we in de horeca op inspelen. Ook omdat we gezondheid hoog in het vaandel hebben staan. We werken dan ook graag samen met de Nierstichting om van de Restaurant Driedaagse een succes te maken. Want het is belangrijk om minder zout te eten; ook als je uit eten gaat. Ik ben er trots op dat er al veel restaurants meedoen aan dit evenement en hoop dat nog meer restaurants zich aanmelden. Op die manier kunnen we samen laten 'zien' en proeven hoe lekker eten is dat minder zout bevat. Gastronomisch genieten en aandacht voor gezondheid gaan dan hand-in-hand.

Nederlanders eten veel te veel zout

Jaarlijks eten we een kilo te veel zout. Ruim 1,7 miljoen Nederlanders (circa 10 procent van de bevolking) hebben daardoor verborgen nierschade. Slechts 1 op de 5 mensen denkt dat ze zelf te veel zout eten, terwijl maar liefst 85 procent in Nederland te veel zout eet. De Nierstichting en KHN willen daarom met de Restaurant Driedaagse naar voren brengen dat het belangrijk is om minder zout te eten. En dat je culinair kunt genieten van eten met minder zout; ook in de horeca. Menno Post van De Bokkedoorns: 'Dat eten alleen lekker is met zout, moet je vooral met een korreltje zout nemen. Wij dragen als restaurant graag bij aan de bewustwording dat minder zout eten belangrijk én lekker is.'

Nierstichting Restaurant Driedaagse

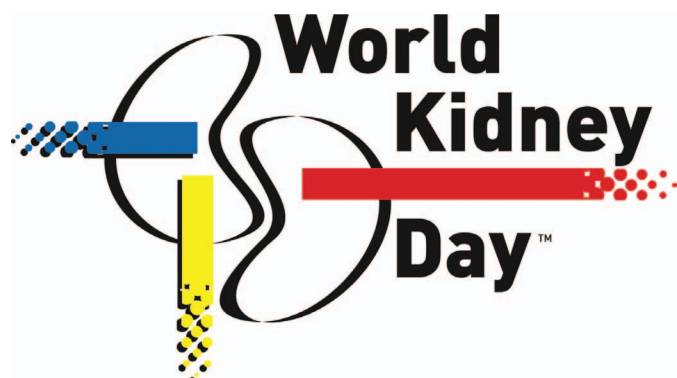
In aanloop naar World Kidney Day op 8 maart 2018 hadden topchefs tijdens de **Nierstichting Restaurant Driedaagse** zout letterlijk op de kaart gezet door een lekker zoutbewust driegangen-menu te serveren. Mensen die buitenshuis culinair en zoutbewust wilden genieten konden op 6, 7 en 8 maart hun hart dus ophalen. Bij verschillende toprestaurants door het hele land werd een 3 tot 5 gangen lunch of diner gereserveerd. Vanaf 22 januari kon een tafeltje worden gereserveerd via www.restaurantdriedaagse.nl.

Bron Nierstichting



Wereldnierdag (WKD) 2018

Op 8 maart was het Wereldnierdag (World Kidney Day).



Wij hebben met een stand gestaan in de Isala Klinieken Zwolle.

Het thema was dit jaar: zout. Onbewust eten we vaak te veel zout. Voor een nierpatiënt is het heel belangrijk weinig zout te eten, maar in veel producten zitten verborgen zouten. Zelfs in snoep zit zout en kant- en klare-maaltijden bevatten vaak veel zout.



In onze stand hadden we informatiemateriaal over het gebruik van zout en kruidenwijzers. Men kan het eten zoutloos klaarmaken, maar door middel van het gebruik van allerlei kruiden een maaltijd toch smakelijk maken.

We hadden in de stand Kaas van Kees, om de mensen te laten proeven. Dit is zoutarme kaas, maar toch erg smakelijk.



Al met al een geslaagde dag. We hopen dat we ons steentje hebben kunnen bijdragen tot het gebruik van minder zout.

Ledenvergadering 6 juni 2018

De ledenvergadering zal worden gehouden tijdens onze bootreis op 6 juni. De vergadering is gepland direct na de koffie. Dit houdt echter in dat indien u niet meegaat met de bootreis en wel punten voor de ledenvergadering heeft, of andere op- of aanmerkingen u deze voor 1 juni, dient door te geven aan de secretaris. Het financiële jaarverslag van 2017 en/of de begroting van 2018 kunnen op verzoek worden toegestuurd.

