

DiaPost

November 2020



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ



Samenstelling bestuur

Voorzitter

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

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede@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

M.C.M. Goudbeek - van Oorschot
Meander 36, 8266 JP Kampen
Tel. 06-23474267, 3mgoudbeek@gmail.com

W. P. M. Kerstjens
Wapendrager 24, 7943 RP Meppel
Tel. 0522-241048, wpm.kerstjens@home.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:

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.

INHOUDSOPGAVE

- 2 Beste leden
- 2 Ledenmutatie
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Corona
- 4 Prijsvraag
- 5 Even schrikken
- 6 Brieven orgaandonatie worden verzonden
- 7 Geboortenieuws
- 8 Recept van een amateur kok
- 9 De Van Rossems in Kampen
- 10 Cadeaukaart
- 10 Ledenadministratie
- 11 wist-je-datjes
- 12 Vervolg verslag van mijn tweede transplantatie vanaf een halfjaar tot anderhalf jaar
- 15 Aanmeldings-/wijzigingsformulier
- 16 Betreft: Automatische incasso contributiegelden



Beste leden

*We leven in de wereld van corona of eigenlijk covid negentien
Het is maar hoe je het virus wilt horen of zien.
We staan ermee op en gaan ermee naar bed
Veel mensen worden beperkt in hun doen en laten en missen pret
Zoveel deskundigen, zoveel meningen, zoveel maatregelen
Maar helaas veel Nederlanders laten hun leven niet ontregelen.
Ten gevolge van o.a. het niet opvolgen van de dringende adviezen
Leiden middenstand, horeca, kerken en sport grote verliezen
En worden de ziekenhuizen en i.c. 's weer overbelast
Met als gevolg: hooguit per patiënt per dag maar 1 gast.
Wijzelf hebben deze periode dankzij het mooie weer veel gefietst en gelopen
"Koek en zopie" mee omdat je op de terrassen niets kon kopen.
Vervolgens drie maanden in onze caravan aan het Ganzendiep doorgebracht
Daar zoveel mogelijk leuke dingen gedaan en bedacht.
Ik begrijp heel goed dat veel van onze leden een moeilijk jaar doormaken.
Probeer dan maar eens positief te blijven en niet in de eenzaamheid te geraken.
Lotgenotencontact in welke vorm dan ook is dit jaar niet mogelijk
Zowel bootreis als kerstdiner zijn onmogelijk
Om toch te laten merken dat we als bestuur erg begaan zijn met onze leden
Is er eind september bij iedereen een brief in de bus gegleden
Voor alle leden een waardebon en een aantal quizvragen
Zo willen we laten blijken dat we onze leden een warm hart toedragen.*

Jannie Smit

Ledenmutatie van 1 april 2020 tot 1 november 2020

Nieuwe leden

Mevr. W. P.M. Kerstjens uit Meppel
Dhr. E. Meijer uit Dalfsen
Dhr. F.A. Huser uit Kampen
Mevr. E. Hoegen uit Elburg
Mevr. I.J. de Boer uit Elburg

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, 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 mei 2021**. 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

Corona

Wat betekent corona voor mij als nierpatiënt?

Het virus is een nachtmerrie als je, net als ik, door ziekte tot de kwetsbare groep behoort.

Vanaf maart breng ik al 95 procent van de tijd in en om huis door, omdat ik me nergens meer veilig voel. Veel mensen houden zich niet aan de afstandsmaatregel, maar gaan pal voor je langs om iets te pakken bijvoorbeeld.

Gelukkig zijn er ook genoeg die wel de regels volgen en daar ben ik dan ook erg blij mee.

Feit is toch dat ik geen winkel meer inga (lees: durf) om onveilige situaties te vermijden.

Krijg ik corona en zou ik aan de beademing moeten, dan is het een feit dat ik mijn donornier verlies, omdat ik dan direct de benodigde medicatie wordt stopgezet.

Zonder die nier is het voor mij afgelopen helaas.

Wat ik zou wensen is dat iedereen begrip voor de

ander kan opbrengen. Geef de ruimte, heb geduld en draag alstublieft dat mondkapje.

Het is een kwestie van begrip en zo'n offer is dat nu toch ook niet?

Het kan toch niet zo zijn dat het verdwenen is?

De angst slaat me om het hart als ik zie hoe de besmettingscijfers blijven oplopen.

Dit kan inhouden dat ik straks geen reguliere zorg meer kan krijgen die ik als transplantatiepatiënt met complicaties hard nodig heb.

Als daar straks simpelweg geen ruimte meer voor is, dan moet ik maar zien hoe ik het volhoud. Dit kan en mag toch niet gebeuren?

Niet nog een keer!!!!

Bron: Een ingezonden brief in het Dagblad van het Noorden

Prijsvraag

Op het moment van aanleveren van de copy voor Diapost (half oktober) kwamen de ingevulde formulieren voor de uitgeschreven prijsvraag nog binnen. Deze prijsvraag werd naar alle leden verzonden tegelijkertijd met de brief over de cadeaukaart.

