

DiaPost

April 2022



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

SPONSORS BINNENVOOR

Samenstelling bestuur

Voorzitter

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

Secretaris

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, avandenelst@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

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

E-mailadres: nierpvz@hotmail.nl

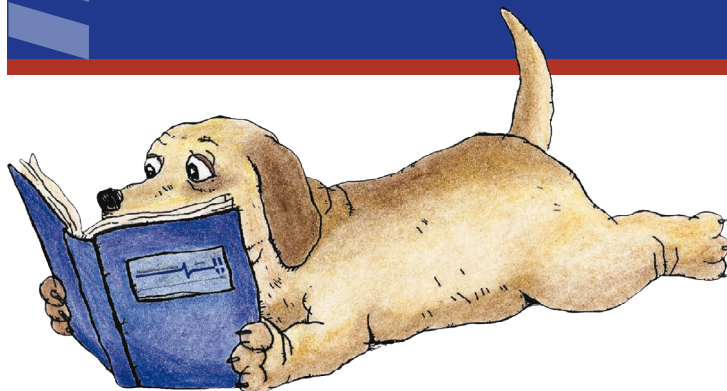
Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

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

- 2 Voorwoord
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Lotgenotencontact
- 4 Ledenadministratie
- 5 Van de Penningmeester
- 6 Geen ervaring
- 7 Twee jaar Corona
- 7 Ledenmutatie
- 8 Pluim voor Nicole Voortman
- 10 Het jaarlijkse uitje
- 11 Kerststol en verjaardagskalender
- 12 Groot onderzoek naar het vroeger opsporen van diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade
- 13 "Belevenissen van een hobbykok"
- 14 wist-je-datjes
- 15 Aanmeldings-/wijzigingsformulier
- 16 Betreft: Automatische incasso contributiegelden



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,

Het is vandaag 21 februari 2022.

Op 25 september 2021 schreef ik voor de Diapost van november, "Voor veel Nederlanders en vooral voor ondernemers is dit een bijzondere dag". Het einde van de anderhalve meter maatregel. Mondkapjes dragen is verleden tijd. Theater, bioscoop, Café, restaurant, festival en sportwedstrijden we kunnen het allemaal weer bijwonen.

Dat was helaas van korte duur.

Maar de geschiedenis herhaalt zich weer, vanaf 25 februari 2022 is Nederland weer open.....

Voor onze groep kwetsbare patiënten is zelfs na een 4e vaccinatie nog voorzichtigheid geboden. De vaccinaties hebben vaak geen resultaat gehad. Geadviseerd wordt om het mondkapje te blijven gebruiken en de anderhalve maatregel in acht te blijven nemen.

Er is zelfs al sprake van een 5e vaccinatie voor de groep kwetsbaren.

Zoals in de vorige Diapost vermeld, hebben alle leden een brief gekregen met het verzoek hun adresgegevens, emailadressen en tel. nummer(s) door te geven. Veel leden hebben hieraan gehoor gegeven. Bestuursleden hebben vervolgens nog diverse leden telefonisch benaderd voor deze gegevens. Al met al kunnen we spreken van een succesvolle actie. Natuurlijk hebben we niet iedereen kunnen bereiken maar wij hopen dat deze leden (of hun naasten) nieuwe gegevens aan ons doorgeven.

Omdat het kerstdiner (in overleg met de nefrologen) geen doorgang heeft kunnen vinden heeft het bestuur wederom gemeend iets speciaals voor onze leden te moeten doen.

Rinus en Jaap hebben weer besloten een kerstbrood met marsepein en roomboter bij onze leden te bezorgen. Alle bestuursleden en enkele vrijwilligers hebben binnen twee dagen alles: "coronaproof" rondgebracht. Een bestuurslid had zelfs een tafeltje bij zich en overhandigde op deze manier de kerstbroden. Er waren veel enthousiaste reacties op de lekkere broden. I.v.m. ons 40 jarig jubileum hebben we een verjaardagskalender laten maken en bijgevoegd.