Agenda Ledenvergadering 6 juni 2018

1. Opening
2. Mededelingen/Ingekomen stukken
3. Notulen Algemene Ledenvergadering 9 juni 2017
4. Jaarverslag 2017 secretaris
5. Financieel verslag 2017 en begroting 2018/ verslag kascommissie en benoeming nieuwe kascommissie
6. Mededelingen penningmeester, o.a. invoering automatische incasso's
7. Statutenwijziging
8. Website
9. Samenwerkingsverband met Elyse Kliniek Emmeloord
10. Ledenoverzicht 2017
11. Verkiezing bestuur.
Aftredend en herkiesbaar: Jaap Huigenbos en Klaas Klein
12. Rondvraag
13. Sluiting

Tijdens de donorweek, najaar 2016, hebben we in een stand gestaan in de Isala Klinieken. WKD in maart. We hadden een klein symposium georganiseerd in Kampen. Er was veel belangstelling.

Onlangs hebben we alle dialysepatiënten bezocht in Isala Zwolle en Meppel.

We zijn ons aan het oriënteren op een maatsjesproject.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering 9 juni 2016

Er zijn geen vragen n.a.v. de notulen. Deze worden goedgekeurd.

4. Jaarverslag 2016 van de secretaris

Er zijn geen vragen over het jaarverslag.

5. Financieel verslag 2016 en begroting 2017

De kascommissie heeft de kas gecontroleerd en goedgekeurd. In de kascommissie zaten de heren De Groot en Marz. Voor volgend jaar zijn benoemd de heren De Groot en De Jong.

Notulen Ledenvergadering 8 juni 2017

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen hartelijk welkom. Dit jaar weer de ledenvergadering tijdens de bootreis. Dit is vorig jaar goed bevallen. Er zijn 43 leden aanwezig.

2. Mededelingen

Punt 8 van de agenda wordt punt 11. Punt 11 wordt punt 8.

Helaas enkele mensen minder met de bootreis, o.a. vanwege ziekte

Er gaat overleg plaatsvinden met dialyse kliniek Elyse, te Emmeloord. Misschien een vorm van samenwerking. Dialyserenden bij Elyse kunnen dan lid worden van onze Vereniging.

6. Financiële mededelingen, contributie-inning en contributie lidmaatschap

Contributie-inning via accept giro kan niet meer. De contributie zal per automatische incasso gaan.

Het bestuur stelt voor de contributie voor volgend jaar aan te passen. Het lidmaatschap voor enkel abonnement NVZ blijft € 17,50. Men ontvangt dan alleen onze DiaPost. Voor een dubbel lidmaatschap gaat de contributie van € 22,50 naar € 25,00. Men ontvangt dan DiaPost en Wisselwerking van de NVN. Er wordt gestemd en de leden gaan akkoord met deze contributiewijziging.

De penningmeester deelt de aanwezigen mee dat onze voorzitter, Jannie Smit, een Koninklijke Onderscheiding heeft ontvangen. Hij feliciteert haar nogmaals met deze onderscheiding.

7. Verslag Kascommissie

Zie punt 5.

8. Verkiezing bestuur

Aftredend en herkiesbaar: Jannie Smit en Denie Adelerhof. Zij worden herkozen.

Nieuw bestuurslid Fokko Bos wordt opgenomen in het bestuur. Fokko stelt zich voor. Wil zich o.a. inzetten voor het maatjesproject.

9. Aangepaste website

Klaas vermeldt dat onze website verouderd was en een update heeft gehad. Klaas vraagt wie van de aanwezigen wel eens op de website kijkt. Dat zijn er weinig. Ook wordt weinig gebruik gemaakt van email.

10. Ledenoverzicht

Per 1-1-2016 waren er 265 leden. Op 31-12-2016 233 leden. Acht leden hebben lidmaatschap opgezegd, 24 leden zijn overleden.

De voorzitter vraagt een ogenblik stilte om de overleden leden te herdenken.

11. Statutenwijziging

Fokko geeft uitleg: Statuten zijn spelregels waar je als lid van een vereniging aan moet voldoen. Het bestuur wil graag een wijziging van de statuten, zodat niet nier-gerelateerden ook in het bestuur kunnen komen. Het gaat dan om een specialisme waar geen bestuurslid voor beschikbaar is. Het bestuur gaat zich buigen over deze wijziging.

12. Rondvraag

Een van de aanwezigen vraagt waar en wanneer het kerstdiner zal plaatsvinden. AEilt vertelt dat we het kerstdiner houden in Zwarte-water Hotel te Zwartsluis op 16 december. We zijn 5 jaar in Coelenhage geweest. Drie jaar waren er problemen.

Nu maar afwachten hoe het dit jaar zal gaan.

13. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering en wenst iedereen een prettige dag op de boot.