Op dit moment zijn 26 reacties binnengekomen.

Dat betekent dat het uitgeloofde prijzengeld ongetwijfeld bij 10 winnaars terecht zal komen.

Onder de deelnemers die de (meeste) juiste antwoorden hebben ingevuld worden door middel van loting de volgende prijzen uitgereikt:

1 ^e prijs	€ 75,--;
2 ^e en 3 ^e prijs	€ 50,--;
4 ^e en 5 ^e prijs	€ 40,--;
6 ^e en 7 ^e prijs	€ 30,--;
8 ^e en 9 ^e prijs	€ 20,--;
10 ^e prijs	€ 10,--.

Tja, een verloting blijft altijd een spannend gebeuren.



Even schrikken

We hebben dus in september ruim 200 brieven verstuurd aan alle leden. Een mooie grote envelop met het logo van onze vereniging met daarin een brief, plus een A-viertje met de prijsvraag, een ingepakte cadeaukaart en de postzegel natuurlijk. Van tevoren toch maar even gecheckt bij een servicepunt van PostNL. Onze NVZ envelop met inhoud woog 21 gram. *“Dat past binnen de marge die gehanteerd wordt, zei de vriendelijke dame aan het loket. Een marge van 10% wordt toegestaan”.* Dus 22 gram vormt ook geen probleem.



Een controle is wel even belangrijk natuurlijk. We kunnen het toch niet maken dat straks alle leden strafport moeten betalen, zo was onze redenatie. En terecht. Dat zou toch een blamage geweest zijn. Een cadeaukaart ontvangen van € 12,50 maar daarbij strafport moeten betalen van € 3,64. Te gek natuurlijk.

Aan de andere kant: twee postzegels in plaats van één scheelt toch weer € 182,-- en daar wordt onze penningmeester Jaap van Huijgenbos weer blij van.

Voelt u hem al aankomen?

Een paar dagen na de verzending. Onze ledenadministrateur AEilt Dalebout stond raar te kijken. Zijn brievenbus pulde uit. Wat kan dat zijn? Post van

PostNL! Zo'n 200 formulieren met het vriendelijke verzoek strafport te betalen omdat de enveloppen die de Nierpatiëntenvereniging Zwolle verstuurd had te zwaar waren. 23 gram in plaats van 20 gram!

Hoe kan dat nou? We hadden het toch gecontroleerd?

Inderdaad, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat er intussen wel wat was gebeurd. De brieven en de prijsvraag hebben we laten drukken bij een kopieerderij. En die heeft wat beter (steviger) papier gebruikt dan de secretaris in zijn printer gebruikt en vooraf heeft laten wegen. Dat heeft het verschil gemaakt, zo bleek achteraf.

Ja, strafport voor 200 enveloppen betekent: 200 x € 3,64 (4 postzegels) = € 728,--. Daar wordt onze penningmeester niet blij van natuurlijk.

AEilt Dalebout heeft contact gehad met PostNL. De dame aan de telefoon vond het ook wel een zware straf. Ze zou het bespreken in het team.

We hoopten natuurlijk dat we in ieder geval de drie extra postzegels niet hoeven te betalen.

Opnieuw telefonisch contact met . Of we ons Kamer van Koophandel nummer door wilden geven. Natuurlijk hebben we dat gedaan.



Hierna kreeg AEilt het bericht: PostNL past artikel vijf toe, ziet het dus door de vingers en heeft alle strafport kwijtgescholden.

Een prachtig gebaar, waar we heel blij mee zijn.

