

DiaPost

April 2019



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@outlook.com

Alg. bestuurslid

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

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Emailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

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

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

Uitgever:

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.

2	Voorwoord
2	Ledenmutatie
3	Belangrijke telefoonnummers
3	Van de redactie
3	Ledenadministratie
4	De sportschool
5	Even voorstellen
6	Alertheid en veiligheid in het verkeer
9	Dialyse Centrum Groningen schat risico's rond de patiënt beter in
10	Ledenvergadering 5 juni 2019
13	Medicijnen tegen afstoting stuk goedkoper na verlopen patent
14	Gepofte aardappel
15	Het jaarlijks reisje
16	Komkommer met garnalen
17	Ons kerstdiner van 2018
18	Paraplu actie NVZ
19	Vooraankondiging themabijeenkomst 'Wat biedt de zorg van morgen voor mij?'
20	Borduur een paasei van plastic stramien
23	Opgave voor het reisje op woensdag 5 juni 2019
25	Aanmeldings- / wijzigingsformulier lidmaatschap



Beste leden,

Na een korte vrij zachte winter kregen we de laatste week van februari al een echt lentegevoel. Het 'schoonmaakbloed' begint dan te kriebelen. Niet te vergelijken met vroeger maar toch...

Vanaf de vorige DiaPost in november zijn er weer veel onderwerpen aan de orde geweest. Wat ons erg bezighoudt is de eventuele verhuizing van de actieve dialyseafdeling. Wij hebben inmiddels de toezegging dat wij mee mogen denken over de inrichting/uitbreiding van de dialyseafdeling bij de huidige passieve afdeling in Isala.

Het is voor de actieve dialyse patiënten van het grootste belang dat zij hun zelfredzaamheid, zelfstandigheid, rust, ruimte en huiselijkheid behouden. Daarnaast pleiten wij voor een eigen ingang. Dr. Diepeveen en dr. van Delden staan achter ons. Gezamenlijk proberen we er een voor alle belanghebbenden acceptabele afdeling van te maken.

Het kerstdiner was wederom zeer geslaagd. Voor dit jaar heeft de commissie motel 'Zwarte Water' alweer gereserveerd en wel op zaterdag 14 december.

In december is er overleg geweest met de taxibedrijven en de staf van de afdeling. We prijzen ons bijzonder gelukkig dat deze overleggen 2 keer per jaar plaatsvinden. De afdeling heeft zelfs de taxibedrijven aangeboden om het 'dialyse on tour' team de taxichauffeurs te informeren over wat dialyse inhoudt.

Eind december hebben al onze leden een stormparaplu gekregen met als motto: 'schuilen onder de paraplu van de NVZ'. Verder in deze DiaPost leest u meer over deze bijzondere actie.

In februari hebben enkele bestuursleden een bijscholing gehad voor een goede opbouw van onze website.

Begin maart hebben we stafoverleg. We willen dan ook samen met Carin Hoogstraten van de NVN brainstormen om in Zwolle een niercafé te starten. Diverse ziekenhuis kennen dit al.

Tijdens de WKD op 14 maart staan wij weer met een stand in de hal van Isala, om de mensen te wijzen op het belang van goedwerkende nieren.

De boottocht is dit jaar 5 juni, vanaf Zwolle naar Elburg. Tevens zal dan weer zoals gebruikelijk onze ledenvergadering worden gehouden.

In november organiseren we samen de Nierpatiëntenvereniging Oost-Nederland, Diabetesverenigingen, Longfonds en Hartenraad een themadag in Nijverdal.

Samen zorgen we voor de best mogelijke omstandigheden, samen behartigen we zo goed mogelijk de individuele en collectieve belangen van onze leden. Samen staan we sterk.

Ik wens u allen een hele zonnige zomer.

Jannie Smit

Ledenmutatie

van 1 november 2018 tot 1 april 2019

Nieuwe leden



Mevr. J.H. Rakhorst – Wachteveld uit Veessen

Mevr. G. van der Huigenbos - Brink
uit Doornspijk

Mevr. Veldman - Boelhouwer uit Zwolle

Mevr. J.J.M. Hooijer - de Boer uit Zwolle

Dhr. J.A. Benschop uit Emmeloord

Mevr. M. Roepers - van den Berg uit Kampen

Dhr. H. Haasjes uit Staphorst

Mevr. G. Bartelds – Buitenhuis uit Rouwveen

Dhr. A.T.A. Verschuren uit Elburg

Dhr. R. Nagelhout uit Elburg

Mevr. Goudbeek – van Oorschot uit Kampen

Mevr. J. Klein – Meulman uit Dalfsen

Dhr. J. Zwaan uit Hasselt

Belangrijke data

Belangrijke datum

Bootreis	:	5 juni 2019
Themadag in Nijverdal	:	12 oktober 2019
Kerstdiner	:	14 december 2019

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

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 2019**. 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 de DBP-groep zijn.

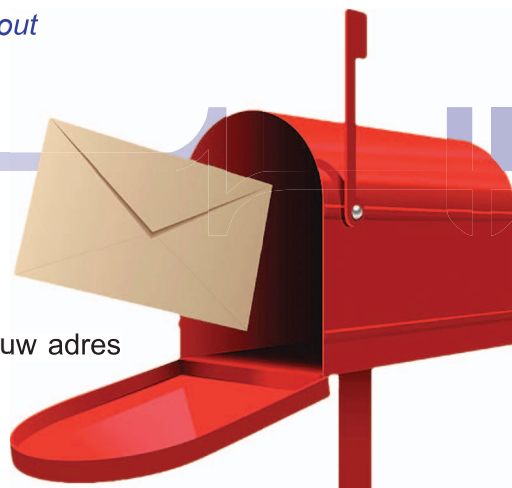
AEilt Dalebout

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.



De sportschool

Door Brenda de Coninck

‘De kilo’s blijven er maar aankomen’ zeg ik mistroostig. ‘Sinds ik Prednisolon slik, heb ik ook zo’n zin in zoet. Dat had ik nooit.’ Ik zit in de spreekkamer tegenover mijn nefroloog in Groningen. Hij kijkt mij zoals altijd relaxed aan. ‘Als je wilt, kun je er nog mee stoppen’ zegt hij opgewekt. Ik hoopte al dat hij dat zou voorstellen. ‘Er is geen protocol voor, iedereen vult dat op zijn eigen manier in’ vervolgt hij. ‘Een geleidelijke afname van de pillen is wel belangrijk, zodat je bijnieren de tijd krijgen hun functie weer op te starten.’ Ik vind het prima, als ik er maar vanaf kom. Het idee dat ik dit medicijn in de toekomst niet meer hoeft te slikken, stemt mij hoopvol.



Hoewel mijn zin in zoet in de loop van de weken steeds meer afneemt, verdwijnen de kilo’s niet navenant. Ik moet gaan bewegen. Als ik eerlijk ben, doe ik dat de laatste tijd nauwelijks. Vooral afgelopen winter niet. Het was koud en nat buiten en dat nodigde nou niet bepaald uit tot een rondje om het meer. En mijn zittende beroep helpt ook al niet. Aankomen en nauwelijks bewegen is ook slecht voor mijn nier(en). Voor hen is het vooral belangrijk dat ik actie onderneem. ‘Je immuunsysteem zit in je spieren’ zei een nefroloog ooit eens tegen mij.