Jaarverslag van de secretaris over 2017

januari

- Overleg NVN en regionale verenigingen

maart

- World Kidney Day (Wereld Nierdag). Mini-symposium in Van Heutzkazerne, Kampen

april

- Herdenkingsdienst overledenen 2017 in Isala DiaPost

mei

- Patiëntenbezoekjes op de dialyse afdelingen in Zwolle en Meppel

juni

- Bootreis
- Ledenvergadering

oktober

- Donorweek, met stand in Isala gestaan en samenwerking met de donatiefunctionarissen
- Vergadering NVZ, staf dialyse en medisch maatschappelijk werk

november

- DiaPost
- Patiëntenbezoekjes, op de dialyse afdelingen in Zwolle en Meppel
- Overleg NVN en regionale verenigingen
- Kennismakingsgesprek en rondleiding dialyse-kliniek Elyse, te Emmeloord
- Gezamenlijke themadag met diverse andere patiëntenverenigingen

december

- Kerstdiner

Verder heeft het bestuur regelmatig vergaderd of met elkaar in contact gestaan

via telefoon en/of mail. Ook is er overleg geweest met de patiëntenverenigingen: Oost-Nederland en de Diabetesverenigingen: regio Enschede en Zwolle. Vormen van lotgenotencontact waaraan het bestuur heeft gedaan, zijn: bloemen gebracht of gestuurd bij transplantatie, kaarten verzonden bij ziekte en overlijden. Bezoeken gebracht.

Ledenoverzicht 2017

Aantal leden per 1-1-2017	233 leden
Toename	10 leden
Vermindering	19 leden, waarvan
	12 overleden
	3 geroyeerd
	4 opzeggingen
Aantal leden per 31-12-2017	224 leden, waarvan 186 lid NVN
	37 geen lid NVN
Opbouw ledenbestand naar categorie	7 peritoneaal dialyse
	24 hemodialyse Centrum
	5 hemodialyse nacht Centrum
	9 hemodialyse Meppel
	1 hemodialyse andere Centrum
	4 actieve dialyse
	3 hemodialyse thuis
	104 getransplanteerd
	16 predialyse
	51 geen status
Ledenbestand naar geslacht	113 mannen
	111 vrouwen
Ledenbestand naar leeftijd	3 onbekend
	17 van 80 jaar en ouder
	63 van 70 – 80 jaar
	69 van 60 – 70 jaar
	42 van 50 – 60 jaar
	22 van 40 – 50 jaar
	7 van 30 – 40 jaar
	1 van 20 – 30 jaar

YOURTRAVEL

Care

Wie houdt er nu niet van vakantie?

Het uitzoeken en de juiste keuze maken voor uw vakantie vergt vaak veel tijd wanneer u gebonden bent aan een dialyse behandeling.

YourTravel Care heeft een ruim assortiment aan hotels, zorghotels en appartementen in Spanje aan de Costa Blanca.

Wij willen u graag door middel van deze brief een voucher aanbieden. De voucher heeft een waarde van €100,- per week. Deze is in te wisselen indien u uw vakantie-dialyse boekt bij YourTravel Care.

Uw dialyses zullen plaats vinden in het dialyse centrum van IMED Hospitales. Samen met dit centrum kunnen wij voor u de ideale vakantie met de dialyses samenstellen.



Neemt u alvast een kijkje op onze website of neem contact met ons op voor een persoonlijk advies.

We zien u graag terug in het zonnige Benidorm!

Met vriendelijke groetjes,

YourTravel Care.
Alie, Judith & Simone

T +31(0)850 601 242
E: info@yourtravelcare.nl
W: www.yourtravelcare.nl

Hobby-hoek

Borduur een uiltje op plastic stramien!

Benodigde materialen:

- 7-mesh plastic stramien (Standaard)
- Wol (3,5 à 4,0 mm pendikte)
- Bordurnaald met stompe punt nr. 18

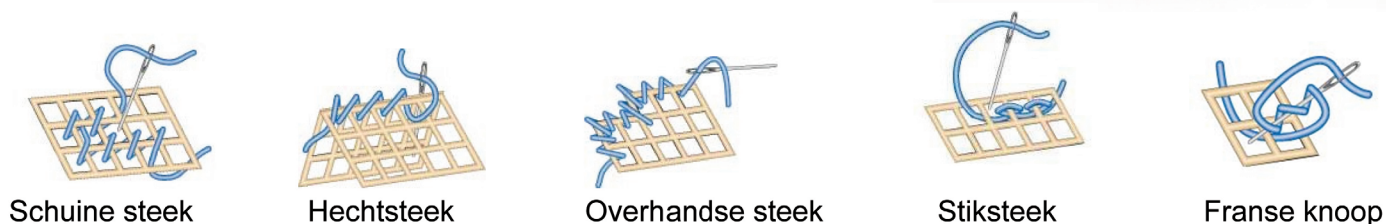
Patronen knippen:

- 1x Uiltje voorkant (22x33 hokjes)
- 1x Uiltje achterkant (22x33 hokjes)
- 1x Bodem (12x10 hokjes)
- 2x Zijkant (15x10 hokjes)
- 2x Vleugel (10x12 hokjes)



Borduren:

Borduur alle patronen zoals aangeven op de volgende pagina. Maak gebruik van de volgende steken:

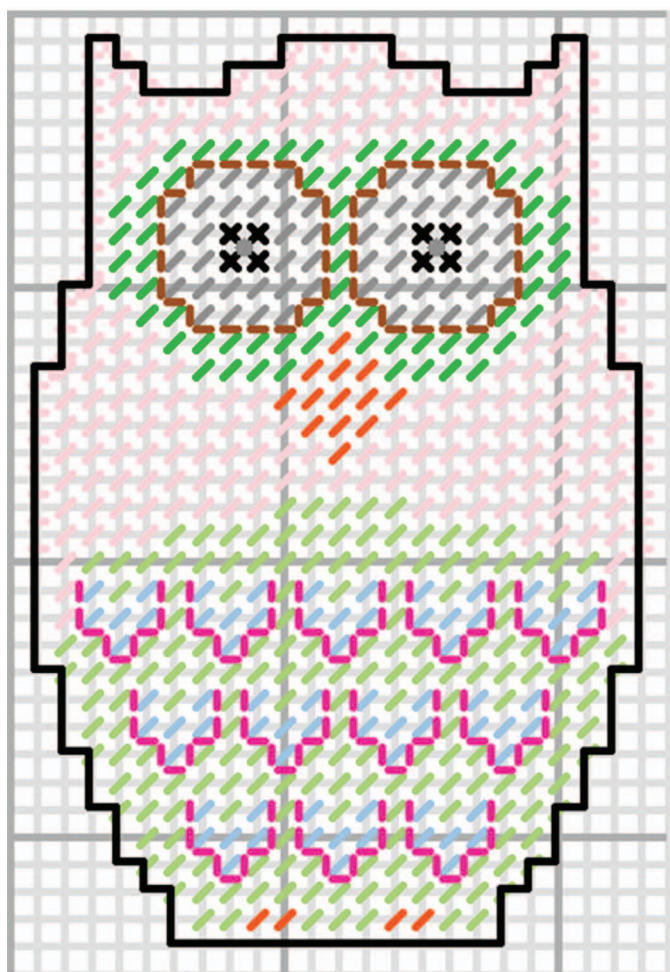


- Er wordt gebruikt gemaakt van 3 kleuren roze. Namelijk lichtroze (aangegeven met de lichtroze steekjes), Middenroze (aangegeven met de blauwe steekjes) en Felroze (aangegeven met de donkerroze steekjes). Borduur de grijze steekjes in de kleur wit.
- Borduur de patronen "Vleugel", "Bodem" en "Zijkant" aan elkaar met de hechtsteek. Zie het schema "In elkaar zetten".
- Borduur daarna de patronen tegen de patronen "Voor- en achterkant".

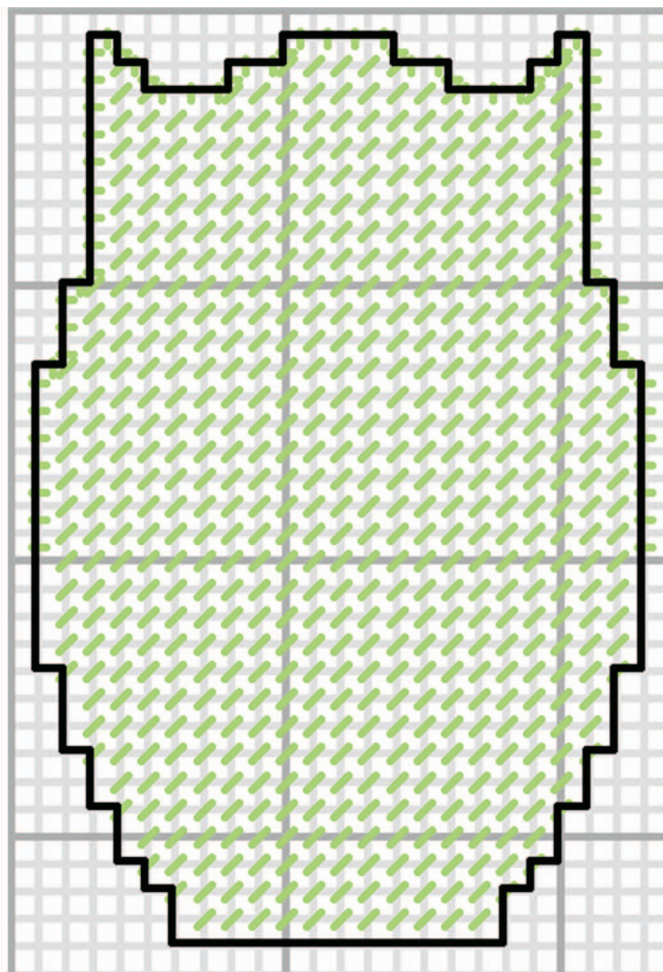
In elkaar zetten:

Hieronder ziet u een schema hoe u de patronen "Vleugel, Zijkant en bodem" aan elkaar moet borduren.

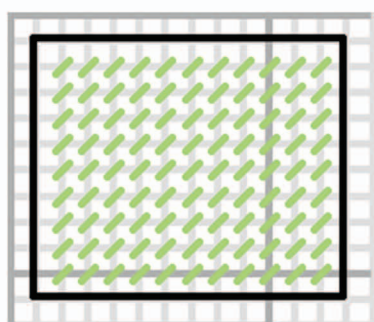




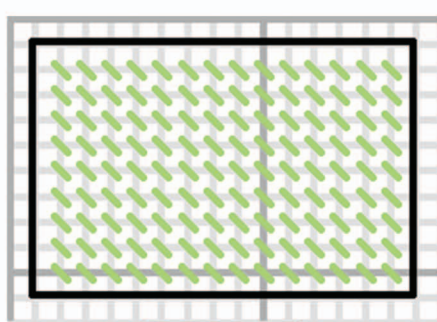
Voorkant uiltje



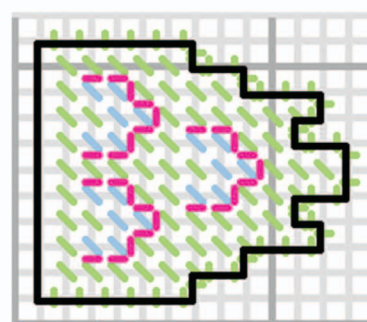
Achterkant uiltje



Bodem



Zijkant



Vleugel

Benodigde materialen zijn verkrijgbaar op
www.gogostramien-webshop.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 15/15

ALLES WORDT ANDERS

Een vinnig getik vanuit de garage maakt duidelijk dat vader er aan het werk is. Als zoon van een schoenmaker weet hij de normale mankementen aan de schoenen van het hele gezin te herstellen. Het meest voorkomende is natuurlijk de schoenen voorzien van nieuwe, meestal leren, zolen. En het moet toegegeven worden, de reparaties zien er bijna altijd degelijk en professioneel uit. De stiel, die al generaties lang door de familie altijd in de leerbewerking werd gevonden, werd niet door hem verloochend. Van het bont van de eigen konijnen of van die welke gestroopt waren wist hij heel handig warme handschoenen of voeringen voor de laarzen te maken. Alle handelingen deed hijzelf; het uitkleden van de diertjes, het looien en het verwerken tot het gewenste artikel. Als ik nu weer de geur ruik van de lijm die door schoenmakers gebruikt wordt kan ik begrijpen waarom schoenmakers vaak zingend hun werk deden. Volgens mij waren zij de eerste drugsverslaafde in ons land. Ook wanneer vader met schoenen op de leest aan het werk was, zong en floot hij vaak zo hard dat je er zelf ook vrolijk van moest worden. Echter wanneer de hamer even uit koers raakte kon je heel andere geluiden waarnemen. Een heel bekende kreet die dan werd gehoord en die een gevleugelde uitdrukking is geworden is: "Roest is weer bezig!!!" Werd deze

uitroep gehoord dan was het verstandig niet te dicht in de buurt te komen wilde je niet door hem in zijn malheur betrokken worden of er zelfs de schuld van krijgen. De ruime garage bevatte naast de werkbank van vader nog veel meer. Zo stond er de wasmachine. Een grote ronde houten tobbe, waarin een door een elektromotor aangedreven schoep de was door elkaar roerde. Bovenop de wasmachine was een handwinger bevestigd. Die kon je in diverse standen zetten. Het eentonige dzjeng-dzjeng van de wasmachinemotor was zo doordringend dat die door het hele huis hoorbaar was. Ook stond er een aardappelschrappmachine. Dat was een grote metalen ton met daarin hele ruwe kanten en bodem. Door nu de bodem te laten draaien werden de aardappelen, onder toevoeging van water, gerasp door de ruwe bekleding. Als afval kwam er dan een vieze dikke, stinkende en schuimende bruine brei uit de machine stromen. Voor die tijd moesten de aardappelen met de hand geschild worden. Aan tafel zaten soms wel twintig personen, ga daar eens aardappelen voor schillen. Wanneer er nieuwe aardappelen waren was dat niet zo'n hele klus, die konden makkelijk 'gestampt' worden. Aardappelen in een emmer, water erbij en dan met een oude klomp stampen in de emmer op de aardappelen. De dunne vliesachtige schil liet dan vrij gemakkelijk