Rinus Hofstede

Brieven orgaandonatie worden verzonden

Door Redactie NierNieuws

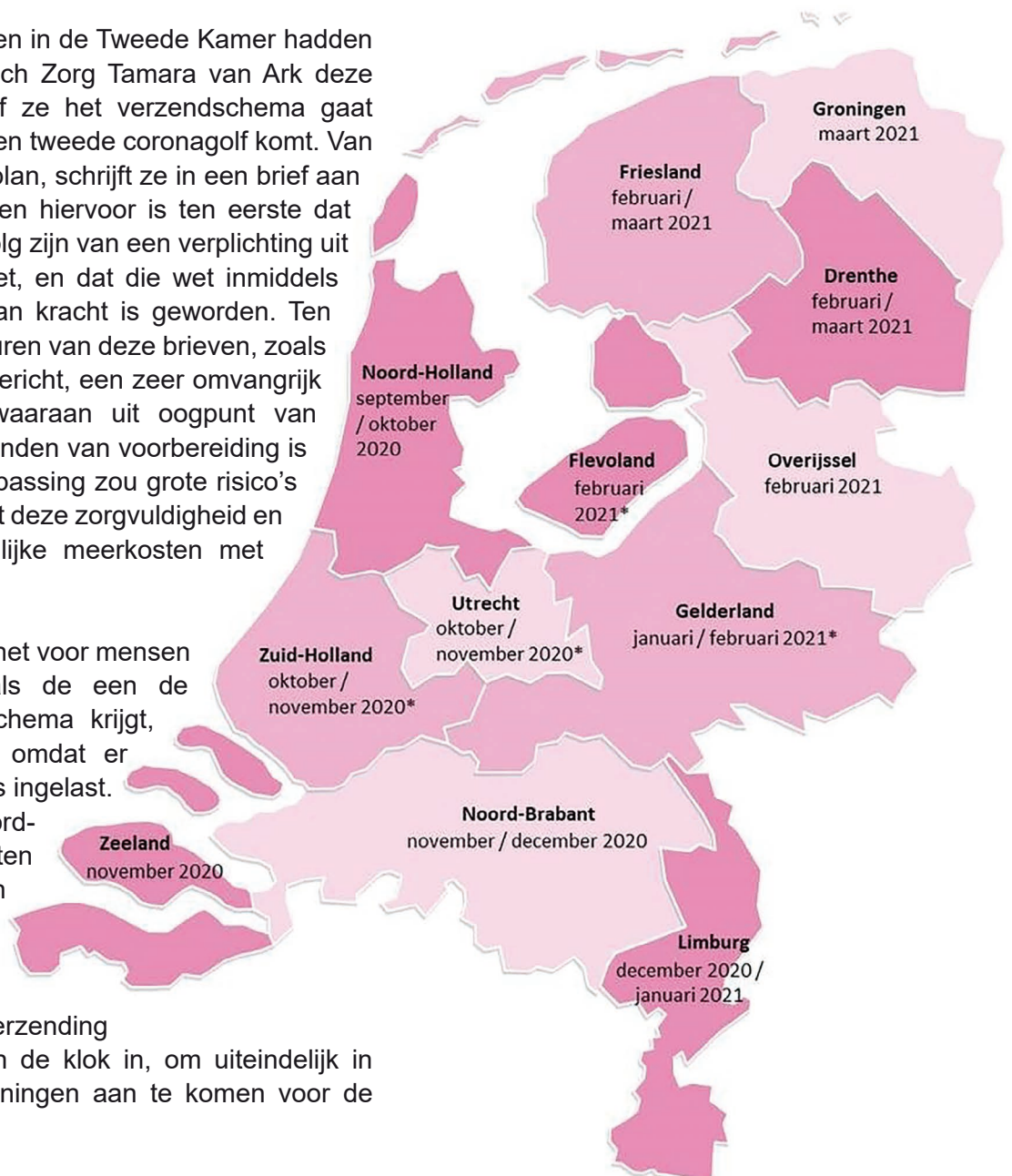
Per vandaag start de grote brievenverzendschema voor de nieuwe donorwet. Een kleine zeven miljoen volwassenen zullen in de komende tien maanden ten minste een brief ontvangen met het verzoek hun keuze vast te leggen in het donorregister.

Sinds 1 juli is de nieuwe donorwet van kracht. Destijds minister Van Rijn zag geen reden om de ingangsdatum aan te passen vanwege de covid-19-epidemie. Wat wel aangepast werd, was het verzendschema van de brieven die iedereen die nog niets heeft laten vastleggen, krijgt. In plaats van vanaf 1 juli worden die vanaf vandaag, 1 september, verzonden.

Wie zes weken na de eerste brief nog geen keuze heeft laten vastleggen in het donorregister, krijgt een tweede brief. Bij inwoners die daarna nog blanco in het register staan, wordt de keuze op 'geen bezwaar' gezet. Dat is een geautomatiseerd proces. Het volledige verzendschema van de brieven is hier onder te zien.

Verschillende partijen in de Tweede Kamer hadden minister van Medisch Zorg Tamara van Ark deze zomer gevraagd of ze het verzendschema gaat aanpassen als er een tweede coronagolf komt. Van Ark is dat niet van plan, schrijft ze in een brief aan de Kamer: 'De reden hiervoor is ten eerste dat de brieven het gevolg zijn van een verplichting uit de nieuwe donorwet, en dat die wet inmiddels (per 1 juli 2020) van kracht is geworden. Ten tweede is het versturen van deze brieven, zoals uw Kamer eerder bericht, een zeer omvangrijk logistiek proces, waaraan uit oogpunt van zorgvuldigheid maanden van voorbereiding is voorafgegaan. Aanpassing zou grote risico's betekenen voor juist deze zorgvuldigheid en bovendien aanzienlijke meerkosten met zich meebrengen.'

Volgens van Ark is het voor mensen ook verwarrend als de een de brieven volgens schema krijgt, en de ander niet omdat er ineens een pauze is ingelast. Inwoners van Noord-Holland zijn de eersten die een brief krijgen met het verzoek zich te registreren. Daarna maakt de planning van de verzending een U-bocht (tegen de klok in, om uiteindelijk in maart 2021 in Groningen aan te komen voor de laatste ontvangers.