Het nieuwe ziekenhuis in Meppel wordt in maart geopend. Wij zijn natuurlijk erg benieuwd en kijken er naar uit onze patiënten daar te bezoeken.

De afgelopen twee jaar zijn voor alle werkers in Isala i.v.m. corona bijzonder zwaar geweest. Wij hebben grote bewondering voor de wijze waarop onze (dialyse) patiënten verzorgd en behandeld zijn. Als patiënt zijn wij daar altijd "welkom" al is het midden in de nacht!

Zelf heb ik begin januari nog een klein weekje in ons ziekenhuis gelogd en heb toen kunnen ervaren met welke inzet en betrokkenheid verpleegkundigen en artsen zich inzetten voor de patiënt.

Feit blijft dat je als patiënt (indien mogelijk) steeds alert moet blijven! Bij vragen mag je altijd je behandelend nefroloog inschakelen.

Nierpatiënten leven met bekendheid met het ziekenhuis. Het is een onderdeel van hun leven. Wat kunnen wij als patiëntengroep blij zijn met een ziekenhuis als Isala bij ons in de buurt!

Als bestuur hopen we voor iedereen op een rustige ontspannen tijd waarin ieder op zijn/haar manier weer kan genieten van de vele mooie dingen die voor hem/haar waardevol zijn!

Jannie Smit

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Isala Klinieken	088-6245000
Centrumdialyse	088-6244632
Peritoneaal dialyse	088-6242292
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 oktober 2022**. 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

Lotgenotencontact

Wat is lotgenoten contact en waarom is lotgenotencontact zo belangrijk?

Lotgenotencontact betekent, mensen ontmoeten die met dezelfde ziekte of problemen te maken hebben als jij. Alleen lotgenoten kunnen dat goed begrijpen of proberen te begrijpen wat de ander meemaakt.

De regel is eigenlijk; eerst luisteren naar de ander en je proberen te verplaatsen in zijn positie en dan pas reageren.

Maar natuurlijk ook een luisterend oor bieden aan derden is belangrijk. Vooral een luisterend oor is in deze coronatijd extra belangrijk, maar we zijn zo beperkt in onze vrijheid....



Een kaartje, telefoontje, appje of mailtje kan natuurlijk ook! Laat merken dat je aan de ander denkt!

Ook wij als bestuur hebben het lotgenotencontact gemist.

We hopen daarom ook dat de patiëntenbezoekjes weer kunnen plaatsvinden, dat we weer gaan varen en dat we weer samen kunnen genieten van ons kerstdiner.

We hebben elkaar nodig. Samen staan we sterk.

Jannie Smit



Ledenadministratie

Het komt regelmatig voor, dat ik door één van onze leden gebeld wordt met de vraag hoe het komt dat ze niets meer horen van onze vereniging. Vaak blijkt dat ze zijn verhuisd en ons hun nieuw adres niet doorgegeven hebben.

Dus gaat u verhuizen, denk ook even aan ons.

Krijgt u een nieuw e-mailadres geef ons dat dan ook even door.

Van de Penningmeester

Onderstaand tref je de voorlopige balans en jaarrekening over 2021 aan. Voorlopig omdat de winst van € 5945 niet definitief is. Er moet nog een afrekening met de Nierstichting plaatsvinden van ongeveer € 4800 vanwege het niet doorgaan van activiteiten zoals boottocht en kerstdiner. Dat bedrag moet terug betaald worden. De winst wordt dan ca. € 1100. In verband met de beperkingen door de coronapandemie hebben we noodgedwongen 2 jaar geen ledenvergadering kunnen houden waarin we de jaarstukken bespreken. Laten we hopen dat we dit jaar wel weer een reisje kunnen organiseren met ruimte voor de jaarvergadering. Uiteraard is het altijd mogelijk vragen en/of opmerkingen over deze cijfers aan het bestuur te stellen.