‘Ik ben er klaar mee’, zeg ik tegen mijn man. ‘Het ligt niet alleen aan het eten, zoveel zin in zoet heb ik niet meer sinds ik onder begeleiding van Marnix Prednisolon aan het afbouwen ben. Ik moet de motor weer op gang brengen. Een paar jaar geleden trainde ik twee keer in de week op de sportschool en wandelde ik in het weekend ruim 7 kilometer binnen een uur en een kwartier. Nu doe ik bijna niets meer.’ Hij kijkt mij aan. ‘Geldt ook voor mij. Ik heb ook al maanden niet meer hardgelopen.’ Het is even stil.

‘Ik wil wel weer naar een sportschool, maar dan wel een goede’ ga ik verder. ‘Eentje met fysiotherapeuten, die weten wat ze aan het doen zijn. Ik heb drie nieren, cystes in mijn lever, een volle buik, snel pijnlijke spieren en ik mag niet zwaar tillen. Ik heb

een schema nodig dat afgestemd is op mijn situatie. Ik ben er een beetje huiverig voor om zomaar wat te gaan doen.’ ‘Snap ik’ zegt mijn eega. ‘En ik moet gewoon weer mijn hardloopschoenen aantrekken en mijn rondje gaan lopen. Fiets jij weer met mij mee?’

De lente hangt weer in de lucht. Wat heerlijk, denk ik als ik naast mijn man fiets. De temperatuur is zo lekker, dat ik mijn jas rustig voor een vest had kunnen inruilen. Als we de straat uit rennen/fietsen, zijn we al gauw bij het kanaal. Via een pad, dat aan de rand van de stad loopt, komen we voorbij een deel van de Oostvaardersplassen en daarna komt het bos in zicht. Het laatste pad vanuit het bos is er één naar boven, naar een lange dijk - stijl. Sjaak rent soepel bij mij vandaan; ik blijf achter. De versnelling staat op één, waardoor de trappers kleine rondjes maken. Ik weiger af te stappen en fiets koppig naar boven, ook al gaat dat tergend langzaam. Daar aangekomen voel ik dat mijn bovenbeenspieren zijn verzuurd, mijn hart bonkt en ik hijg. Toch voelt het lekker, alsof mijn lijf weer wakker wordt. Een dag erna lopen we samen dezelfde route, nu met hardloopschoenen aan. Ik wissel joggen met stevig wandelen af en dat valt niet mee. Na een uur en elf minuten zijn we thuis en doet alles mij zeer. ‘Zelfs slapen deed pijn’ zeg ik lachend tegen mijn man als we de volgende morgen opstaan. ‘Misschien moet je het wat rustiger opbouwen’ is zijn reactie.

De fysiotherapeut heeft er nog nooit van gehoord, cystenieren. ‘Dus je hebt drie nieren? En twee daarvan zijn zó groot? Nog nooit van gehoord.’ Gek, denk ik. In mijn wereld weet iedereen wat cystenieren zijn, maar één stap buiten het ziekenhuis en mensen staan met hun oren te klapperen. Zelfs de nieuwe doktersassistente. Vooral van haar vind ik dat stuitend. Waarschijnlijk onterecht, want niet elke praktijk heeft een cystenierpatient. Dus ja: waar haal je dan de kennis vandaan?

Ik meld mij ’s ochtends vroeg voor de eerste training bij de speciale sportschool en heb er zin in. Na 10 minuten op de loopband, 45 squats, 45 halteroefeningen voor mijn schouders en 45 zijwaartse beenoefeningen, is de eerste les klaar. ‘Nu al?’ zeg ik verwonderd. Hij knikt. Het heeft een half uur geduurd. ‘Kan ik niet nog even wat gaan lopen op

de loopband?’ ‘Ja hoor, dat mag’, stemt hij in. ‘Dan kun je een beetje uitlopen.’

Ik raak het scherm aan en de tijd springt op 30 minuten. Ook goed, denk ik. En ik ga wat sneller dan net, dat stelde niet veel voor. Ik klik op snelheid en schroef die omhoog. De band begint te lopen en ik moet er aardig de pas inzetten om hem bij te benen. Zo, nu doe ik tenminste iets, denk ik tevreden. Om mij heen zie ik mensen die zeker 10 tot 20 jaar ouder zijn dan ik en sommigen zijn nóg ouder. Knap hoor, als je dan nog uit je luie stoel komt. Ondertussen ben ik 18 minuten verder en plakt mijn lijf van de inspanning. Mooi zo.

‘Ik dacht al dat je verder zou gaan dan 15 minuten.’ De fysiotherapeut staat plotseling naast mij. ‘En ook nog in een hoger tempo.’ Hij lacht. ‘Je hoofd neemt je lichaam mee.’ Ik val even stil. Zijn speelse opmerking laat periodes van inspanningen aan mij voorbijgaan. Een mentaliteit van ‘doorzetten, niet zeuren’, ‘je kunt meer dan je denkt’, ‘kom op’ en andere uitspraken die ik hier maar beter niet kan herhalen. Na twee jaar bij de landmacht te hebben gewerkt, leer je wel een beetje doorzetten. ‘Het was de bedoeling dat je door langzaam te wandelen zou ontzuren, zodat je lichaam de afvalstoffen kon afvoeren. Nu ga je verzuurd weg.’ Hij blijft vriendelijk, maar toch hoor ik een boodschap in zijn stem.

Kennelijk werkt de oude manier van ‘doorzetten’ voor mij niet meer. ‘Zal ik stoppen dan? Jij bent de expert.’ Ik ben niet zo volgzzaam, maar als ik mijn eigen koers had willen varen, dan had ik mij niet op moeten geven voor een fysiotherapiebegeleiding. ‘Nog twee minuten en dan stoppen.’

Als ik de loopband afkom met een gevoel dat ik nog wel even door had willen gaan, word ik verrast. Ik merk dat ik geen volledige controle heb over mijn benen en loop een beetje wiebelend de eerste stappen naar de kleedkamer. De fysio heeft gelijk en Sjaak ook. Potver, mijn conditie is echt slecht en sporten is geen overbodige luxe! Mijn ego loopt een aardige deuk op. Maar gelukkig wordt de deuk een beetje gecompenseerd.

Ik ben hier nog niemand tegengekomen die een betere conditie heeft dan ik.



Even voorstellen

‘Beter een goed buur dan een verre vriend’. Hieraan moest ik denken toen ik begon aan mijn voorstelrondje in Diapost. Penningmeester van NVZ, Jaap van Huigenbos, is mijn buurman in Doornspijk. Hij wist dat ik met pensioen ging in 2018 en dacht die Rinus heeft nu wel wat tijd over. Hij heeft mij gevraagd de vacature secretaris te vervullen die binnenkort ontstaat.

Ik ben Rinus Hofstede, ruim 41 jaar getrouwd met Heleen en we hebben drie kinderen gekregen. Inmiddels hebben we ook 8 kleinkinderen. Allemaal goed gezond gelukkig, wat betekent dat ik geen deelgenoot van nierpatiënten ben. Ik ben 66 jaar.

49 jaar ben ik in loondienst geweest waarvan 46 jaar gemeenteambtenaar. En daarvan 43 jaar

bij de gemeente Elburg. Hoofdzakelijk werkzaam geweest op de terreinen welzijn en onderwijs. De laatste 10 jaar de functie van bestuursondersteuner vervuld. Mooie jaren gehad, maar het vrije leventje bevalt ons nu ook prima.