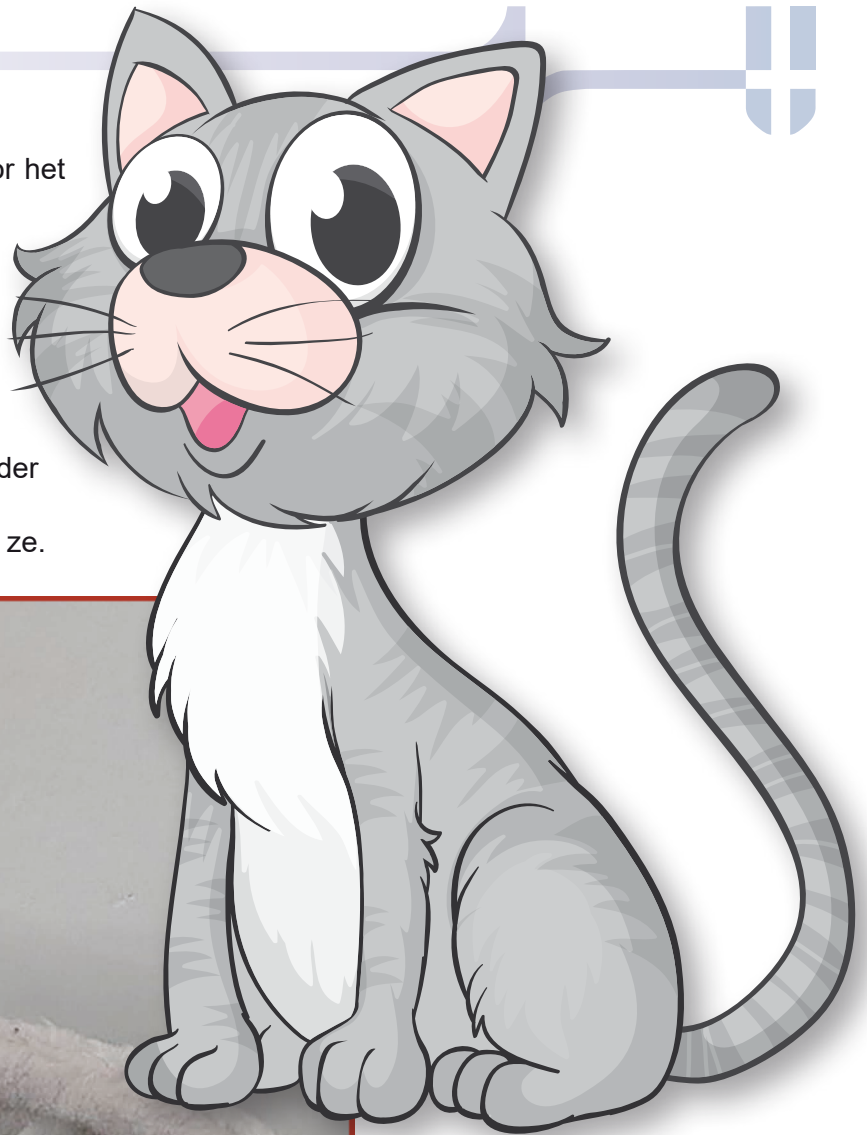
Geboortenuws

Onze poes Mouse (bijna 2 jaar) heeft voor het eerst jonkies gekregen.

Nog wel 5 stuks. Zie foto.

Altijd weer bijzonder hoe een jonge kat voor het eerst jongen ter wereld brengt. Hoe dat allemaal gaat, hoe ze de diertjes verzorgt etc. en dat allemaal zonder cursus, voorlichting of wat dan ook. Ik ervaar het altijd weer als een prachtig wonder der natuur.

We hopen dat het allemaal goed gaat met ze.



Tot op heden gaat het prima. Een week of tien mogen ze bij ons zijn. Na het bezoek aan de dierenarts, de inentingen, paspoort etc. hopen we een goed adresje voor ze te vinden. Een leuk Sinterklaas cadeautje, maar wel aan de prijs hoor!

Jaap (onze penningmeester en mijn buurman) heeft de jongen al gezien en vroeg zich af hoe dat allemaal kan. Zoveel verschil van één vader.

Ja, dat weet ik ook niet. Maar het is wel zo.

Voor de kenners: Mouse is een langharige Scottisch straight. De vader uit Almere heet Hugo en is een Britse langhaar. Ze hebben het beiden heel goed gedaan.