los. Natuurlijk moesten de aardappelen dan nog 'gepit' worden, dat moest natuurlijk altijd gebeuren, ook als ze uit de machine kwamen. Iedereen had zo zijn taken bij toerbeurt: aardappelen stampen; aardappelen pitten; tafel dekken; tafel afruimen; afwassen; afdrogen en opruimen. Zoals in elk gezin gaf ook dat vaak behoorlijk gekrakeel, maar ook waren het toch vaak de gezellige momenten van de dag. Er werd gezongen, gekwekt en geplaagd. Je leerde veel van elkaar en vooral ook rekening houden met elkaar. De fles Dubro werd altijd goed in de gaten gehouden, immers daar zaten plastic armbandschakels in. Soms met letters, zodat je een armband met een naam kon maken. Andere keren zaten er van die mooie glazen knikkers in, die veel meer waard waren dan de gekleurde kleiknikkers, welke je soms voor een stuiver mocht kopen. Met de glazen knikkers kon je op school knikkeren of ruilen tegen stuiters. Later gebruikten we de knikkers om ermee met de kattepult te schieten. De snelheid en de kracht die knikkers vanuit dit wapen ontwikkelen is enorm. Daarnaast maken ze een prachtig zoemend geluid als ze door de lucht geschoten worden en blijven ze goed zichtbaar tot hoog in de lucht. Een ander voordeel is dat ze altijd gelijk van gewicht waren zodat je er heel zuiver mee kon leren schieten. Op een dag na het avondeten moesten we blijven zitten. Op plechtige wijze ging vader staan en vertelde ons dat het huis verkocht was. We gingen verhuizen. Omdat steeds meer kinderen naar de middelbare school gingen en de afstanden te groot werden, leek het beter en makkelijker te gaan verhuizen. Er was een huis gekocht in Zutphen, aan de Coehoornsingel, bijna tegenover het ziekenhuis. Natuurlijk was iedereen in grote spanning. Dat zou een verandering worden. De volgende dag gingen we kijken. Nadat ik alles bekeken had zonk de moed me in de schoenen. Goed we hadden het 'Slingerbos' tegenover ons en elke dag moest ik daardoor naar school. Maar dat was toch niet natuur zoals ik gewend was. Eenmaal terug in Barchem ging ik direct naar mijn plekje, naar mijn boomstronk, diep bedroefd, bedenkend wat ik allemaal achter moest laten. Alle rust, het bos, de dieren en vooral Hilde. Alles omruilen voor asfalt en auto's. De angst voor de toekomst, voor de stad en de mensen daar maakte me verdrietig. Natuurlijk was ik wel vaker in Zutphen geweest, maar dan was het een uitstapje naar de markt of de oogarts. Daar gaan wonen? Nee, dat trok me niet echt erg aan. Al gauw sloeg mijn verdriet om in kwaadheid, in woede. Hoe konden ze me dit aandoen? Ik wilde weglopen. Een hut bouwen in het bos en daar gaan wonen. Gaan leven zoals Jan Jat, de stroper. Dan had je met niemand wat te maken, dan kon je doen wat je zelf wilde. Geen lawaai en stank van de stad

aan je hoofd. Dan kon je de hele dag genieten van de rust, de schoonheid en de dieren in het bos. Alleen ik zou ze niet gaan doden of opeten, nee ik wilde met ze samenwonen. Bij ze horen. De natuur met ze delen. De dagen gingen nu snel en de dag van de verhuizing kwam veel te vlug. Al dat mooie, al die eigen plekjes achterlaten doet vreselijk pijn. Elke nacht viel ik huilend in slaap en nu was het dan zover. Mijn moeder wist wat ik voelde, hoe ik huilend in slaap viel, zij zag mijn verdriet. Ik voelde haar ongerustheid om mij, om mijn verdriet. Zij probeerde me te troosten, beloofde me dat ik altijd een paar uurtjes terug kon gaan, dat het niet zo erg ver weg was. In haar armen vond ik, vaak zonder woorden, de rust weer die ik nu zo nodig had.