Ik hoop mijn steentje bij te kunnen dragen aan de behartiging van de belangen van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle en hoop u te ontmoeten bij de activiteiten die worden georganiseerd.

Rinus Hofstede





Alertheid en veiligheid in het verkeer

Welke bijwerkingen hebben medicijnen voor de verkeersveiligheid?

In het verkeer komen elke seconde nieuwe indrukken op ons af. Gelukkig letten we meestal goed op en reageren we snel en op de juiste manier. Dat gaat vaak automatisch. Als bestuurder van bijvoorbeeld een auto, bus of vrachtwagen, maar ook op een fiets of bromfiets moet u snel kunnen reageren. Zo voorkomt u ongelukken.

Goed opletten en snel reageren kan ook in andere situaties belangrijk zijn, bijvoorbeeld als u gevaarlijke machines bedient (zoals een motorzaag, graafmachine, hijskraan of ploeg) of als u op een ladder of steiger staat.

Bijwerkingen

- Sommige medicijnen hebben bijwerkingen waardoor u minder goed oplet en minder snel reageert. U rijdt dan minder veilig, terwijl u daar zelf niets van merkt. U voelt zich misschien niet suf of slaperig, maar u reageert toch minder goed en minder snel. De kans op een ongeluk in het verkeer of met een machine is dan groter.
- Bij welke dosis, na hoeveel tijd, hoe erg en hoe lang het medicijn de rijvaardigheid vermindert, verschilt per medicijn en kan ook per persoon, leeftijd en ziekte verschillen.
- Medicijnen die het reactievermogen verminderen hebben vaak ook andere bijwerkingen die gevaarlijk zijn in het verkeer: u ziet bijvoorbeeld minder scherp of dubbel, u bent duizelig of onhandig, uw armen voelen zwaar aan, of u merkt dat u bijna in slaap valt. De kans is groot dat u deze bijwerkingen zelf wél opmerkt.
- Als u tegelijkertijd verschillende medicijnen gebruikt die uw reactievermogen verminderen, versterken ze elkaar. U reageert dan nog trager.
- Samen met alcohol of drugs geven deze medicijnen een sterk verhoogd risico op ongelukken.
- Het drinken van koffie helpt niet tegen de versuffende werking van medicijnen of alcohol.
- Pas ook op voor de lange werking van sommige medicijnen. Door een slaappil of een kalmeringstablet kunt u de volgende dag of zelfs twee dagen later nog wat suf zijn.
- Bij sommige medicijnen blijft het reactiever-

mogen ook bij langdurig gebruik verminderd. Aan sommige andere medicijnen raakt u langzaam gewend waardoor u na langdurig gebruik minder last krijgt van de bijwerkingen. Gebruikt u bijvoorbeeld een medicijn tegen depressie, dan kunt u daar in het begin suf van zijn. Die sufheid kan geleidelijk minder worden. In hoeverre de sufheid vermindert verschilt per persoon.

Nadelen en risico's

Welke risico's hebben medicijnen voor de verkeersveiligheid?

Wanneer u medicijnen gebruikt die u suf en slaperig maken, kunt u minder goed opletten en minder snel en minder goed reageren. U rijdt dan minder veilig. De kans op een ongeluk in het verkeer of bij het bedienen van een machine is dan groter.

Rijden is strafbaar wanneer u een medicijn gebruikt waarvan u kunt weten dat dit de rijvaardigheid vermindert.

Medicijnen

Welke medicijnen hebben invloed op de verkeersveiligheid?

Medicijnen die het reactievermogen kunnen verminderen, hebben een gele waarschuwingsticker of een waarschuwingstekst op de verpakking. De apotheker heeft dit erop geplakt. Omdat u zelf niet goed merkt of uw reactievermogen verandert, is het heel belangrijk dat u op deze waarschuwing let.

Voorbeelden van medicijnen die het reactievermogen en daardoor de rijvaardigheid kunnen verminderen zijn:

Slaap- en kalmeringsmiddelen

Benzodiazepinen zoals [temazepam](#), [oxazepam](#), [nitrazepam](#), [diazepam](#), [zolpidem](#) en [zopiclon](#).

Sommige van deze middelen worden soms ook als spierverslapper of voor epilepsie voorgeschreven.

Bijwerkingen: slaperigheid (ook een dag later), slechtere concentratie, prikkelbaarheid, duizeligheid, verwardheid, slappe spieren.

Antidepressiva

Middelen tegen somberheid (depressie), middelen tegen angst.

Bijwerkingen: slaperigheid, sufheid, duizeligheid, verwardheid, minder scherp zien, slechtere concentratie.

Antihistaminica

Middelen tegen hooikoorts en allergie, tegen jeuk of tegen reisziekte.

Bijwerkingen: hoofdpijn, slaperigheid, duizeligheid, verwardheid, verdooving, trillen.

Psychofarmaca

Middelen tegen verwardheid (psychose) of ernstige achterdocht.

Bijwerkingen: minder goed opletten, verwardheid, duizeligheid, sufheid, slaperigheid en slechter zien.

Sommige pijnstillers

[Morfine](#), [oxycodon](#), [fentanyl](#), [tramadol](#), [codeïne](#).

Bijwerkingen: hoofdpijn, duizeligheid, verzwakking, verwardheid, niet weten waar u bent (desoriëntatie), slechter zien, dubbel zien, wazig zien, onrust.

Adviezen

Adviezen bij medicijnen en verkeersveiligheid

- Als u een medicijn gebruikt of gaat gebruiken en u wilt autorijden, controleer dan of er een gele sticker of waarschuwingstekst op de verpakking zit.
- Voor medicijnen met een gele sticker of waarschuwingstekst op de verpakking is het advies: geen voertuig besturen en geen andere dingen doen waarbij u goed moet opletten.
- Gaat u wél rijden, dan is dat uw eigen verantwoordelijkheid.
- Neem contact op met de huisartspraktijk of uw apotheek als u meer wilt weten over de invloed van uw medicijn(en) op uw rijvaardigheid. Bespreek zo nodig of er ook andere mogelijkheden zijn.

Wanneer contact?

Wanneer contact opnemen bij medicijnen en verkeersveiligheid?

Als u een medicijn gaat gebruiken (of al gebruikt) dat de rijvaardigheid vermindert, dan is het belangrijk de bijwerkingen goed te kennen. U moet weten wanneer uw medicijnen zijn uitgewerkt en wanneer u weer kunt rijden. Lees de bijsluiter. Neem contact op met de praktijk of de apotheek om te bespreken hoe u met uw medicijnen moet omgaan.

- We bespreken of de invloed van het medicijn op de rijvaardigheid licht, matig of ernstig is (de invloed verschilt per medicijn, soms ook per hoeveelheid van het medicijn)
- We bespreken hoelang na het innemen de medicijnen en de bijwerkingen zijn uitgewerkt (daarna zou u weer kunnen rijden).
- We bekijken opnieuw of het medicijn nodig is bij uw klacht of ziekte.
- We bekijken of we voor een ander medicijn of behandeling kunnen kiezen die minder of geen invloed heeft op de rijvaardigheid.
- We bekijken of we de hoeveelheid (dosis) van het medicijn kunnen verminderen.
- We bespreken of we de tijd van inname kunnen aanpassen zodat het medicijn tijdens het rijden al is uitgewerkt.
- We laten u het medicijn eerst uitproberen (niet in het verkeer) omdat de versuffende werking per medicijn en per persoon verschilt.
- We laten u eerst aan het medicijn wennen (bij sommige medicijnen verdwijnt bijvoorbeeld de sufheid op den duur).
- We proberen te voorkomen dat u verschillende medicijnen die versuffend werken, met elkaar combineert.