Recept van een amateur kok

Het is inmiddels al weer jaren geleden, in mijn pré-dialyse fase, dat ik van de nefroloog het advies kreeg om zoutarm en kaliumarm te gaan eten. Van de diëtiste kreeg ik daarop voorlichting over het koken en eten met minder zout en het minderen van kalium. Voor mij was dit een lastige boodschap. Ik vond, en vind het nog steeds heerlijk om lekker te eten en natuurlijk ook graag met een goed glas er bij. Ik mag wel zeggen dat ik van het bourgondisch leven hou. Van een lekker stukje vlees met groenten en aardappelen of rijst er bij, en zonder beperkingen. Nu moest ik ineens berekenen hoeveel kalium ik nog op een dag mocht hebben. De tomaten, de druiven of asperges beperken omdat hier zoveel kalium in zit. Iedere nierpatiënt, of partner van, weet dat kalium bijna overal in zit. Ook u kent de lijsten. Ik ontdekte dat in bier en wijn ook kalium zit. Het moest allemaal anders.

Nu ben ik van mezelf een erg positief ingesteld persoon, maar u begrijpt dat mijn leven destijds aardig op zijn kop stond. Maar ik wilde er het beste van maken!

Nu is het wel zo dat ik vaak zelf kook, en dan bedoel ik niet de gehaktbal en bloemkool. Nee. Ik zoek het vaak in oosters eten; Indoneesisch, Thais, Vietnamees, enz. Vaak zoek ik op internet naar recepten. Ik ben toen gaan zoeken naar andere kruiden om toch lekkere smaken in mijn eten te hebben.

Na enkele jaren ben ik buikdialyse gaan doen voor een periode van vier en een half jaar. In die dialysetijden zocht ik vaak naar leuke recepten. Deze recepten pas ik eventueel weer aan en schrijf ik voor plaatsing in de plaatselijke wijkkrant. Zo hoop ik dat lezers van mijn recepten minder zout gaan gebruiken

Ook het volgende recept heb ik gevonden en aangepast, minder zout en makkelijk door iedere keukenprins of prinses te maken en een Aziatisch tintje.

Een heerlijke maaltijdomelet

Makkelijk en snel klaar.

- Enkele eetlepels olijfolie.
- 4 tenen knoflook uit de knijper.
- 1 gehakte ui.
- 125 gram cherrytomaatjes in vieren gesneden.
- 250 gram gehakt.
- 2 eetlepels basterdsuiker.
- 2 eetlepels gehakte koriander.
- Peper en andere kruiden naar wens.
- 6 eieren.



Fruit in een koekenpan in olie het ui knoflook en peper zacht. Wanneer u van pit houdt laat dan de zaadlijsten en zaadjes van de peper aanwezig. Zorg dat de knoflook niet bruin wordt want dan wordt die bitter. Voeg dan het gehakt toe en bak dit langzaam rul. Roer dan de tomaatjes en de suiker er door. Laat alles zachtjes sudderen tot je een dikke saus hebt. Breng deze op smaak met de kruiden en voeg op het laatst de koriander er bij. Schep het mengsel in een kom en veeg de koekenpan schoon met keukenpapier. Verwarm de resterende olie in de pan en giet de losgeklopte eieren er in. Laat dit op een heel zachte warmtebron stollen. Als de bovenkant bijna gaar is schep je het gehaktmengsel in het midden er op. Vouw dan de randen van de omelet over het gehakt. Leg een plat bord na een paar minuten op de pan en draai de omelet om. Dat lukt mij vaak niet omdat ik soms wat te royaal ben met de vulling. Dan is de hoeveelheid te veel. In dat geval hou ik de warmtebron laag en leg er een deksel op tot alles goed gestold is.

Eet lekker,

Hay Janssen

De Van Rossems in Kampen

De Van Rossems waren in Kampen voor opnames van het tv-programma: 'Een leuk plaatsje....'

Maarten van Rossum was er samen met zijn broer Vincent en zus Sis. Na een rondrit in een golfkarretje hebben ze diverse historische dingen bekeken. Zo kwamen ze ook in het stedelijk museum en zagen daar onder andere in een kamer een schilderij van Dr. Kolff en de door hem ontwikkelde eerst dialysetrommel.



Cadeaukaart

'Leuke actie; erg attent', 'Wat een verrassing', 'Heel hartelijk dank voor de verrassing die vandaag bij mij in de bus viel. Jammer dat we elkaar niet kunnen ontmoeten, maar zo denken we toch aan elkaar. Leuk bedacht'.

Zomaar enkele reacties van leden naar aanleiding van de brief met cadeaukaart die in september 2020 aan alle leden is verzonden.

In die brief hebben we gesteld dat we als bestuur hebben na zitten denken over wat wel zou kunnen in deze tijd van grote beperkingen, om ook maar aan te geven dat jullie wel gedwongen uit het oog zijn, maar niet uit het hart. Iets rondbrengen naar iedereen hebben we overwogen, maar ook de meesten van ons zitten qua leeftijd in de gevarenzone.

Daarom hebben we besloten een presentje aan te bieden in de vorm van een



Gelet op de reacties heeft u dat bijzonder op prijs gesteld.



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.

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.