Namens het Bestuur van de NVZ,

Jaap van Huigenbos (penningmeester)

Balans

Administratie: NVZ 2021

9-2-2022,

Periode: 1-1-2021 t/m 31-12-2021

PostNr.	Omschrijving	Debet	Credit
0500	Vermogen Vereniging		€ 11.001,82
0740	Jubileum reserve		€ 9.500,00
1120	Postbank 1963642	€ 480,62	
1145	zakelijke grirorekening	€ 25.942,04	
1200	Debiteuren	€ 25,00	
	<< winst >>		€ 5.945,84
	TOTAAL	€ 26.447,66	€ 26.447,66

Resultatenrekening

Administratie: NVZ 2021

9-2-2022,

Periode: 1-1-2021 t/m 31-12-2021

PostNr	Omschrijving	Debet	Credit
4010	Reiskosten	€ 561,40	
4020	V&V Bloemen en Kaarten	€ 224,75	
4021	Dagtocht uitgaven	€ 120,00	
4030	Kantoorkosten (PC papier e.d.)	€ 519,88	
4060	Kosten DiaPost	€ 1.945,52	
4070	Kosten Eigen activiteiten		€ 11,95
4071	Actie vragen vaccinatie	€ 728,81	
4090	Kosten Activiteiten Afdelingen	€ 150,00	
4095	Attentiekosten leden	€ 2.908,82	
4105	Web kosten	€ 290,28	
4110	Diverse kosten bestuur	€ 306,69	
4120	Bezoeken patiënten	€ 102,75	
4140	Bankkosten	€ 171,59	
4150	NVN Contributie	€ 1.595,00	
8000	Contributie ontvangsten		€ 4.487,50
8100	Donatie ontvangsten		€ 340,88
.00	Giften ontvangen		€ 75,00
8500	NSN Subsidie		€ 10.396,00
9999	Giften uit contributie		€ 260,00
	<< Winst >>	€ 5.945,84	
	TOTAAL	€ 15.571,33	€ 15.571,33

Geen ervaring

Bijna drie jaar geleden ben ik secretaris geworden van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle (NVZ). De Statuten moesten daarvoor gewijzigd worden zodat ook niet nier gerelateerde personen bestuurslid kunnen worden van onze vereniging, ik was namelijk niet gerelateerd.

Ook nu, na deze drie jaar ervaringen als secretaris, mag ik wel zeggen dat ik gelukkig geen nierpatiënt ben.

Intussen heb ik veel gezien, gehoord en gelezen over mensen die te maken hebben met nierfalen. Het is me niet in de koude kleren gaan zitten.

Op mijn eerste bootreis met NVZ (2019) raakte ik in gesprek met een nog vrij jonge man, die zijn vrouw verloren had door nierfalen. Hij zat vol emoties, heel begrijpelijk natuurlijk. Hij vond het ook onbegrijpelijk dat er nog steeds mensen zijn die geen donor zijn; hij was er eigenlijk boos over.

'Het is toch niet te geloven dat mijn vrouw moest sterven omdat er geen donornier beschikbaar was'. Ik heb zijn verhaal aangehoord, maar had niet het lef om te zeggen dat ik niet als donor ingeschreven was. Inmiddels heb ik me wel aangemeld en vol overtuiging.

Een bezoek aan het Dialysecentrum in Isala (het was voor mij de eerste keer) heeft ook veel indruk achtergelaten bij mij. Zoveel patiënten, jong, middelbaar en oud, die drie keer per week urenlang moeten dialyseren om het bloed te zuiveren. Wat een belasting!

Wel mooi om te zien dat ze worden omringd door tal van zorgverleners die met hart en ziel hun werk doen.

En dan corona, vaccineren, booster, Recovac en

wat al niet meer. Via de App van de bestuursleden van NVZ krijg je veel verhalen te horen. Gevaccineerd, geboosterd en dan de uitslag van de antistofmeting van Recovac: 1.3 BAU, of 1.18 BAU, dan ben je dus niet beschermd. Ook dat dan weer. Er is veel overleg met apotheek en artsen geweest. En zelftesten. En nog een 4e vaccinatie en nog steeds niet beschermd!