Aandachtspunten

Wanneer u na bespreken van de verschillende mogelijkheden overweegt om toch te rijden, dan is dat voor eigen risico. Let dan op de volgende punten:

- U rijdt op eigen verantwoordelijkheid, waarbij u niet alleen uzelf, maar ook anderen in gevaar kunt brengen. Bij eventuele schade bent u aansprakelijk.
- Gebruik geen alcohol (of drugs) als u gaat rijden. Deze middelen kunnen samen met de medicijnen die u gebruikt de kans op ongelukken sterk verhogen.
- Rijd niet als u slecht ziet, duizelig, slaperig of suf bent, of als het denken of het concentreren moeilijker gaat dan normaal.
- Stap uit als u ergens rijdt en niet meer weet hoe u daar gekomen bent.
- Rijd zo min mogelijk en beperk het rijden tot korte stukjes (maximaal een uur achter elkaar).
- Rijd niet in het donker of met slecht weer.



Meer informatie

Meer informatie over uw medicijnen en de verkeersveiligheid

Meer informatie over medicijnen en de invloed op de rijvaardigheid vindt u op:

www.rijveiligmetmedicijnen.nl

Als u langdurig medicijnen moet blijven gebruiken die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden, dan is het verstandig om te laten beoordelen in hoeverre uw rijvaardigheid wordt beïnvloed. Dat kan bij het [Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen](#) (CBR). U kunt bij het CBR een 'gezondheidsverklaring' aanvragen.



Dialyse Centrum Groningen schat risico's rond de patiënt beter in

GRONINGEN – Nederlanders worden gemiddeld steeds ouder. Dat geldt ook voor patiënten die noodgedwongen dialyse nodig hebben. Oudere patiënten zijn kwetsbaarder, bijvoorbeeld doordat ze meerdere ziekten hebben of ouderdomsproblemen, zoals dementie. Om patiënten zo goed mogelijk te ondersteunen werkt Dialyse Centrum Groningen met een nieuwe methode: het Individueel Zorgplan.

'We praten meer over de mens en wat die nodig heeft', legt Harrie van Til, beleidsadviseur zorginnovatie en van origine dialyseverpleegkundige, uit. 'Dat doen we door voor en met iedere patiënt een quickscan in te vullen. Daarmee schatten we in of extra ondersteuning nodig is om risico's te voorkomen. Daarbij kun je denken aan risico's die samenhangen met valgevaar, suikerziekte of hart- en vaatproblemen, de afwezigheid van een sociaal netwerk of laaggeletterdheid.'

Risico's in kaart brengen om problemen te voorkomen.

Risico's onderkennen is een eerste stap, maar het uiteindelijke succes zit in de doorvertaling van de risico's naar concrete acties en dat gebeurt onder andere in het overleg tussen de verschillende zorgverleners. Akin Özyilmaz, internist-nefroloog geeft aan dat dit bijdraagt aan een omslag in het denken: 'De quickscan helpt om het gesprek aan te gaan met de patiënt en acties te bepalen. Wanneer we bijvoorbeeld diabetes constateren in de scan, dan kunnen we daar in het zorgplan rekening mee houden.'

Klaske Heeringa, dialyseverpleegkundige, vult hem aan: 'Waar we enthousiast van worden, is dat het meer over de mens gaat en minder over getallen. De efficiëntie van de bloeduitslagen zegt niet alles over hoe het met de patiënt gaat. Door het Individueel Zorgplan delen we dingen die we eerder niet benoemden. Door hier samen verantwoordelijkheden over af te spreken kun je meer inspelen op hulpvragen en anticiperen op problemen in de toekomst.'

Stem van de patiënt nog beter horen!

DCG ontwikkelt het Individueel Zorgplan stap voor stap verder. Harrie van Til zegt daarover: 'We hebben nu in de verschillende teams een start gemaakt met het Individueel Zorgplan. De komende tijd gaan we finetunen. Erg belangrijk daarbij is het laten meepraten van de patiënt over het zorgplan en zijn of haar zorgvraag nog beter boven water te krijgen. Om daar nog beter in te worden, krijgen alle collega's dit jaar een training die helpt bij het ontdekken van risico's en het bevragen van de hulp die de patiënt nodig heeft. Stap voor stap zorgen we ervoor dat onze zorg beter aansluit bij de wensen en het leven van de patiënt.'

RISICOGEBIED MEDICATIE(GEBRUIK)



		Ja	Nee	Datum	Naam
Observatie	Er zijn verschillen tussen de medicatielijst van de patiënt en die van bestaande correspondentie/ apotheek.	☐	☐		
Vraag	Heeft u moeite om de medicatie in te nemen zoals het voorgeschreven is?	☐	☐		
Vraag	Heeft u moeite met het kauwen of slikken van de medicatie?	☐	☐		
Observatie	Er bestaat twijfel of patiënt de medicatie inneemt.	☐	☐		

Wanneer er moeite is met het innemen van de juiste medicatie, adviseer een baxterrol of eventueel andere hulpmiddelen zoals een doseersysteem, mantelzorg of thuiszorg.

Ledenvergadering 5 juni 2019

De ledenvergadering zal worden gehouden tijdens onze bootreis op 5 juni. De vergadering is gepland direct na de koffie. Dit houdt 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 2018 en/of de begroting van 2019 kunnen op verzoek worden toegestuurd.

Agenda Ledenvergadering 5 juni 2019

1. Opening
2. Mededelingen/Ingekomen stukken
3. Notulen Algemene Ledenvergadering 8 juni 2018
4. Jaarverslag 2018 secretaris
5. Financieel verslag 2018 en begroting 2019/verslag kascommissie en benoeming nieuwe kascommissie
6. Statutenwijziging
7. Website
8. Ledenoverzicht 2018
9. Verkiezing bestuur.
Aftredend niet herkiesbaar: Denie Adelerhof .
Herkiesbaar Jannie Smit
Kandidaat bestuurslid: Rinus Hofstede. Hebt u bezwaar tegen deze voordracht of wilt u zich melden als tegenkandidaat dan kunt u dat voor 1 juni 2019 melden bij de voorzitter.
10. Rondvraag
11. Sluiting

Dat is kaas met minder zout.

We hebben twee keer per jaar vergaderd met taxivervoer. Bij het laatste overleg heeft Isala aangeboden chauffeurs voor te lichten door het 'Dialyse on tour team.'

Het Maatjesproject is vorig jaar gepland, maar vanwege ziekte nog niet gestart.

We hebben twee keer per jaar alle dialysepatiënten op de afdeling bezocht.

Twee keer vergaderd met hoofd dialyse en MW.

Er komt nieuwbouw in Meppel en Emmeloord. In november hebben we een gezamenlijke themadag gehouden met verschillende patiëntenverenigingen.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering 9 juni 2016

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

4. Jaarverslag 2017 van de secretaris
Er zijn geen vragen over het jaarverslag.

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. Het aantal aanwezigen bij de bootreis loopt terug. Ruim 70 leden nu die meegaan.
2. Mededelingen
Er komt geen referendum verplicht donorschap
In het najaar 50-jarig bestaan van de Nierstichting. Er wordt o.a. een symposium georganiseerd.
We hebben op WKD met een stand in Isala gestaan. Het onderwerp was 'minder zout'. We werden gesponsord door Kaas van Kees.