Als er nu iemand van de leden is die denkt: dat vind ik ook wel leuk om twee keer per jaar ze bij elkaar te zoeken op internet of zo, nou helemaal geen probleem. Neem dan contact op. Mijn adres staat op de 1e pagina van Diapost vermeld.



wist je dat:

- de componist Ludwig van Beethoven, hoewel hij de laatste vijftien jaar van zijn leven doof was, tot vlak voor zijn dood muziek bleef schrijven;
- de oudste boerderij van West-Europa in Best staat;
- de ijsvogel slecht bestand is tegen strenge winters met veel ijs;
- de Russische kosmonauten Joeri Gagarin en Valentina Teresjkova in respectievelijk 1961 en 1963 de eerste man en vrouw in de ruimte waren;
- de eerste intensive care in 1953 in gebruik werd genomen tijdens een polio-epidemie in Kopenhagen;
- de eerste commerciële omroepuitzending ter wereld in 1919 plaatsvond in Den Haag;
- de eerste start van de Tour de France buiten Frankrijk plaatsvond in Amsterdam, namelijk in 1954;
- de oorspronkelijke Duitse versie van het kerstliedje Stille nacht, heilige nacht van Joseph Mohr voor het eerst werd uitgevoerd op eerste kerstdag 1818;
- een regenboog ook door het licht van de maan veroorzaakt kan worden, en dan een maanboog wordt genoemd;
- 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;
- de Sint-Laurentiuskerk in Voerendaal de enige door een paus ingewijde kerk is van Nederland;
- de kop van de grootkopschildpad zo groot is dat hij hem niet in zijn schild kan terugtrekken;
- een 'kiekje', oftewel een pretentieloze foto, zijn naam dankt aan de Nederlandse fotopionier Israël Kiek;
- 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";
- het woord deodorant uit Latijnse wordelementen bestaat en letterlijk ontgeurder betekent.

Vervolg verslag van mijn tweede transplantatie vanaf een halfjaar tot anderhalf jaar

Vorig jaar heb ik een verslag geschreven over hoe het verloop was van de transplantatie en een half jaar erna. Het is inmiddels al weer bijna een jaar later. Er is nu reden voor om een terugblik te geven over de periode vanaf 20 juni 2019 tot half juni 2020.

Op 4 juli 2019 wordt ik in Groningen opgenomen met een sterk verhoogde ontstekingswaarde (CRP). Ik heb het vreselijk in de rechterschouder en ben er gewoon ziek van. Ik kan met de rechterhand helemaal niets meer. De nefroloog wil nu toch echt weten wat er aan de hand is. De volgende dag hebben ze een MRI-scan uitgevoerd. Hieruit komt naar voren dat er een pees is afgescheurd. Volgens hen is er niets aan te doen! Ik mag naar huis, krijg Tramadol 4x50mg. voorgeschreven. Ze adviseren om naar de fysiotherapie te gaan. Misschien zal dat enige verlichting kunnen geven.

De zaterdag en zondag zijn echt vreselijk. Ik kronkel van de pijn en ik heb er een blaasontsteking bijgekregen. Om de vijf minuten uit bed voor een minimaal aantal druppeltjes. Maandag 8 juli contact opgenomen met UMC Groningen. Opnieuw de lange rit naar Groningen en weer opgenomen.

*We moesten veel naar Groningen.
Wat is het in die buurt ook schitterend.*



Op 10 juli voel ik me gelukkig iets beter. Inderdaad een blaasontsteking en nog steeds heel veel pijn in de schouder. Ik heb een antibioticakuur gekregen. Voor de schouder mag ik in plaats van de Tramadol 4x50mg., zo nodig Oxycodon gebruiken. Twee dagen later, 12 juli mag ik naar huis. Ik moet doorgaan met de antibiotica. Wat zijn wij blij dat het nu zomervakantie is, en er even niets persé moet.

We zijn ook bij de orthopeden geweest. Deze hebben alles gecontroleerd en hun conclusie is dat het alleen maar flink vast zit en waarschijnlijk zit er een ontsteking. Opnieuw een prik tussen de schouderbladen, waardoor de pijn zou moeten verdwijnen. Inmiddels helpt het allemaal niets. De orthopeden hebben een briefje meegegeven voor de fysiotherapeut. Hij zal het flink onderhanden moeten nemen door goed te laten oefenen. De fysiotherapeut heeft gelukkig eerst eens uitgeprobeerd wat ik kan en hoever hij de arm kan strekken naar alle kanten. Hij is van mening dat ik eerst maar eens bij een collega van hem uit Steenwijk langs moet gaan om een echo van de schouder te maken. Ik mag op een avond komen. Hij heeft de echo van de rechterschouder gemaakt en ook vergeleken met de linkerschouder. Zijn conclusie is dat de pees inderdaad afgescheurd is en niet meer te repareren. Ook zit er veel vocht in de schouder. Hij is bang dat ik er mee moet leren leven. Hij heeft enkele beelden met een verslag naar mijn behandelend fysiotherapeut gestuurd. Inmiddels word ik behandeld door een vrouwelijke therapeut. Zij heeft zich speciaal toegelegd op problemen met de schouders. Zij wil het proberen om het vocht te laten verdwijnen en de schouder weer soepeler te maken.