Onbewust moet ik toen al gevoeld hebben dat dit een heel belangrijk moment in mijn leven is geweest, een breukpunt. Het ene deel van mijn leven moest ik afsluiten om ongewenst een nieuw deel aan te vangen. De school bleef, zoals een goede christelijke school betaamt, in de koninklijke sfeer. De Prins Hendrikschool werd verruild voor de Prinses Julianaschool. Verder veranderde er aan het onderwijs niet veel. Nu ja er was geen zendingssnikkertje. Wel de bijbel, het bidden en het zingen en de psalmversjes leren. En natuurlijk was Hilde er niet! Als het even kon pakte ik de fiets en fietste dan terug naar waar ik vond dat ik thuishoorde. Dan zwierf ik door de bossen rond Barchem. Lag te dromen op de mij zo geliefde plekjes. De zandkuil; de Witte Wievenkoele; de belvédère en de zandweggetjes tussen de roggevelden. Ik zocht de eenzaamheid, de rust, die ik in de stad niet kon vinden. Als ik dan te laat thuiskwam was mammië er om mij op te vangen, ze begreep mijn gevecht met de stad. Een andere grote onrust maakte zich steeds vaker meester binnen in mij. Ik kon dat niet begrijpen. Wat had die verhuizing mij toch gedaan, dat ik me vaak zo onrustig en opstandig voelde? Ik kende mezelf soms niet meer, begreep mezelf niet meer. Niet alleen de omgeving was veranderd, binnen in mij was er ook iets aan het veranderen, ik wist alleen niet wat.

En Hilde? Mijn Hilde? Van Hilde heb ik nooit meer iets gezien of gehoord. Misschien was dat wel goed zo want juist daarom is zij nooit volwassen geworden en voor mij altijd gebleven: Hilde, het mooiste meisje uit de klas!

Dit is helaas het laatste hoofdstuk van het boek. Heeft u enkele hoofdstukken gemist en wilt u een complete uitdraai ontvangen stuur dan even een mail. (aeilt.pieter@kpnmail.nl)

Themadag: Chronisch ziek... wat kun je zelf?



Op 11 november jl. werd de themadag: Chronisch ziek... wat kun je zelf, georganiseerd door de Nierpatiëntenvereniging Zwolle, de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland, het Longfonds, de Diabetesvereniging Nederland, de Hart & Vaatgroep en de Nierpatiëntenvereniging Nederland.

Deze themadag vond plaats in Nijverdal.

Sprekers waren o.a. Robert van der Wolk, Leontien Hommels, Machteld Huber en Henk Bilo.

Aan de orde kwam: Ga niet bij de pakken neerzitten; verleg je grenzen. Behoud een positieve instelling;

probeer gezond te leven en te bewegen. U kreeg geen kant en klare oplossingen aangedragen. Hulpverleners kunnen u helpen, maar het initiatief ligt bij u.

Tussen de presentaties was een korte bewegingssessie. Henk Kampman gaf bewegingsinstructies. Iedereen in de zaal kon meedoen.

Tussen de middag was er een lunch georganiseerd. Tijdens deze lunch kon men elkaar spreken en ideeën uitwisselen.

Ook was er een informatiemarkt.



Natriumarm recept: Italiaanse tomatensoep

Benodigdheden

Hoeveelheden voor 6 personen.

- half teentje knoflook
- 250 gram knolselderij
- 1 prei
- 1 ui
- 1 winterwortel
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 laurierbladeren
- 3 fijngesneden verse basilicumbladeren
- 1500 gram roma tomaten
- 2 theelepels natriumarme ketjap
- 2 eetlepels suiker



Bereidingswijze

Maak de knoflook, knolselderij, prei, ui en de winterwortel schoon en snijd alles in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een grote hapjespan en fruit de uitjes.

Vervolgens de wortel en de knolselderij erbij doen, en al roerend een minuut verhitten.

Doe daarna de basilicum, knoflook, laurierblaadjes en de prei er bij.

Roer dit een aantal keer goed door en laat het op een klein pitje staan.

Snijd ondertussen de tomaten in stukken en doe deze in de pan.

Doe de deksel op de pan en roer het mengsel regelmatig.

Als de tomaten uit elkaar zijn gevallen, ketjap en suiker toevoegen en roer de soep goed door.

U heeft nu een maaltijdsoep die u kan serveren.

Afhankelijk van uw voorkeur kunt u de soep ook met een blender nog fijner te malen.

De bijbehorende natrium/zout berekening is te vinden op:

<https://www.smakelijketenzonderzout.nl/recepten/italiaanse-tomatensoep>

Onze dagtocht voor 2018

Op verzoek van één van onze leden, gaan wij dit jaar naar Lemmer. De dagtocht vindt plaats op woensdag 6 juni a.s. De vaartijd is ongeveer 3,5 uur heen en 3,5 uur terug. Tussentijds is er gelegenheid om te passagieren. De boot wordt aangemeerd vlak bij het centrum van Lemmer.