5. Financieel verslag 2017 en begroting 2018/verslag kascommissie en benoeming nieuwe kascommissie

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

6. Financiële mededelingen door de penningmeester

De balans en reserverekening zijn uitgedeeld en liggen op tafel. De penningmeester geeft uitleg. Er zijn geen vragen.

Contributie-inning via acceptgiro kan niet meer. De contributie zal per automatische incasso gaan. Graag toegestuurde formulier terug sturen, als dit nog niet gebeurd is.

7. Statutenwijziging

De leden gaan akkoord met de voorgestelde wijzigingen. Op voorstel van de heer H. Loedeman worden bij artikel 5 nog toegevoegd bij leden die kunnen toetreden: diëtisten en leden technische dienst dialyseafdeling. Er komt nog een tweede ledenvergadering op 21 juni a.s., omdat er niet voldoende leden aanwezig zijn om de voorgestelde wijzigingen goed te keuren.

8. Website

De nieuwe wet op de privacy is ingegaan. Als er mensen zijn die niet op de foto willen b.v. dienen ze dit te melden. Niemand meldt zich.

9. Samenwerkingsverband met Elyse Kliniek te Emmeloord

De samenwerking met De Elyse Klinieken is rond sinds 01-01-2018. Deze verloopt goed.

10. Ledenoverzicht 2017

Het aantal leden loopt gestaag terug. Er wordt een ogenblik stilte gehouden voor overleden leden in 2017.

11. Verkiezing bestuur

Aftredend en herkiesbaar: Jaap Huigenbos en Klaas Klein. Zij worden herkozen.

12. Rondvraag

Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.

13. Sluiting

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

april

- Herdenkingsdienst overledenen 2018 in Isala

mei

- Patiëntenbezoekjes op de dialyse afdelingen in Zwolle, Meppel en Emmeloord.

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, Meppel en Emmeloord.
- Overleg NVN en regionale verenigingen
- Gezamenlijke themadag met diverse andere patiëntenverenigingen

december

- Kerstdiner
- Paraplu-actie

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 aan zieken e.d.

Jaarverslag van de secretaris over 2018

januari

- Overleg NVN en regionale verenigingen

maart

- World Kidney Day (Wereld Nierdag). Stand in Isala Zwolle.
- DiaPost

Ledenoverzicht 2018

Aantal leden per 1-1-2018

224 leden

Toename

15 leden

Afname

34 leden , waarvan 24 overleden
10 opzeggingen

Aantal leden per 31-12-2018

205 leden , waarvan 175 lid NVN
30 geen lid NVN

10 donateurs

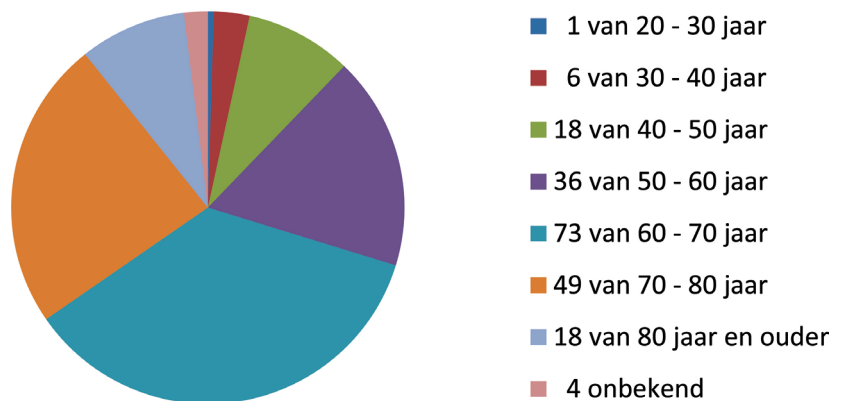
Ledenbestand naar geslacht

101 mannen

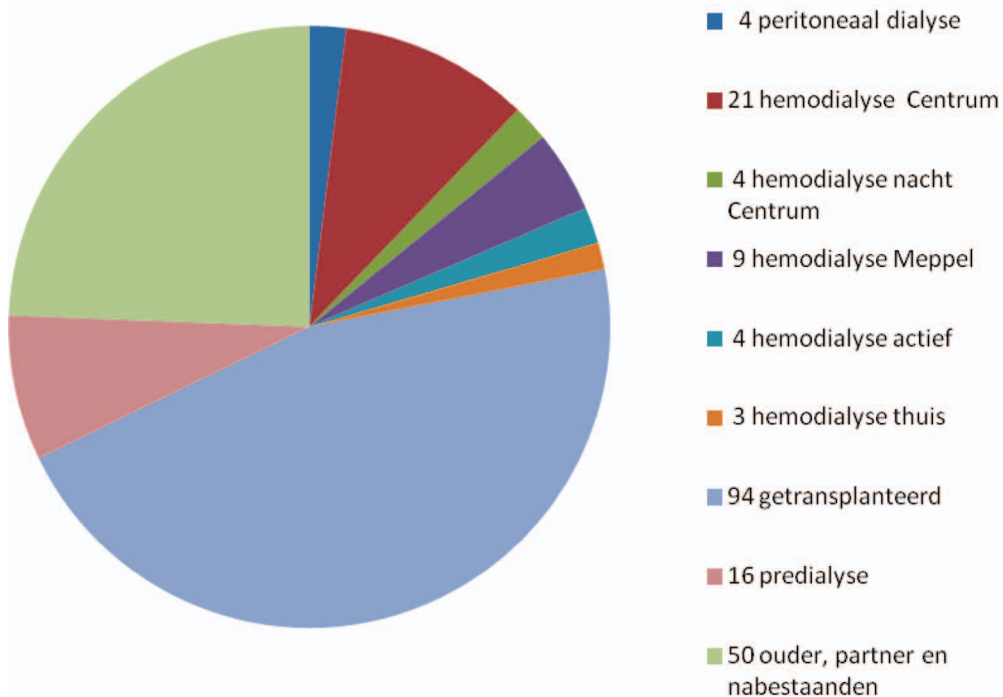
104 vrouwen

Ledenbestand naar leeftijd

Ledenbestand naar leeftijd



Opbouw ledenbestand naar catagorie



Medicijnen tegen afstoting stuk goedkoper na verlopen patent

Door Gerard Kok

Nadat er generieke versies van de geneesmiddelen tacrolimus en mycofenolzuur op de Amerikaanse markt waren toegelaten, gingen de kosten die zowel patiënten als verzekeringsmaatschappijen voor deze medicijnen moesten maken, een stuk omlaag. Dit blijkt uit onderzoek uitgevoerd aan de universiteit van Michigan.

Patiënten die een donornier, -lever of -hart hebben gekregen, moeten voor de rest van hun leven immuunsysteemonderdrukkende medicijnen slikken, om te voorkomen dat hun afweersysteem de donororganen afstoot. Twee veel voorgeschreven medicijnen om het afweersysteem te onderdrukken zijn [tacrolimus](#) en mycofenolaatmofetil (met de werkzame stof [mycofenolzuur](#)).