En dan een verhaal van een moeder, zelf nierpatiënt. Haar zoon zit in een transplantatietraject. Vier vrienden hebben zich aangemeld als donor. Dat deed me denken aan een Bijbelverhaal waar vier vrienden een zieke via het dak (er was geen ruimte) bij Jezus brachten.

Allemaal heel bijzonder toch? Eén van de vier donoren werd goedgekeurd door de medici.

Vervolgens werden beide nieren verwijderd. De eerste woog 7 kilo! Veel pijn, veel overgeven. Tweede nier verwijderd, woog 5 ½ kilo!

Is dat extreem veel, dacht ik. Wist ik veel hoeveel een gezonde nier weegt. Tussen de 120-170 gram, zo las ik! Wat een verschil. Bizar.

Op 24 februari is de jongeman succesvol getransplanteerd met de donornier van zijn vriend.

Wat een zorgen, wat een onzekerheden, spanningen en emoties in zo'n periode.

Mensen met nierfalen moeten veel meemaken, dat is me wel duidelijk geworden in de afgelopen jaren. Het heeft mijn leven verrijkt door wat dichterbij hen te mogen staan. Al is het vanaf de zijlijn.

Rinus Hofstede



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.nierpatiëntenvereniging-zwolle.nl

Twee jaar Corona

Wat heeft Corona veel teweeggebracht
Vooral voor ouderen en het kwetsbare geslacht
Dag in, dag uit die spanning en maar hopen
Dat die pandemie voor mij goed zal verlopen
Uitgebreid krant lezen, appen, puzzelen of wordfeuten thuis.
En wat vaker met een mooie serie voor de buis.
Bij goed weer wandelen of een fietstocht in de natuur.
Veel moois te zien in de omgeving en... niet duur.
Wel op de kleinkinderen passen met vooraf een test
Genieten van alle kleine dingen, daardoor minder gestrest.
Toch verlang ik weer naar een "normaal " leven
Benieuwd wat er voor ons weer valt te beleven.
Familie bezoeken, vrienden ontmoeten, contact met lotgenoten
Zomaar wat groepen en activiteiten dat is nu nog uitgesloten
Het idee dat je overal weer kunt gaan en staan
Niet op anderhalve meter en zonder mondkapje aan.
Lijkt nu nog ver weg en heel onwerkelijk.
Maar toch ik wens ieder voor de toekomst alle geluk.

Jannie Smit

Ledenmutatie van 1 november 2021 tot 1 april 2022

Nieuw lid

Mevr. W. van Ommen uit Noordeinde Gld D

Pluim voor Nicole Voortman



Kwaliteit en veiligheid

De pluim kwaliteit en veiligheid is deze keer voor Nicole Voortman, coördinerend (dialyse) verpleegkundige met als aandachtsgebied kwaliteit. Nicole is pas tevreden wanneer de patiënt met een goed gevoel weg gaat.

De leidinggevenden van de afdeling Dialyse hebben Nicole samen voorgedragen voor de Pluim. Namens de commissie Kwaliteit en veiligheid reikte Sonja Baljeu de Pluim uit. Sonja is lid van de Cliëntenraad.

Aantoonbaar verbeteren

'Binnen onze afdeling zijn er verschillende grote projecten waar Nicole aan mee heeft gewerkt of die ze geleid heeft. De projecten hebben ervoor gezorgd dat de kwaliteit en veiligheid van de zorg aantoonbaar is verbeterd. Een mooi voorbeeld in het afgelopen jaar is het invoeren van de medicatie bereiding op zaal, dat afwijkt van de Isala- standaard om zicht te houden op de patiënt. Nicole heeft dit opgepakt, een plan geschreven, contact met de apotheek gezocht en de implementatie en communicatie op de afdeling verzorgd'.