Gelukkig blijft het redelijk stabiel voor wat de ontstekingen betreft. Ook de pijn in de schouder neemt langzaam af. Ik kan er zelfs al weer wat dingen mee doen. De controle bij de nefroloog is gepland op 19 december 2019. Die dag voel ik me vreselijk ziek. De dag ervoor is het al begonnen en heb ik de hele dag in bed doorgebracht. Uit de bloeduitslagen blijk ik een veel te hoge ontstekingswaarde (CRP) te hebben en een heel lage bloeddruk, maar een goede nierfunctie. De nefroloog adviseert me thuis direct in bed te gaan en eens flink uit te zieken. Na een aantal dagen voel ik me prima.

De volgende controle is op 16 januari 2020. Opnieuw een veel te hoge ontstekingswaarde (CRP) en klachten van blaasontsteking, die op 13 januari al is begonnen. De nefroloog wil bij aanhoudende klachten een CT-scan laten maken. Voor die tijd moet ik extra antibioticum Fosfomycine gebruiken. Eind januari wordt de CT-scan gemaakt waarvan ik op 5 februari telefonisch de uitslag krijg. Naast de blaas hebben ze een vochtblaas gevonden van 10x5x6cm. Het lijkt een soort cyste met 300 ml. inhoud. Deze drukt tegen de blaas, waardoor het mogelijk is dat er steeds achter elkaar blaasontstekingen ontstaan. Ze gaat overleggen met de uroloog om te weten te komen wat er aan gedaan moet worden.

Op 12 februari krijg ik zo maar ineens 's middags vreselijke buikpijn. 's Avonds bellen we naar de HAP in Emmeloord en we mogen komen, al weet ik op dat moment echt niet hoe. Toch gegaan en onderweg behoorlijk veel gebraakt. Bij de HAP aangekomen opnieuw veel overgeven. De dokter beluistert mijn buik en ik merk dat er echt iets aan de hand is. Ze zei: ik verwijs je door naar het ziekenhuis, want de darm ligt stil. Ze denkt aan een Ileus, een darmafsluiting. In het ziekenhuis aangekomen, weer overgeven. Bloed afgenomen, spuug ingeleverd en direct naar een kamertje. Hier komt eerst een assistent arts, die mij van top tot teen onderzoekt. Kort hierop komt de chirurg en beluistert mijn buik. Nog steeds geen darmwerking. Omdat ik al acht keer in mijn buik geopereerd ben, wil ze liever niet opereren. Met ongeveer een uurtje voltrekt zich een wonder. De stoma gaat spontaan weer produceren en ook niet zo'n klein beetje. Drie volle zakken. Ik voel me gelijk een stuk beter. De chirurg is opgelucht, maar vindt het toch beter dat ik een nacht ter observatie blijf. Het blijft goed gaan en de volgende dag mag ik weer naar huis.

Er is een controle nefrologie afgesproken in Zwolle op 27 februari. De dokter is heel tevreden over de nierfunctie. Ik zal nog horen wat ze met de vochtblaas gaan doen. Waarschijnlijk kan deze leeggezogen worden en dan een nacht een drain erin om het goed leeg te laten lopen.

Op 4 maart ben ik al vroeg in de Isala klinieken. Ik moet om 8.15 uur op de Angiokamer zijn. Ze zullen de vochtblaas aanprikken en leegzuigen en een drain

plaatsen. Maar eerst moet ik opgenomen worden. Ze zijn een hele tijd bezig om mij steriel in te pakken. Dan word ik plaatselijk verdoofd en aangeprikt. Een fluitje van een cent. Ze zijn echt langer bezig geweest me in te pakken, dan de behandeling. Morgen zal ik weer een echo krijgen om te zien of de vochtblaas werkelijk helemaal leeg is.

Op 13 maart krijg ik telefonisch de uitslag. Het is Lymfocele. Dat betekent dat de vochtblaas gevuld was met lymfevocht. En de vochtblaas is goed leeggemaakt. Nu zien of de blaasontstekingen wegblijven. De dokter geeft ons mee, als wij klachten krijgen die op Covid-19 (Corona) lijken, wij dan direct naar het ziekenhuis moeten bellen en naar één van de nefrologen moeten vragen.

Intussen zijn we het Corona tijdperk binnengewandeld. Op 24 maart raakt Willie, mijn vrouw, op bed. Ze heeft vreselijk pijn in de schouders en rug en ze hoest een beetje. Dat is een tijd van smeren met middeltjes tegen spierpijn, terwijl ze er eigenlijk geen baat bij heeft. Op 25 maart heb ik mijn rondje nordic walken gedaan. Halverwege kreeg ik een behoorlijke hoestbui en geef veel slijm op. Om kwart over vijf 's middags heeft Willie 39,5 temperatuur. De spierpijn is helemaal weg.