Zolang beide medicijnen alleen als merkgeneesmiddel beschikbaar waren, werden de jaarlijkse kosten voor behandeling met immuunsysteemonderdrukkende medicijnen na een transplantatie geraamd op 10.000 tot 14.000 dollar (in Amerika). Toen het octrooi op deze medicijnen afliep, ontstond de mogelijkheid om [generieke](#) versies van beide geneesmiddelen op de markt te brengen. Deze geneesmiddelen hebben dezelfde werkzame stoffen, en hetzelfde effect, als het merkgeneesmiddel. In 2008 en 2009 keurde de FDA (Food and Drug Administration) generieke varianten van tacrolimus en mycofenolaatmofetil goed voor de Amerikaanse markt. De FDA is het Amerikaanse agentschap dat de kwaliteit van voedsel en medicijnen controleert. De generieke versies werden al snel vaker gebruikt dan de merkgebonden varianten.

De onderzoekers vroegen zich af of het beschikbaar komen van generieke medicijnen gevolgen zou hebben voor de jaarlijkse kosten die transplantatiepatiënten en verzekeringsmaatschappijen moesten maken. 10.000 dollar per jaar is zowel voor patiënten als voor hun verzekeringsmaatschappijen een hele last; zeker voor de patiënten, omdat zij niet alles vergoed krijgen. Een verlaging van deze jaarlijkse kosten betekent dus hopelijk minder financiële druk voor patiënten en maatschappijen, en dat betekent wellicht weer dat patiënten deze medicijnen trouwer kunnen innemen.



Inderdaad bleken de vergoedingen die onder 'Medicare part D' waren uitgekeerd voor tacrolimus en mycofenolaatmofetil tussen 2008 en 2013 fors omlaag te zijn gegaan, evenals het bedrag dat patiënten zelf moesten bijleggen. Dat kwam overeen met de lagere kosten voor de generieke versies van tacrolimus en mycofenolaatmofetil, die ruwweg de helft tot driekwart goedkoper waren dan de merkvarianten. 'Medicare part D' is een Amerikaans federaal programma, waaraan patiënten (onder voorwaarden) kunnen deelnemen. De patiënten betalen een maandelijkse vergoeding, en kunnen bepaalde medicijnen vervolgens tegen relatief lage prijs via het programma inkopen.

De onderzoekers concluderen dat het waarschijnlijk is dat de introductie van de generieke varianten, en de daarmee gepaard gaande lagere prijs, de kosten voor medicatie na een transplantatie aanzienlijk heeft verlaagd, zowel voor patiënten als voor hun verzekeringsmaatschappijen (Medicare). Deze lastenverlichting is goed nieuws voor patiënten, aangezien zij nu makkelijker kunnen beschikken over de medicijnen die ze nodig hebben na hun transplantatie.

Gepubliceerd: woensdag 06-03-2019
Bron: Clinical Journal of the ASN



Gepofte aardappel

Ingrediënten

2 aardappelen (ca. 100 g per stuk)
4 eetlepels crème fraîche
1 eetlepels peterselie, fijngehakt
1 eetlepels bieslook, fijngehakt
(versgemalen) peper

Werkwijze

Boen de aardappelen met een borstel en koud water goed schoon. Prik met een vork rondom gaatjes in de aardappelen. Leg de aardappelen op een velletje keukenpapier of op een bord in de magnetron. Verwarm ze 6 minuten in de magnetron op het hoogste vermogen. Verpak de aardappelen in een schone theedoek en laat ze 10-15 minuten nagaren.

Roer de crème fraîche los met de kruiden en roer er naar smaak (versgemalen) peper door.

Leg de aardappelen elk op een stuk aluminiumfolie en vouw de folie er losjes omheen; de bovenkant openlaten. Maak met een mes een kruis in de bovenkant en trek de schil een stukje los. Maak voorzichtig met een vork wat aardappelkruim los. Schep een theelepel van het kruidenmengsel op de aardappel. Serveer de rest van het kruidenmengsel er apart bij.

Voedingswaarde per portie

3 g eiwit
0,25 g zout (100 mg natrium)
750 mg kalium
300 mg fosfaat

Tip

Pof de aardappel op de barbecue. Wikkel de aardappel in aluminiumfolie en leg het pakketje 15-20 minuten in de hete kolen.

Bron en fotocredits: "Eten met plezier: Dieetboek voor nierpatiënten", Poiesz Uitgevers.

Het jaarlijks reisje

Op woensdag 5 juni 2019 hebben we ons jaarlijks reisje.

De reis gaat dit keer naar Elburg.

Ook dit jaar varen wij weer met de „Nirvana”



De boot is toegankelijk voor mindervaliden en er is een invalidentoilet en een lift, waarmee U zelf op het open dek kunt komen. Hopelijk kunnen we bij mooi weer met zijn allen weer genieten van de omgeving.

Ook is er ruimte voor een p.d. –wissel.

U kunt zich inschepen tussen 9.30 en 10.00 uur bij de Scania haven aan de Russenweg in Zwolle.

U kunt parkeren op het grasveld naast de haven.

We gaan om 10.00 uur vertrekken naar Elburg, nadat we 's morgens de koffie of thee met iets lekkers genuttigd hebben, willen we een korte ledenvergadering houden.

Om ongeveer 12.00 uur wordt de lunch geserveerd. We hopen om ongeveer 13.30 uur in Elburg aan te meren, hier krijgt U de tijd om op eigen gelegenheid het centrum te bezoeken.



Wij verwachten U om uiterlijk 15.10 uur weer aan boord, zodat we terug kunnen varen naar Zwolle.

De aankomst in Zwolle is ongeveer om 19.30 uur !!

Tijdens de terugvaart kunt u weer genieten van een heerlijk warm en koud buffet.

Dit buffet 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 vanwaar we vertrekken.

Indien u na opgave toch verhinderd bent, wilt u dit dan aan ons doorgeven. Wij moeten wel voor u betalen. Wanneer u zich niet afmeld, zien ons genoodzaakt u een rekening te sturen. Overmacht natuurlijk daargelaten.

U kunt zich opgeven tot 31 Mei 2019.

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

Komkommer met garnalen

Hartig hapje met een laag zoutgehalte.

Ingrediënten
mayonaise
komkommer
garnalen

De hoeveelheid ingrediënten is afhankelijk van het gewenste aantal hapjes.

Werkwijze

Roer zoveel mayonaise door de garnalen dat ze nét aan elkaar plakken.

Leg een eetlepel garnalen op een schijfje komkommer van circa 1 cm. Garneren met peterselie.

Voedingswaarde per portie

< 0,13 g zout (50 mg natrium) per stuk (1 plakje komkommer met 1 el garnalen geldt als 1 hapje)

Bron: "Eten met plezier: Dieetboek voor nierpatiënten", Poiesz Uitgevers.



Ons kerstdiner van 2018

Op zaterdag 15 december 2018, vond ons jaarlijkse kerstdiner weer plaats.

Nu voor de tweede keer in Zwartsluis, bij hotel restaurant Zwartewater. Er waren ongeveer 90 personen aanwezig. De zaal was prachtig versierd en er heerste een goede sfeer, waaraan de aanwezigen natuurlijk hebben meegewerkt. Velen kenden elkaar al, anderen hebben kennis gemaakt met elkaar. Gezellig.

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.

Onze voorzitter, Jannie Smit, las een mooi gedicht voor.

De avond werd afgesloten met een kopje koffie. Dit werd ons aangeboden door restaurant Zwarte Water. Al met al een zeer geslaagde avond.

We hopen dat we u volgend jaar weer mogen begroeten op ons kerstdiner.