Een ander project waarin Nicole een voortrekkersrol heeft vervuld is het inzichtelijk maken van de VSM-thema's in het kader van continu verbeteren.

'Vooral inzicht in het team geven hoe we dit doen, met de koppeling naar de dagelijkse praktijk. Wat betekent dit voor onze zorg en wie is er binnen de afdeling verantwoordelijk. De inzet van Nicole voor het PROMS- project verdient hier ook extra aandacht voor. PROMS (Patient Results Outcome

Measuring) heeft Nicole in samenwerking met de nefrologen ingevoerd. Met als doel de uitkomsten van de patiënt verwerken en bewerken tot een verbeterplan voor de afdeling. Dit draagt bij aan verbeterde betrokkenheid van de patiënt bij zijn/haar eigen ziekte proces'.

Verder zorgt Nicole voor de dataverzameling en aanlevering richting Nefrovisie, de vereniging voor alle dialysecentra en nefrologen. Het is een landelijke uitvraag waar alle dialysecentra hun gegevens naar toe sturen. Je kunt dit zien als een benchmark op de kwaliteit van zorg.

Complimenten visitatoren

Als plusser kwaliteit begeleidt Nicole de gehele planning van elke vakinhoudelijke visitaties op de afdeling Nefrologie.

'Tot in de puntjes bereidt ze dit goed voor'. De vakinhoudelijke visitaties zijn gelijk aan JCI, maar dan specifiek op het gebied van de nefrologie. Daardoor behouden we als afdeling de accreditatie!

Ze heeft afgelopen september na de visitatie dan ook een groot compliment van de visitatoren gehad. Een nefroloog en een dialyseverpleegkundige uit een ander centrum prezen haar voor haar perfecte voorbereidingen!'

Uitdagen

'Nicole is enorm gedreven om de zorg voor de patiënt zo kwalitatief goed te leveren, waarbij de patiënt bij haar voorop staat. Ze gaat voor maatwerk en daagt altijd haar collega's uit hetzelfde te doen. Nicole is eerste verantwoordelijk verpleegkundige van een patiënt, die nogal een ingewikkelde en gecompliceerde voorgeschiedenis heeft. We wijken in de zorg voor deze patiënt fors af van de standaarden hier op de afdeling.

Bijvoorbeeld een aparte plek voor de dialyse, extra dialysetijd, een rustige omgeving zonder medepatiënten en gebruik van kussentjes. Nicole probeert zoveel mogelijk aan de wensen van deze patiënt tegemoet te komen, waarbij ze accepteert dat ze in het team heel wat uit te leggen heeft. Ze probeert haar collega's ervan te overtuigen dat wat ze doet helemaal niet zo gek is. Dat het goed overlegd is en dat de patiënt echt weet wanneer iets niet meer kan. Dit is op en top Nicole, de patiënt op de eerste plaats en een beetje tegen de stroom inroeien. Het

is zelfs onderwerp van een bijeenkomst over ethiek geweest. Hoever ga je en waar zijn de grenzen van je zorg in zicht? Hoe staan de collega's hierin en hoe blijft het voor de afdeling nog oke?

Kort samengevat waarom de leidinggevenden afdeling Dialyse vinden dat Nicole de Pluim verdient: 'Nicole is pas tevreden wanneer de patiënt met een goed gevoel weg gaat'.

Nicole was heel erg verrast en ze doet haar werk met ontzettend veel plezier!!!





Het jaarlijkse uitje

Onze reiscommissie heeft ook voor dit jaar een boottocht gepland en wel op **donderdag 9 juni a.s.**

Deze tocht kan alleen doorgaan als de corona omstandigheden het toelaten (in overleg met onze nefrologen) en als zich voldoende deelnemers aanmelden.

Daarom een vriendelijk maar dingend verzoek aan u of zich nu vast wilt aanmelden zodat wij de boot(onder voorbehoud) kunnen reserveren.

Graag willen we voor **1 mei** weten, of u meegaat.

T.z.t. krijgt u van ons bericht of de boottocht kan doorgaan.