Er zit echter één maar aan. Als het op de bewuste dag windkracht vier of meer is, hetgeen 's morgens al bekend zal zijn, dan zullen wij een andere route varen. Troost u, daar hebben we al over nagedacht. Wat de andere route betreft, dat houden we nog even geheim. De alternatieve route is echter ook heel mooi.

Ook wordt er weer rekening gehouden met personen die afhankelijk zijn van een rolstoel of rollator. Ook is er ruimte voor een PD-wissel.



De afvaart is om **10.00 uur** aan de IJsselkade te Kampen. U kunt daar inschepen tussen 9.30 en 10.00 uur. Aan de kade is echter betaald parkeren en er is weinig parkeergelegenheid. Wel kunt u aan de Burgemeester van Engelenweg parkeren. Dit is over de brug, richting IJsselmuiden, tegenover het NS-station. Deze parkeergelegenheid is tot op heden gratis. U moet dan, nadat u geparkeerd heeft, vandaar te voet over de stadsbrug, (de brug met de gouden wielen). Over de brug linksaf en na ongeveer 100 meter vindt u de boot. (Partyschip Nirvana). De boot ligt te hoogte van nr. 40. 8261AE. Houdt u er rekening mee dat de brug gesloten kan zijn, zodat het ongeveer een kwartier kan duren voor u bij het partyschip bent.

Na vertrek krijgen we koffie of thee met iets lekkers. Daarna houden we een korte ledenvergadering. Om ongeveer 12.00 uur gebruiken we een lunch. We hopen om ongeveer 13.30 uur aan te meren in Lemmer, waar u de gelegenheid krijgt om het centrum te bezoeken. Wij verwachten u om uiterlijk 15.40 uur terug aan boord, zodat we op tijd terug kunnen varen naar Kampen, waar we om ongeveer 19.30 uur zullen aankomen.



Tijdens de terugvaart kunt u weer genieten van een heerlijk diner. Dit diner zal zoutarm worden bereid. Indien u een dieet volgt, wilt u dit dan bij uw opgave doorgeven svp.

De prijzen voor deze tocht zijn:

Voor u als lid is deze dag **gratis**.

Voor de tweede persoon € 25,00.

Voor de derde en vierde persoon is de prijs € 55,00 per persoon.

Dus voor een lid met drie extra personen, tevens de limiet, kost de reis dan € 135,00.

Uw bijdrage voor deze reis dient u (graag gepast) bij binnenkomst te voldoen.

Voor verdere inlichtingen kunt u contact opnemen met Albert van den Elst, of met Klaas Klein, de organisatoren van deze bootreis. Zoals gebruikelijk kunt u zich aanmelden door middel van het opgaveformulier in deze DiaPost, telefonisch, of per mail bij AEilt Dalebout. De gegevens van deze personen vindt u onder 'samenstelling bestuur'. Tevens treft u in deze DiaPost een plattegrond aan.

Indien u na opgave toch verhinderd bent, wilt u dit dan aan ons doorgeven. Wij moeten wel voor u betalen. Wanneer u zich niet afmeldt, zien wij ons genooddaakt u een rekening te sturen. Overmacht natuurlijk daargelaten. U kunt zich opgeven tot 30 mei 2018.

Mocht er op de dag van de boottocht toch iets bijzonders zijn dan kunt u ons bereiken onder de volgende telefoonnummers:

Klaas: 06-49960104

Albert: 06-30144874

De reiscommissie

Klaas Klein en Albert van den Elst

Opgave voor het reisje op woensdag 6 juni 2018

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Tel. :

E-mail :

Ik kom met personen (incl. uzelf, max. 4 pers.)

- Wil graag CAPD wisselen ja/nee *
- Neemt een rolstoel/rollator mee ja/nee * (wij stellen deze niet beschikbaar!)
- Zit in een rolstoel ja/nee *
- Heeft een speciaal dieet nodig ja/nee * Indien ja: welk

Opgeven tot uiterlijk 28 mei a.s.!

U kunt zich opgeven bij Trijnie Dalebout (zie voor adresgegevens voorin deze DiaPost). Ook kunt u het opgavenstrookje deponeren in de daarvoor bestemde postbussen.

* Doorstrepen wat niet van toepassing is

Hier kan u parkeren en dan even de brug over en links vindt u de boot





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 € 25,= 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 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 € 10,00 (zonder rechten)

Datum:

Handtekening:

Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

SPONSORS BUITENACHTER