Dan gaat bij ons het lampje branden zal Willie misschien Corona hebben? We hebben direct gebeld met nefrologie in Zwolle. We krijgen uiteindelijk onze behandelend nefroloog aan de lijn. Ook ik moet de temperatuur meten, 38,2 graden. Dokter schrijft voor mij direct een antibioticakuur voor tegen het vele slijm. En hij wil weten of ik besmet ben ja of nee. De volgende dag is een zoon van ons naar Zwolle gereden om een test te halen. We hebben de gebruiksaanwijzing opgevolgd en bij mij getest. Onze zoon heeft de test weer in Zwolle gebracht. De volgende dag belt de GGD met de uitslag positief. Voor Willie is heel duidelijk dat zij ook positief is. De dokter heeft aan het eind van de middag gebeld en besluit om één afstotingsmedicijn, Certican, stop te zetten.

Dit vinden wij allebei heel eng, omdat ik met een te lage spiegel mijn eerste transplantatie nier ben kwijtgeraakt. Verder wordt afgesproken, als wij het benauwd kregen dat we hem direct zullen bellen.



De dokter heeft ons de eerste periode elke dag gebeld. Hier zijn we erg blij en dankbaar voor.

We kunnen zeggen dat we allebei een milde vorm hebben gehad. Maar na een halve week overviel ons een vreselijke vermoeidheid, koorts aanvallen, zweterig en slecht slapen en veel hoesten. We liggen bijna de hele dag op de bank of op bed. De dag erop heel veel spierpijn in de benen en zenuwpijn in het vel, maar de koorts is gezakt. Dit komt wellicht ook omdat ik 8x500 mgr. Paracetamol met coffeïne slik vanwege de pijn. Ook lijkt het wel of ons hoofd leeg is en we kunnen ons moeilijk concentreren.

Op 11 april hoesten we nog wel, maar toch al behoorlijk minder. Vooral 's morgens nog ontzettend moe. Nog steeds veel slapen. Vier dagen later zijn we officieel Covid-19 vrij. Op advies van de huisarts ben ik nog een aantal dagen binnen gebleven. Over 3 dagen mag ik de Certican weer starten. Op 30 april heb ik een telefonisch consult met de nefroloog. De week ervoor moet ik bloedprikken op dialyse. De uitslagen zijn bijzonder goed. Bloedspiegels stabiel, alle geprikte waarden zijn goed en een nierfunctie van 82%.

Inmiddels gaat het heel goed vooruit. De conditie groeit weer. We wandelen en nordic walken. Het lijkt wel of er niets is gebeurd. En toch het is niet meer zoals het was. De regels moeten nog steeds nageleefd worden. Verschillenden van degenen die wij kenden zijn overleden en laten lege plaatsen achter. Er zijn er nog twee die wij kennen, die nog

revalideren van de gevolgen van Covid-19. En wij zijn er heel goed door heen gekomen. Willie heeft haar werk weer opgepakt, al is het dat ze nu het meeste vanuit huis doet.

Inmiddels hebben wij allebei een fiets gekocht met elektrische ondersteuning en fietsen al een heel stukje weg. En dat na dertien jaar niet te hebben gefietst.

De laatste uitslagen die wij hebben zijn van 26 mei 2020. Alle geprikte waarden zijn prima, de Creatinine is 80, en de nierfunctie is 88%. De dokter zei lachend: Schandalig! De rechterschouder kan ik weer heel goed gebruiken. Wat de blaasontstekingen betreft, moeten we nog even geduld hebben. Nu los ik elke zondag één zakje Fosfomycine op en neem dit in. U begrijpt dat wij hier ontzettend blij en dankbaar voor zijn. Voor ons onbegrijpelijk. Een reden temeer om de Heere God te danken voor al deze weldaden en wij hopen dat u dat ook met ons zult doen.

Op 10 juni zij we wezen wandelen/nordic walken in de bossen bij Nunspeet. Daar, waar ooit het 'Ronde Huis' heeft gestaan. Willie en ik, samen met twee broers (waarvan één getransplanteerd) en een schoonzus. Bij onze jongste zus (ook getransplanteerd) hebben we het afgesloten met koffiedrinken in haar tuin. Wat mij nu nog rest, is u allen het allerbeste toe te wensen, hopelijk in goede gezondheid.

Hans Loedeman

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 **€ 25,00** per jaar
(het blad Wisselwerking 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

- ☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 17,50** per jaar (**zonder** het blad Wisselwerking)

- is nierpatiënt en behoort tot de categorie: ☐ Hemodialyse Centrum
☐ Hemodialyse nacht Centrum
☐ Hemodialyse Actief
☐ Hemodialyse Thuis
☐ Hemodialyse Meppel
☐ Peritoneaal dialyse CCPD/APD
☐ Peritoneaal dialyse CAPD
☐ Getransplanteerd, sinds

- 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 :



SPONSORS BUITENACHTER