

DiaPost

November 2024



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Koggesingel 74, 8262 GG Kampen
tel. 06-41118879, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede52@kpnmail.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
Oosterveen 93, 8103 PH Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

ALG. bestuursleden

A. van den Elst
De Bagijnenkamp 5, 8061 AW Hasselt
Tel. 038-4771538, avandanelst@outlook.com

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, kenjklein16@gmail.com

P.H.A. Brouwer-Berghuis
Kon. Beatrixstraat 13, 8071 LA Nunspeet
Tel, 06-13889750, pha.berghuis@gmail.com

J. Veldman-Boelhouwer
v. Leeuwenhoeklaan 24, 8024 DT Zwolle
Tel. 06-34323625, jetyveldman@home.nl

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

E-mailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatiëntenvereniging-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)

3	Voorwoord
4	Diapost
4	Ledenmutatie
4	Ledenadministratie
5	Belangrijke telefoonnummers
5	Van de redactie
6	Bedankt! - Coast to Coast Challenge 2024
7	Wensenlijstje
8	Nieuw lid in het bestuur
9	Stafoverleg
9	Contacten met verpleegkundigen, nefrologen, cateringmedewerkers, maatschappelijk werkers, taxichauffeurs enz. enz.
10	Kerstdiner 2024!!!!
12	wist-je-datjes
13	Hoge bloeddruk
14	Pastasalade met tonijn
15	Tas met plas
16	Bootreis 6 juni 2024
17	Aanmeldings-/wijzigingsformulier
18	Betreft: Automatische incasso contributiegelden
19	Eenzaam

Uitgever:

DNB Groep B.V. • www.dnbgroep.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

Beste leden

Eind september, dus tijd een stukje te schrijven voor Dia post.

De collecteweek zit er weer op. De laatste jaren doe ik mee met een digitale collectebus. Op deze manier steun ik en velen met mij de Nierstichting weer met het goede werk. Tevens zijn er ieder jaar sportieve uitdagingen waarvan de opbrengst ten goede komt aan de Nierstichting. De Nierstichting zet zich in om patiënten de beste behandeling te geven en hoopt in de toekomst nierziekten te kunnen genezen... daar doen we het toch voor?????

De Paasbrunche, die we nu combineren met de algemene ledenvergadering, werd goed bezocht. Zelf kon ik helaas niet aanwezig zijn i.v.m. een knieoperatie.

In mei/juni hebben we de patiënten bezocht in Zwolle en Meppel. Jetty, Denie en ik hebben veel leuke gesprekjes gevoerd en het levert ook elke keer nieuwe leden op. Van prof. Kolff heb ik destijds geleerd om naar de mens achter de patiënt te kijken en dat proberen we met de bezoeken ook te doen. Wat betekent het voor uw thuissituatie; vindt u begrip in uw omgeving; hebt u nog een leven naast de dialyse? We moeten natuurlijk blij zijn met de mogelijkheid dat we in Nederland kunnen dialyseren.

De bootreis naar Urk was weer een succes. Angeline Poppe was namens het verplegend personeel mee en haar verpleegkundige talenten kwamen goed van pas. Het deelnemen aan een activiteit is ieder zijn

verantwoordelijkheid, maar voor het bestuur is het een geruststellende gedachte dat er een medisch deskundige aanwezig is.

Tijdens het reisje hebben zich spontaan weer twee nieuwe aspirant- bestuursleden aangemeld.

Door ernstige gezondheidsproblemen heeft aspirant- bestuurslid Hans van der Harst zich in overleg helaas terug moeten trekken.

Het idee van een eigen brochure van de NVZ voor predialysepatienten was al langer onderwerp van gesprek maar dankzij de inzet van Angeline is er nu een nieuwsbrief met info over onze vereniging voor nieuwe- en predialysepatienten.

Mede door alle geslaagde activiteiten en de goede onderlinge contacten in ons bestuur ging ik tevreden naar onze caravan aan het Ganzendiep.

Wat hebben we genoten van het mooie weer en wat ben ik blij met mijn nieuwe knie. Zonder rollator weer kunnen lopen en genieten van de vele wandelingen in de natuur en in ons prachtige park in Kampen.

Natuurlijk volg ik dagelijks de ernstige situatie in de wereld en onze eigen landelijke problemen, maar gelukkig kan ik ook genieten van de vele goede dingen in de eigen omgeving.

Ik wens iedereen veel leesplezier en hopelijk zien we elkaar op het kerstdiner.