De reiscommissie

Opgave voor het reisje op donderdag 9 juni 2022

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Tel. :

E-mail :

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

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

Per email: aeilt.pieter@kpnmail.nl

Of telefonisch: 0572-361424 of 06-23560550.

Kerststol en verjaardagskalender

In december 2021 heeft het bestuur, geholpen door enkele vrijwilligers, de kerststollen afgegeven bij alle leden.

De coronamaatregelen zorgden nog wel voor de nodige beperkingen wat betreft afstand houden, maar het bezorgen zorgde zeker voor mooie contacten. Elkaar weer even zien, een gesprekje aan de deur, wat ervaringen uitwisselen, ach dat doet een mens goed.

Er zijn zo'n 180 kerstbroden met roomboter bezorgd. Het is altijd weer een mooi gezicht als de broden bezorgd zijn door de bakker uit Elburg bij ons penningmeester in Doornspijk. Zie foto.



Een verwijzing naar ons 40-jarig jubileum mocht natuurlijk niet ontbreken op het kerstbrood.



En dan ons jubileum.

In zo'n jubileumjaar wisselen we als bestuur toch met elkaar van gedachten over wat wel of niet kan. Een heleboel plannen konden helaas niet uitgevoerd worden vanwege de pandemie.

Maar wat konden we dan wel doen?

Op het kleinste kamertje van een bestuurslid hing nog een jubileum verjaardagskalender van NVZ, die is uitgegeven vanwege het 25-jarig jubileum (2006). De tand des tijds had daar op inmiddels z'n sporen nagelaten. Begrijpelijk natuurlijk na zo'n lange tijd. Het besluit was snel genomen. Dat gaan we opnieuw doen. Een kalender maken met mooie natuurfoto's en herkenningspunten uit de omgeving.

Deze glossy kalender werd gelijktijdig met het kerstbrood bezorgd bij de leden.



Uit de reacties bleek dat de beide presentjes bijzonder gewaardeerd werden.

Groot onderzoek naar het vroeger opsporen van diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade

Er komt een grootschalig onderzoek in vier regio's om diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade onder 50 tot 75-jarigen vroegtijdig op te sporen. In totaal zullen 160.000 mensen voor dit onderzoek worden uitgenodigd. Uiteindelijk is het de bedoeling dat iedereen in ons land in deze leeftijdsgroep zelf thuis kan testen of er mogelijk sprake is van deze aandoeningen. Hiermee moet de ziektelast met diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade de komende 10 jaar met 25% worden verlaagd.

Dit onderzoek, genaamd Check@Home, is een initiatief van de Nierstichting, de Hartstichting, het Diabetes Fonds en de Dutch CardioVascular Alliance (DCVA). In Nederland is er momenteel geen landelijke en laagdrempelige aanpak om diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade in een vroeg stadium op te sporen, zoals bijvoorbeeld bij bevolkingsonderzoeken op kanker. Dit terwijl je deze aandoeningen bijvoorbeeld op basis van eiwit in de urine in een vroeg stadium kunt opsporen. Het vroeger opsporen, tijdig behandelen en voorkomen van (verergering van) ziekten heeft voor de drie gezondheidsfondsen hoge prioriteit. Nu al zijn er in Nederland in totaal 1,5 miljoen mensen met hart- en vaatziekten, 1,7 miljoen mensen met chronische nierschade en ruim 1 miljoen mensen met diabetes type 2. Dit aantal zal de komende jaren naar verwachting toenemen, bijvoorbeeld door de vergrijzing. Dit heeft een grote impact op de kwaliteit van leven en de participatie van mensen in de samenleving, vroegtijdige sterfte en ook zorgkosten.