Namens het bestuur

Denie Adelerhof en AEilt Dalebout



Paraplu actie NVZ

Als bestuur hebben wij vorig jaar besloten om een eenmalige actie te houden voor al onze leden. Uiteindelijk is de paraplu actie eruit gekomen, met als motto 'Samen schuilen onder de paraplu van de NVZ'.

Tijdens de patiëntenbezoekjes en het kerstdiner hebben wij paraplu's aan onze leden uitgedeeld. De bestuursleden hebben alle overige 100 leden, persoonlijk een paraplu thuisbezorgd. De actie werd bijzonder op prijs gesteld.

Het was onmogelijk om bij iedereen koffie te drinken. We merkten wel dat er veel eenzaamheid is onder onze leden.

Het bestuur is aan het brainstormen of en hoe we hier iets aan kunnen doen. Een mogelijkheid zou zijn als die leden die zich eenzaam voelen, zich melden en dat wij dan vrijwilligers onder onze leden kunnen vinden die bereid zijn deze mensen eens te bezoeken.

Dit idee kan alleen uitgevoerd worden als we voldoende vrijwilligers hebben.

Bent u geïnteresseerd in een bezoekje, of wilt u een bezoekje afleggen, neem dan contact op met Jannie Smit, tel nr. 06 41118879 of Denie Adelerhof, tel nr. 06 30250450.

Overleg Staf dialyse, MMW en NVZ 11-03-2019

Maandagmorgen hebben we in bovengenoemd overleg ook gesproken welke mogelijkheden er zijn op het gebied van lotgenotencontact. De staf van de dialyseafdeling en onze medisch maatschappelijk werker zullen dit bespreken met onze nurse practitioners van p.d. en hemodialyse.

Tot slot willen we hier voor onze leden die niet regelmatig contact hebben met onze medisch maatschappelijk werk of problemen hebben met de WMO/UWV een algemeen nummer geven van

Steun en Adviespunt (STAP) van de landelijke nierpatiëntenvereniging (NVN):
035 – 6937799.

Tot slot wijzen we op onze website waar u alle informatie kunt vinden.

www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl



Vooraankondiging Themabijeenkomst 'Wat biedt de zorg van morgen voor mij?'

Wanneer	Zaterdag 12 oktober 2019
Waar	'Het Centrum' Constantijnstraat 7a, 7442 MC Nijverdal
Tijd	van 10.30 tot 15.30 uur, inloop vanaf 10.00 uur
Voor wie?	Longpatiënten, diabetespatiënten, nierpatiënten, hart & vaatpatiënten en hun naasten en belangstellenden

Mensen met een nier of longaandoening, hart- of vaatziekte en/of diabetes hebben vaak permanent ernstige bewegingsbeperkingen en onvoldoende mogelijkheden om aan het dagelijks leven deel te nemen. Beperkte energie, angst voor problemen, onbekendheid met mogelijkheden. Fysieke beperkingen kunnen bij alle mensen met een chronische aandoening voorkomen. Het (leren) nemen van eigen regie is daarom belangrijk. Eigen regie nemen in gezonde voeding, voldoende bewegen, niet roken. Maar ook voor goed omgaan met stress, voldoende rust nemen en kunnen ontspannen. Allemaal dagelijkse dingen, die bij mensen met een chronische aandoening net wat ingewikkelder kunnen zijn.

Vandaar de Patiëntendag '**Wat biedt de zorg van morgen mij?**', met verschillende inspirerende activiteiten en workshops
Voor mensen met een longaandoening, hart- of vaatziekte, reuma en/of diabetes én hun naasten.

Noteert u de datum 12 oktober 2019 alvast in uw agenda.

Kijk ook op www.overijssel.longfonds.nl,
www.harteraad.nl,

Informatie en aanmelden kan via email:
gp.overijssel.com of telefoonnummer:
(06) 50 84 85 02.

Deze dag is gratis toegankelijk. Koffie en thee en lunch is inbegrepen.

Inschrijven is verplicht!!

Met vriendelijke groet,

Namens: Nierpatiëntenvereniging, het Longfonds, Harteraad en Diabetesvereniging Nederland



Borduur een paasei van plastic stramien

Benodigde materialen:

- 7-mesh plastic stramien
- Wol, naald en lijm
- Lint 3 mm breedte (Kleur: lavendel)

Patronen:

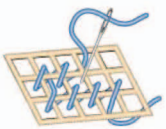
- 2x Paasei (18x25 hokjes)
- 1x Ring (42x5 hokjes)

Gebruikte kleuren:

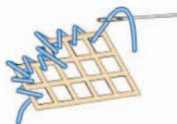
Borduur de groene steken in de kleur fuchsia.

De gele steken in de kleur geel. De paarse steken in de kleur donkerpaars.

Borduursteken:



Schuine steek

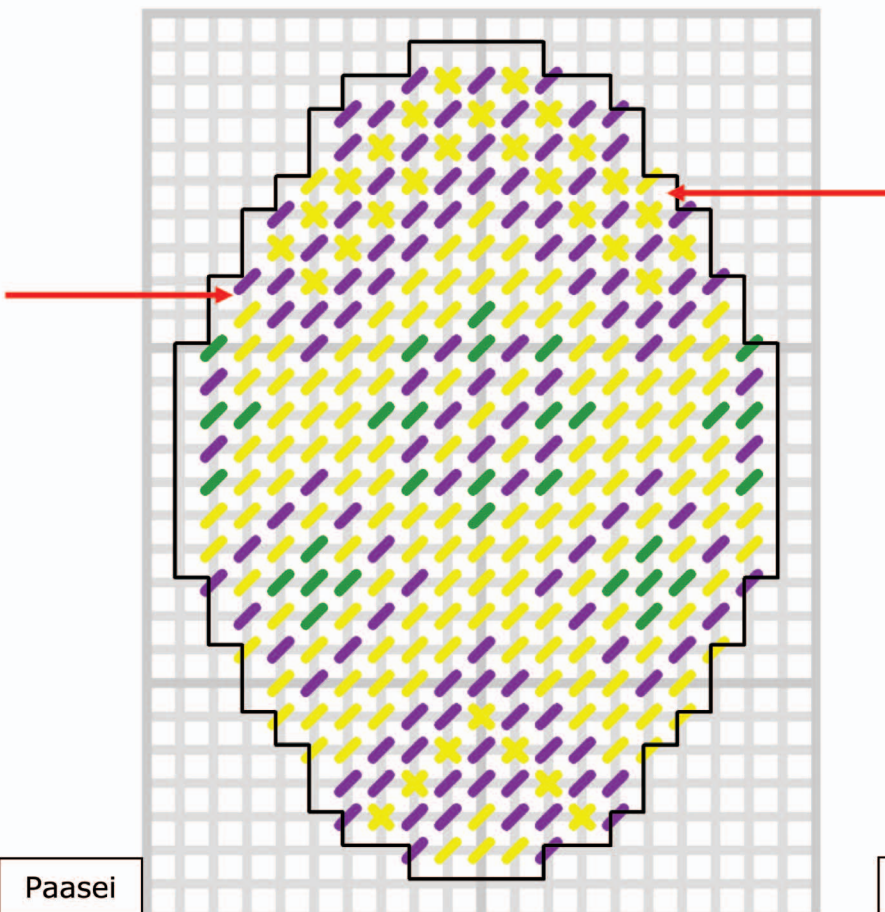


Overhandse steek

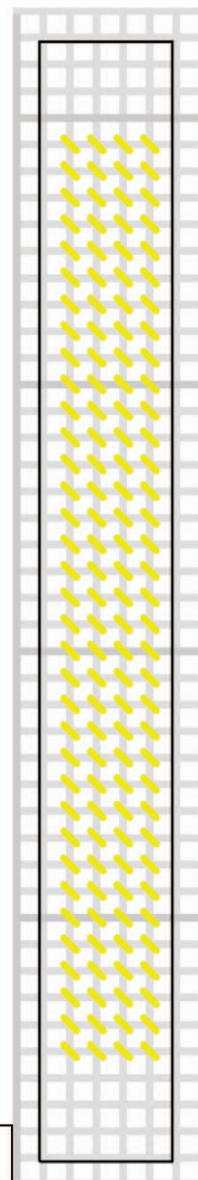


Kruissteek

Borduurpatronen:



Paasei

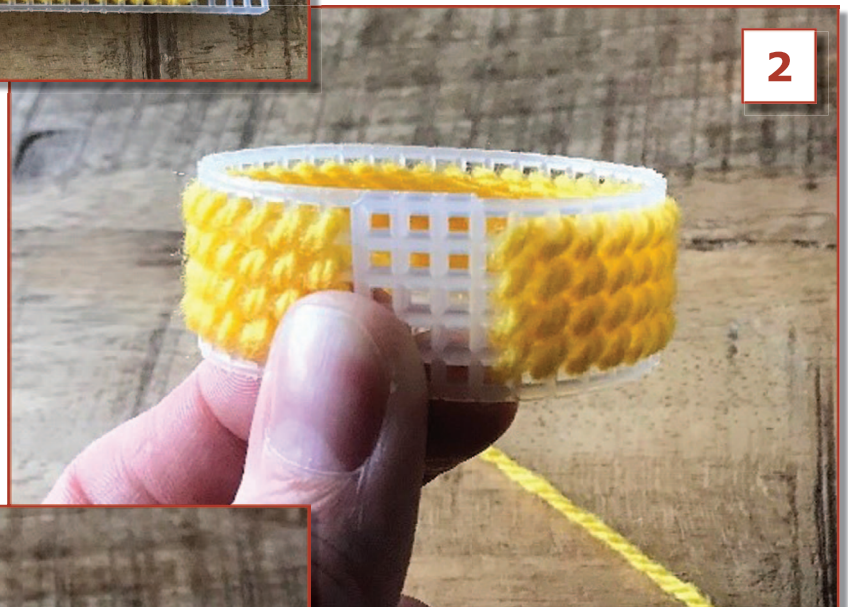
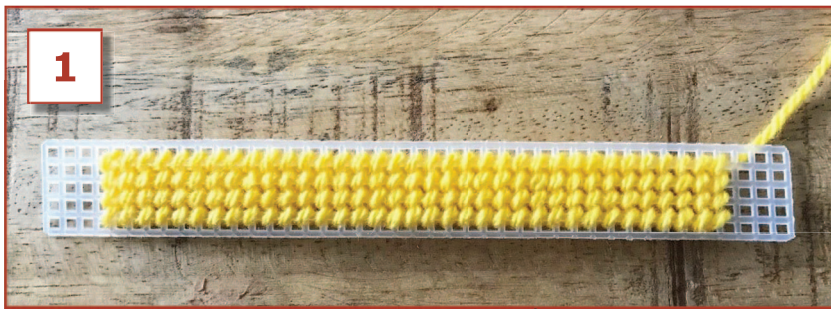


Ring



In elkaar zetten:

- Borduur patroon "Ring". **Zie ook foto 1.**
 - o Schuif de uiteinden over elkaar. **Zie foto 2.**
 - o Borduur vervolgens het patroon verder. **Zie foto 3.**
 - o Werk de randjes van de ring af met de overhandse steek. **Zie foto 4.**



- Borduur patroon "Paasei" tweemaal. **Zie foto 5.**
 - o Maak een strikje op 1 van de twee paaseieren. De rode pijlen in het patroon "Paasei" geven aan waar het lint doorheen gehaald moet worden.
 - o Borduur daarna de 2 paaseieren op elkaar. Maak gebruik van de overhandse steek. Haal het garen 3 à 4 keer door een hokje voor een goede opvulling. **Zie foto 6.**



- Lijm de ring tegen het paasei. Klaar! **Zie foto 7.**



www.gogostramien-webshop.nl



Opgave voor het reisje op woensdag 5 juni 2019

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 31 mei a.s.!

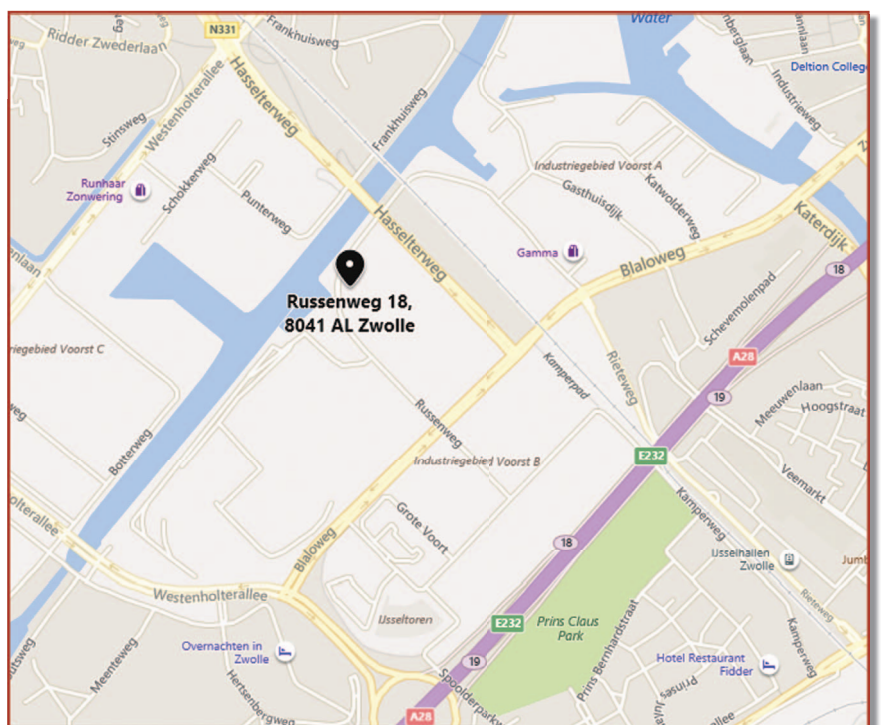
U kunt zich opgeven bij Æilt Dalebout (zie voor adresgegevens voorin deze DiaPost).

* Doorstrepen wat niet van toepassing is

Komend vanuit het noorden, zuiden en westen over de snelweg A28 Amersfoort-Zwolle, neem de afslag Zwolle-Zuid (afrit 18).

Op de rotonde richting Hasselt/Voorst B aanhouden. Daarna 2e afslag links, de Russenweg op (tussen de Scaniafabrieken en Zwolsche Courant door). U rijdt nu recht op 'partyschip Nirvana' af.

Komend vanuit het oosten, over de Rijksweg 35, de richting Zwolle-Zuid/Kampen aanhouden. Via Zalneweg, Gerenweg, Ittersumallee en IJsselallee komt u vanzelf op bovengenoemde rotonde.



IK BEN MARRIA

HELP ME

MET JE
OUDE MOBIEL OF
CARTRIDGE



WWW.AAP.NL/MARRIA



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:

SPONSORS BUITENACHTER