Jannie Smit



Onze website wordt verzorgd door:

RIJS SOLUTIONS
stijlvol verbinden

Neem hier op ook eens een kijkje en vindt allerlei nieuwtjes.
Ook vindt u hier diverse foto's van onze activiteiten.
www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Diapost

Beste mensen.

Als u dit artikeltje onder ogen krijgt, leest u in ons mooie blad Diapost.

Het bestuur heeft een paar jaar geleden overwogen om Diapost in de vorm van een nieuwsbrief uit te laten komen, maar dit stuitte op veel bezwaren van de kant van de leden.

Het bestuur heeft toen besloten om het blad Diapost aan te houden.

De redactie kan echter wel wat ondersteuning gebruiken om ons blad twee keer per jaar te laten verschijnen.

Wij zoeken een of meer leden, partners of kinderen van leden, of weet u misschien iemand die de redactie 2 x per jaar wil helpen met het tot stand komen van ons blad.

U hoeft niet zitting te nemen in het bestuur (al hoewel we een gezellige club hebben) maar maakt dan gewoon deel uit van de redactie.

Wie is bereid ons een aantal uren per jaar te helpen?

Jannie Smit

Ledenmutatie van 1 april 2024 tot 1 november 2024

Nieuw lid

Mevr. CJ Kerkhoff uit Meppel
Dhr. G.J. Bosch uit Wezep

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.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Isala Klinieken 088-6245000

Centrumdialyse 088-6244632

Peritoneaal dialyse 088-6244632

Dialyse Isala Meppel 088-6241143

Maatschappelijk werk 088-6247338/6244248/6244578

Secretariaat Nefrologie 088-6245544

UMCG (polikliniek niertransplantatie) 050-3612372

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, vakantiebelevenissen, 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 Maart 2025**. 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 waarschijnlijk 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 de DNB Groep zijn.

AEilt Dalebout

Bedankt! - Coast to Coast Challenge 2024

18-07-2024 | 08:51

Ruim 230 mensen fietsten de Coast to Coast Challenge van de Nierstichting. Een estafette van 500 kilometer in 24 uur van Zoutkamp naar Zoutelande. Gezamenlijk haalden ze ruim €254.000 op voor onderzoek naar chronische nierschade.



"Ik wil alle deelnemers, sponsors en vrijwilligers bedanken voor hun fantastische prestatie! Een geweldig bedrag is opgehaald en dat is ook hard nodig. Maar liefst 1,7 miljoen Nederlanders hebben nu al chronische nierschade. En dit aantal stijgt snel. Als we nu niets doen wordt chronische nierschade straks wereldwijd doodsoorzaak nummer 5," aldus Tom Oostrom, directeur Nierstichting.

Hein Otterspeer, de nieuwste ambassadeur van de Nierstichting fietste vanaf de start ook een stuk mee en luidde zo zijn ambassadeurschap in. Als sporter weet hij als geen ander hoe belangrijk je gezondheid is. Maar ook dat het niet vanzelfsprekend is. "Mijn vader is meerdere keren zonder succes getransplanteerd. Dat zette het leven van hem en ons gezin op zijn kop. Hierdoor besepte ik hoe belangrijk gezondheid is en hoe snel deze kan veranderen. Ik vind het geweldig om te zien hoeveel mensen zich inzetten om aandacht te vragen voor het belang van gezonde nieren."

Geld inzamelen voor onderzoek:

Thijs Beemsterboer reed mee voor team Jelte: "Het was een emotionele tocht. Mijn neefje Jelte (3) heeft deze maand een nier ontvangen van zijn vader. Het gaat goed met beiden. Dat maakt onze deelname extra belangrijk"

Arts onderzoeker Ans Kluivers doet onderzoek naar zwangerschapsvergiftiging. Dat zorgt op latere leeftijd voor meer risico op hart-en vaatziekte en nierproblemen: "Wat een weekend! We hebben een beetje afgezien, maar vooral enorm genoten! Zo belangrijk dat we met zijn allen nierziekte op de kaart zetten."

Tim Hartman kreeg 13 jaar geleden van de één op andere dag nierfalen en ontving uiteindelijk een nier van zijn vader: "500 km. rijden voor de Nierstichting was een geweldig doel. En dan te finishen en te beseffen dat iedereen hier bezig is geweest voor een goed doel!"

Wensenlijstje

'Waar ben je naar op zoek?' Die vraag krijg ik vaak voorgelegd tijdens het daten. Ik weet dan eigenlijk niet precies wat mijn antwoord is. Ik loop toch best wat achter op andere midden-twintigers wanneer het aankomt op daten en relaties. Lange tijd had ik vanwege mijn nierschade groot gebrek aan energie, en was ik ook niet echt bereid om de beschikbare energie te 'verdoen' aan daten. Maar ja, zo doe je ook niet echt ervaring op met mogelijk relatie materiaal. En dat draagt eraan bij dat ik (nog) niet per se een wensen- en verwachtingenlijstje in mijn hoofd heb.

Daarbij verbaas ik mij soms over verwachtingen van anderen. Zo drink ik maar heel af en toe alcohol, omdat ik graag zo goed mogelijk voor mijn donornier zorg. Maar wanneer je tijdens een eerste date een theetje bestelt, word je vaak toch wel een beetje gek aangekeken, want er blijken best veel mensen te zijn die dat niet 'gezellig' vinden. Nu moet ik ook wel toegeven dat ik zonder wijntje inderdaad wat minder 'gezellig' ben, want hé zo'n drankje haalt toch de spanning er een beetje vanaf en flirten is dan ook een stuk makkelijker.

Laatst kwam naar voren hoe verschillend je tegen ziek-zijn kunt aankijken. Mijn date vertelde dat hij ook best wel wat had meegemaakt wat betreft zijn gezondheid. 'Dan maak je je toch minder druk om andere dingen', zei hij. Maar eigenlijk beleef ik dat

helemaal anders. Ik kan mij juist heel goed zorgen maken over kleine dingen en dat is zeker niet minder geworden door mijn ziekte. Hij reageerde hier een beetje verbaasd op en liet merken dat hij mij niet helemaal begreep.

'Het voelde als een sollicitatiegesprek waarbij we steeds langs elkaar heen praatten'

Zijn ziekte was tijdelijk en die van mij zal dat nooit zijn: ook dat leek hij niet goed te begrijpen. Vaak denken mensen dat een transplantatie een permanente oplossing is en dat je dan niet meer ziek bent. Het is soms lastig duidelijk te maken dat dit anders ligt. En zo voelde deze hele date als een sollicitatiegesprek waarbij we vaak langs elkaar heen praatten. Geen match dus, helaas.

Dat ik een chronische ziekte heb, zit me tot nu toe best in de weg bij het daten. Het maakt me onzeker over mijn rol in een mogelijke relatie. Ik moet leren dat opzij te zetten.

Bron NVN



Nieuw lid in het bestuur



Graag wil ik mij voorstellen als hulp voor het bestuur wat betreft de administratieve dingen en zal ik in de toekomst zaken gaan overnemen van Jaap van Huigenbos en van Aeilt Dalebout.

Ik ben Petra Brouwer-Berghuis en ik ben geboren in het mooie Vierhouten op de Veluwe. Ik ben 58 jaar en ik ben getrouwd met mijn man Hennie Brouwer. Samen hebben mijn man en ik 2 lieve kleine hondjes King Charles cavaliertjes. Ik ben ook nierpatiënt en heb inmiddels al 2 niertransplanties gehad. In oktober 2007 heb ik van mijn man een nier gekregen maar die is er in 2021 helaas mee gestopt! In december 2021 ben ik daarom begonnen met dialyseren, een jaar lang, tot 8 december 2022.

Toen heb ik van mijn zus haar nier gekregen en gelukkig gaat het heel erg goed nu. In dat zelfde jaar 2022 heb ik mijn onderbenen verloren en heb ik nu 2 protheses waar ik gelukkig goed mee uit de voeten kan.



Verder zijn mijn hobby's lezen, computeren, lekker naar buiten gaan met de hondjes en samen met mijn man met de camper reizen. Afgelopen periode zijn we vooral in Nederland gebleven maar we hopen ook weer de grens over te gaan. Maar Nederland is zeker ook erg mooi.

Stafoverleg

Een of twee keer per jaar hebben we overleg met de staf van de dialyse en MMW.



Punten die we tijdens de patiëntenbezoekjes of tijdens activiteiten horen, worden dan ook besproken.

De patiënten zijn overwegend zeer positief over de verpleegkundigen en hun nefroloog. Patiënten die i.v.m. een zo gunstig en economische mogelijke bezetting van de dialyseplekken overgeplaatst werden naar Meppel of Zwolle moesten soms noodgedwongen overstappen van nefroloog.

Vanuit het bestuur (via een lid) kwam de vraag of er een bijeenkomst voor p.d. patiënten kon worden georganiseerd. Helaas bleek hier bij navraag geen behoefte aan te zijn.

Het aantal patiënten is gestabiliseerd na een periode van afname.

Dialyseverpleegkundigen en de vrijwilligsters uit Zwolle en Meppel kunnen mee met het reisje.

De staf heeft een bijeenkomst georganiseerd met de taxibedrijven. De bedoeling is elkaar te informeren over wat dialyse voor een patiënt betekent om zo meer begrip te kweken voor ieders situatie. Wij zijn hier ontzettend blij mee. Onze patiënten zijn wel 6 x per week afhankelijk van hun chauffeur!

We hebben jaren geleden een fietsproject gestart met route- en stempelkaarten van de Elfstedentocht. Gelukkig heeft de afdeling het fietsen weer gestimuleerd met nieuwe fietsroutes! We juichen dit initiatief van harte toe.

Contacten met verpleegkundigen, nefrologen, cateringmedewerkers, maatschappelijk werkers, taxichauffeurs enz. enz.

Dialyse patiënten bezoeken 3 x per week het ziekenhuis; gaan 3 x per week met de taxi, worden 3 x per week verwend door de cateringmedewerkers, krijgen wekelijks hun nefroloog aan het bed enz.

Verpleegkundige word je vanuit je hart; je wilt iets voor de ander betekenen.

We vinden dit eigenlijk al vanzelfsprekend.....

Nierpatiënt zijn/worden overkomt je, maar door de intensieve contacten bouw je eigenlijk een band op met je verzorgenden. Een liefdevol woord, een luisterend oor doet zoveel goed. ...

Misschien een idee of tip. Geef eens een compliment, een hartelijk woord, een pluim aan de taxichauffeur of toon uw dankbaarheid aan uw nefroloog.

Kerstdiner 2024!!!!



Dit jaar heeft het bestuur van de NVZ besloten ons kerstdiner weer op dezelfde plaats als vorig jaar te laten plaatsvinden en wel bij:

**Restaurant De Mol en wel op
zaterdag 14 december
Het adres is Heinoseweg 32
8026 PD in Zwolle**

Als bestuur hebben wij er alle vertrouwen in dat de eigenaren van dit restaurant er in zullen slagen ons kerstdiner 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.

Het eerste drankje is voor onze rekening. Meer 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 is het gratis
- de tweede persoon betaalt € 30,--
- de derde en vierde persoon betalen elk € 55,--

Vanwege de grote belangstelling is het niet mogelijk om met meer dan vier personen per lid, deel te nemen aan het buffet.

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 opgavestroompje.

U kunt zich tot uiterlijk 7 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.

Het buffet zal zoutarm worden bereid.

Meedoen met een evenement is op eigen risico.

Tot 14 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Klaas Klein



Opgave voor het kerstdiner op 14 december 2023 in restaurant De Mol te Zwolle

Naam:

Adres:

Woonplaats:

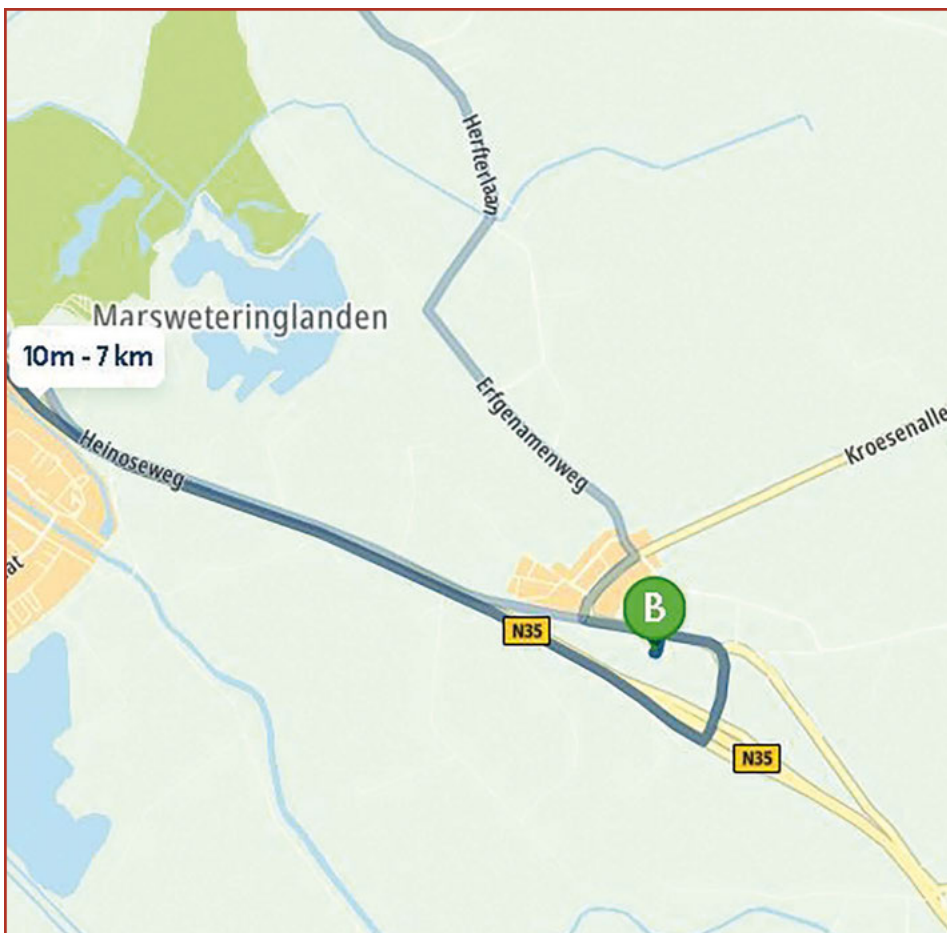
Tel.: E-mail:

- Hij/zij komt alleen/met personen (max. 4 personen, incl. uzelf)
- Hebt 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 **7 december** a.s. opsturen naar Æilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

**Doorstrepen wat niet van toepassing is.*



Routebeschrijving restaurant De Mol:

Vanuit Zwolle de snelweg N35 richting Heino.

Neem de afslag richting Wythmen, Dalfsen en rij door naar:

**Restaurant Zalen De Mol
Heinosweg 32
8026 PD Zwolle**

wist-je-datjes



In Diapost van april 2020 ben ik begonnen met een rubriekje Wist-je-datjes. Het vergt wat tijd om deze bij elkaar te zoeken, maar is leuk om te doen. Ook dit keer zijn het er weer 15.

Wist je dat:

- hooiwagens geen echte spinnen zijn, wat onder meer blijkt uit hun onvermogen spinrag te maken en het ontbreken van een inkeping in hun lijf?
- de zon ook op het zuidelijk halfrond in het oosten opkomt en in het westen ondergaat, maar dat hij rond het middaguur in het noorden en niet het zuiden staat?
- liervogels bekend staan om hun vermogen geluiden te imiteren, waaronder kunstmatige als een kettingzaag en een cameraluiter?
- de Sint-Laurentiuskerk in Voerendaal de enige door een paus ingewijde kerk is van Nederland?
- de Romeinen al vloerverwarming kenden?
- een tatoeage van een boerenwaluw bij matrozen symbool staat voor 5000 afgelegde zeemijlen?
- de Oktoberrevolutie van 7 november 1917 zo heet omdat Rusland nog de juliaanse kalender gebruikte, die achter liep op de gregoriaanse kalender?
- de kop van de grootkopschildpad zo groot is dat hij hem niet in zijn schild kan terugtrekken?
- hoewel vaak wordt gedacht dat Napoleon klein van stuk was – waaraan het zogeheten “Napoleoncomplex” zijn naam heeft te danken – hij in werkelijkheid de voor zijn tijd heel normale lengte van 1,67 m. had?
- een ‘kiekje’, oftewel een pretentieuze foto, zijn naam dankt aan de Nederlandse fotopionier Israël Kiek?
- de doodstraf in België nog tot 1996 in het strafrecht was opgenomen, ook voor misdaden in vreedstijd?
- een mammoetboom ruim meer dan 1000 kuub hout kan bevatten?
- het kortste koninklijk besluit dat ooit in Nederland werd uitgevaardigd, uit 1937 dateert en luidde “De kleuren van de vlag van het Koninkrijk der Nederlanden zijn rood, wit en blauw.”?
- de oliecrisis van 1973 in Nederland een rol speelde bij het invoeren van maximumsnelheden op wegen buiten de bebouwde kom?
- de Vlaamse stripfiguren Suske en Wiske geen broer en zus zijn, maar dat Suske is geadopteerd door Wiskes tante Sidonia?



SUSKE EN WISKE

Hoge bloeddruk

Een van de meest voorkomende oorzaken van nierschade is hoge bloeddruk.

Tegelijkertijd hebben mensen met nierschade een grotere kans op hoge bloeddruk en nierschade versterken elkaar dus. Daarom is het belangrijk om een gezonde bloeddruk te hebben en te houden.

Wat is bloeddruk?

Je hart pompt bloed door je lichaam. Het bloed oefent daardoor druk uit op de wanden van de bloedvaten. Dat noem je bloeddruk.

Als deze druk te hoog is, heb je hoge bloeddruk. Door een te hoge bloeddruk kunnen je bloedvaten beschadigd raken. Dat is slecht voor je nieren. En het vergroot ook het risico hart- en vaatziekten.

Heb je last van hoge bloeddruk? Dan is het belangrijk dat je deze weer op een goed niveau brengt. Zo voorkom je verdere schade aan je nieren.

Wat veroorzaakt hoge bloeddruk?

De oorzaak van hoge bloeddruk is meestal onbekend. Er zijn wel een aantal zaken die van invloed zijn op je bloeddruk. Bijvoorbeeld door te weinig lichaamsbeweging, ergernissen en blootstelling aan geluid of andere stressfactoren.

Ook slaapproblemen, onbewuste angsten en overgewicht kunnen een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van hoge bloeddruk. Daarnaast kunnen bepaalde medicijnen een verhoging van de bloeddruk als bijwerking hebben.

Maar ook nierschade kan hoge bloeddruk veroorzaken. Als je nieren beschadigd zijn, lukt dat minder goed.

Wanneer heb je hoge bloeddruk?

Als je hoge bloeddruk hebt, merk je daar eigenlijk niets van. Veel mensen weten dus niet dat ze hoge bloeddruk hebben. Dat maakt het zo gevaarlijk.



Heb je het vermoeden dat je last hebt van hoge bloeddruk? Neem dan contact op met je huisarts. Alleen een arts kan hoge bloeddruk vaststellen. Heb je hoge bloeddruk en/of diabetes? Laat dan minstens één keer per jaar controleren of je nieren nog goed werken.

Voorkomen en behandelen hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk kan vervelende gevolgen hebben voor je gezondheid. Gelukkig kun je hier zelf iets aan doen. En als dat niet genoeg is, kan je arts daarnaast ook medicijnen voorschrijven.

Leef gezond

Mensen met hoge bloeddruk krijgen vooral adviezen voor een gezonde levensstijl.

Door gezond te leven verlaag je je bloeddruk of houd je je bloeddruk gezond. Een gezonde levensstijl houdt in dat je:

- niet rookt
- zoutbewust en gezond eet
- afvalt als je overgewicht hebt
- minimaal een half uur per dag beweegt
- iedere nacht voldoende slaapt
- leert omgaan met stress.

Pastasalade met tonijn



Ingrediënten

- 300 g volkoren pasta, bijv. penne of fusilli
- 3 gekookte eieren
- 3 tomaten
- 1 zoete appel
- 4 stengels lente-ui
- 2 zongedroogde tomaten
- 1 blikje tonijn in water à 160 g
- 7,5 g verse peterselie (half bakje à 15 g of handje)
- 2 eetlepels yogonaise
- (versgemalen) peper
- 2 theelepels kappertjes
- 75 g veldsla

Werkwijze

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat afkoelen onder koud stromend water.
- Breng ondertussen de eieren in een pan met water aan de kook. Kook de eieren in 7 minuten hard. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water, pel en halveer ze.
- Was de tomaten en appel en snijd deze in blokjes.
- Maak de lente-ui schoon; verwijder eerst eventuele lelijke, bruin of geel verkleurde buitenste bladeren. Snijd dan het kontje en het topje van de bovenste bladeren eraf. Was de lente-ui en snijd de lente-ui vervolgens in dunne ringen.
- Snijd de zongedroogde tomaten zeer fijn.
- Laat de tonijn uitlekken.
- Snijd de peterselie fijn.
- Meng de pasta in een grote schaal eerst met de yogonaise en voeg naar smaak peper toe.
- Voeg de blokjes tomaten, appel, lente-ui, zongedroogde tomaat, tonijn, kappertjes en veldsla toe en meng dit goed door elkaar.
- Verdeel het ei erover en garneer met de peterselie.

Voedingswaarde per portie

- 456 kcal
- 28 g eiwit
- 9 g vet, waarvan 1,5 g verzadigd
- 0,98 g zout
- 1200 mg kalium
- 540 g fosfaat
- 62 g koolhydraten



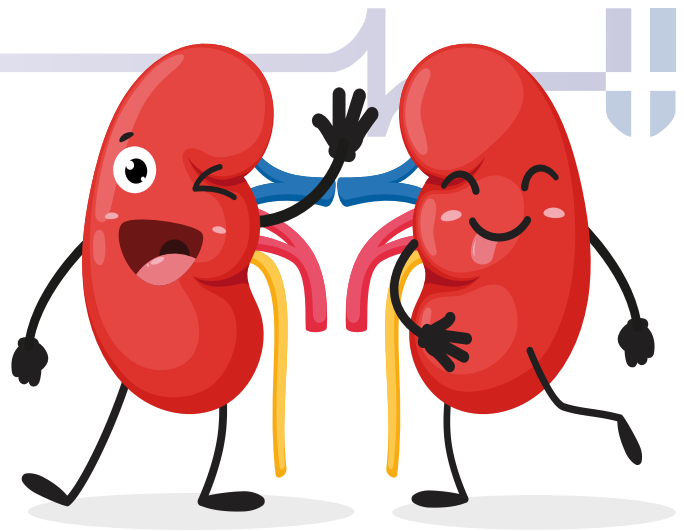
Bron: diëtisten dialysecentrum St. Antonius Ziekenhuis
(Elly van Beek, Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein)
Foto: Unsplash

Tas met plas

Vrij diep verstopt onder mijn huid zitten de 2, voor lezers van dit blad, alom bekende organen die meestal niet zo goed werken als ik graag zou zien. Dat levert nogal eens problemen op. Vaak zijn die fysiek, maar opvallend vaak gaat het ook nogal mis tussen mij en andere mensen.

Maandelijks sleep ik mezelf een hernia aan een geelgedopte, donkerbruine, plastic 24-uurs container, die zich binnen 24 uur vult met mijn plas. In het ziekenhuis heb ik een anonieme en discrete plastic zak gekregen om mijn container goed verborgen te houden voor de buitenwereld. Het komt geregeld voor dat ik binnen de genoemde 24 uur ook nog professionele verplichtingen heb, het gevolg daarvan is dat mijn tas met plas dan gezellig meegaat. Trap af, stad door, metro in, trein in, kantoor in.

Vandaag zit ik met mijn tas bij een vergadering (oh shit, ik moet tijdens de bijeenkomst naar de wc). Ik probeer zachtjes op te staan en onopgemerkt de ruimte te verlaten terwijl ik mijn tas pak. Maar plotseling valt de hele vergadering stil door het geluid van een tas vol klotsende plas. Terwijl ik met een rood hoofd de zaal uit sluip, prikken meewarige blikken in mijn rug.



Na afloop zit ik met een collega te praten, ik vertel over de ongemakkelijke vergadering. Hij buigt zijn hoofd iets, leunt naar voren en vraagt op een lagere toonhoogte: 'En eh, hoe gaat het nu eigenlijk met je uh, nieren?' Alsof ik eigenlijk een dinosaurusbaby in mij draag die spontaan zal ontploffen als we op een normale toonhoogte over MIJN NIEREN!! praten.

Dus ik vertel hem over een recent bezoek aan mijn nefroloog. 'Neuroloog', zegt hij, 'je bedoelt neuroloog.' Verbouwereerd kijk ik hem aan. Waar haalt hij het lef vandaan om mij te verbeteren? Het gaat toch om een onderwerp waarbij ik helaas toch echt de ervaringsdeskundige ben? 'Nefrologie, als in nephros, Grieks voor nieren', kan ik niet laten te zeggen.

Plotseling valt de hele vergadering stil door het geluid van een tas vol klotsende plas

Hangend boven de container overweeg ik mijn opties: niets zeggen en iedereen in de waan laten dat ik een alcoholprobleem heb en tijdens de vergadering met mijn tas vol halfllege flessen 'even een momentje voor mezelf nodig had'? Of gewoon de waarheid zeggen en in een volle zaal met mensen die ik amper ken, iets vertellen in de trant van: 'Uh ja, ik heb dus een tas vol plas omdat ik een nierziekte heb en zo kunnen ze mijn nierfunctie bijhouden.' Geen van beide opties lijkt echt geschikt, dus ik kies voor de slappe gulden middenweg en zeg niets.

Het is een sociaal mijnenveld, dat ziek zijn. Terug in de trein met een nog zwaardere tas vol plas vraag ik me af: als je ziek bent, kun je soms de noodzaak voelen om je te verdedigen, al voordat een vraag is gesteld over je ziekte of gesteldheid. Met je zak met plas, je slechte gehoor en je dokter met de moeilijke naam kan je het gevoel krijgen te moeten uitleggen wat voor anderen niet helder is, omdat je ziekte (meestal) niet zichtbaar is en afwijkt van de middenweg, het normale en het algemene, *hoe het heurt*.

Bron NVN

Bootreis 6 juni 2024

Bestemming van de boottocht dit jaar was Urk.



De afvaart was om 10.00 in de Scaniahaven te Zwolle.

Iedereen kwam mooi op tijd, om tussen 9.30 en 10.00 aan boord te gaan.

Dit jaar vertrokken we mooi op tijd met bijna 90 personen. We voeren over het Zwolle-IJsselkanaal naar de Pooldersluis, daarna konden we de IJssel op richting Kampen.

Onder het genot van een kop koffie of thee met lekker appelgebak, werden welkom geheten door onze voorzitter Jannie Smit en de kapitein van de Celjo.

Ze wensten ons allen een mooie en plezierige dag met elkaar.

De meesten bleven beneden, een enkeling ging even het dek op, waar het niet echt aangenaam was i.v.m. wind en gematigde temperatuur.



Annemiek speelde op haar accordeon tussen door verschillende liedjes.

Rond het middag uur kregen we een heerlijke broodmaaltijd met kroket.

We kwamen tussen een en half twee aan op Urk, de meesten gingen van boord om Urk te verkennen en genietend van alle boten en bedrijvigheid in de haven.

Om kwart over drie was iedereen weer aan boord voor de terugreis.

We voeren over een iets onstuimig IJsselmeer richting Ramspol het Zwartemeer, en dan het Zwarte water op, waar we van een prachtig natuurgebied konden genieten.

Ondertussen werd er aan de tafels met elkaar heel wat afgeketst, gezellig!



Omstreeks vijf uur werd de groentesoep aan de tafels geserveerd, waarna het warme buffet tevoorschijn kwam, dat er heerlijk uit zag, er werd lekker van gegeten, evenals van het ijsbuffet daarna.

Rond 19.00 meerden we weer aan in de Scaniahaven in Zwolle, waarna ieder huiswaarts keerde.

Met elkaar kunnen we weer terug zien op een mooie geslaagde dag van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle.

*De reiscommissie
Albert van den Elst en Klaas Klein*

Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



Aanmeldings-/wijzigingsformulier

voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging **NVZ**

(Ingevuld formulier sturen naar: **Oosterveen 93, 8103 PH 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 **€ 30,00** per jaar
(het blad Niermagazine 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

- Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 20,00** per jaar (**zonder** het blad Niermagazine)

- 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 **€ 15,00** (zonder rechten)

Datum : Handtekening :

Betreft: Automatische incasso contributiegelden

Geachte heer, mevrouw,

Om de betaling van de contributiegelden voor U, maar ook voor ons, te vergemakkelijken wordt vanaf 2018 de contributie geïncasseerd via automatisch incasso. Dit bespaart U en ons tijd, moeite en administratieve kosten.

Door gebruik te maken van automatisch incasso stemt u er mee in dat wij de jaarlijkse contributie van uw bank- of girorekening afschrijven. De jaarlijkse contributie wordt eind mei afgeschreven.

Wij verzoeken u vriendelijk om het onderstaande machtigingsformulier in te vullen en ondertekend, ons te retourneren.

Indien u vragen heeft en/of informatie wilt over de automatische incasso, kunt u een mail sturen naar: aeilt.pieter@kpnmail.nl. Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!

AEilt Dalebout
Ledenadministratie Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Machtiging Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Naam lid :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Bank/giro rekening nummer :

Naam rekening houder :

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Nierpatiënten Vereniging Zwolle om van genoemd bank- of girorekening de jaarlijkse contributie af te schrijven.

Handtekening :

Datum :

Eenzaam

Deze week is de week van de eenzaamheid

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 6 ouderen hieraan lijdt

In de coronatijd waren de mogelijkheden voor iedereen beperkt

Tot op heden hebben zowel jongeren als ouderen deze periode slecht verwerkt

Er is een aantoonbaar verschil tussen eenzaam voelen en eenzaam zijn

In beide gevallen doet het de betrokkenen veel pijn

Gemeenten, instanties, sportscholen doen hun uiterste best

Maar helaas is er in het brein al het nodige verpest

Coaches, psychiaters en psychologen maken overuren

Maar hoelang gaat deze toestand nog duren?

Ik denk dat hier een taak voor ons allemaal ligt

Omkijken naar, of een praatje maken met, is toch eigenlijk onze plicht?

Naast mijn vrijwilligerswerk en belangstelling voor de medemens

Is iets doen aan de eenzaamheid van de ander mijn hartenwens

Vaak als ik door het park loop of lekker in de zon zit op een bank

Hoor je om je heen veel gemopper en menige wanklank

Toch ontstaan spontaan soms hele leuke gesprekken.

En sta je verbaasd waar derden je bij betrekken.

Het gezegde: wie goed doet goed ontmoet

Begint al met een simpele groet...

Jannie Smit