Thuistest voor 160.000 deelnemers

In totaal worden 160.000 mensen tussen de 50 en 75 jaar wonende in één van de vier regio's (Breda, Utrecht, Arnhem en Eindhoven) uitgenodigd om mee te doen met het onderzoek met een thuistest. Deze thuistest zal onder andere bestaan uit een urinetest, een hartritmetest en een vragenlijst. Bij vroege tekenen van hart- en vaatziekten, chronische nierschade of diabetes type 2 volgt een vervolgonderzoek in een regionaal diagnostisch centrum. Zo nodig worden leefstijladviezen gegeven en wordt medicatie gestart om de reguliere zorg zoveel mogelijk te ontlasten.

Vervolg op Niercheck-onderzoek

Het Check@Home-onderzoek borduurt voort op eerdere onderzoeken, waaronder het NierCheck-

onderzoek uitgevoerd onder leiding van prof.dr. Ron Gansevoort (internist-nefroloog in het UMCG): "Chronische nierschade is onherstelbaar en de gevolgen kunnen enorm zijn. Het is daarom essentieel de schade in een vroeg stadium op te sporen om verergering te kunnen voorkomen. Dit kan onder meer door het meten van eiwit in de urine, met een simpele en niet-belastende test. Als eiwit wordt aangetroffen dan kan dit duiden op schade aan de nieren. Meestal is dat het gevolg van hoge bloeddruk, diabetes en/of te hoog cholesterol. Deze risicofactoren voor nier-, hart- en vaatziekten zijn vaak nog niet bekend bij de betrokkenen en hun huisartsen."

Annemiek Dorgelo is programmamanager Preventie van de Nierstichting: "Het NierCheck-onderzoek dat onlangs is uitgevoerd in Breda, heeft aangetoond dat de Nederlandse bevolking bereid is om deel te nemen aan een dergelijk onderzoek. Het onderzoek laat ook zien dat door de bevolking te screenen op eiwitverlies in de urine, mensen met nog niet ontdekte risicofactoren voor chronische nierschade en hart- en vaatziekten worden opgespoord. Zij hebben baat bij behandeling om verergering zoals nierfalen te voorkomen. Het is geweldig dat wij met subsidie van NWO, de bijdrage van de drie gezondheidsfondsen en een aantal private partijen nu een volgende stap kunnen zetten."

Samenwerking

Voor het onderzoek is een groot samenwerkingsverband opgericht met als doel om uiteindelijk voor alle inwoners van Nederland tussen 50 en 75 jaar, een landelijke en laagdrempelige kosteneffectieve aanpak te ontwikkelen om diabetes type 2, hart- en vaatziekten en chronische nierschade in een vroeg stadium op te sporen, de juiste behandeling in te zetten en hiermee (progressie van) deze aandoeningen en complicaties hiervan te voorkomen.

Het totale budget van het Check@Home onderzoek is 8,9 miljoen euro en is mede mogelijk gemaakt door een subsidie van Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) en financiële bijdragen van de Nierstichting, Hartstichting en Diabetes Fonds. De private partners die bijdragen aan het project zijn Roche Diagnostics, AstraZeneca, Siemens Healthineers, Luscii, Happitech en Healthy.io. Het project gaat vijf jaar lopen.

Bron: Nierstichting

“Belevenissen van een hobbykok”

Honderden

Ik werd er soms hopeloos van. Had ik weer bloemetjes in de tuin gezaaid en begint het net een beetje groen te worden en dan is ineens alles weg en ligt er een vies slijmspoor over de troosteloze resten zielige bloemstengeltjes. Of ik had weer wat peterselieplanten gekocht en een paar dagen later was het weer gebeurd met mijn plannen om een kruidentuintje aan te leggen. Het is nog niet zo lang geleden dat ik kwistig slakkenkorrels in mijn tuin strooide. *“Weet je wel dat dan ook vogels dood kunnen gaan, want die eten dan de slakken die deze korrels hebben gegeten.”* Werd mij gezegd door naasten. Nee, ik noem geen namen, stel je voor ! Ik gooi zoveel koffiedik in de tuin als ik maar kan bemachtigen dat zou goed tegen slakken zijn . Mijn burens naast en tegenover ons sparen hun koffiedik ook op voor onze tuin. Nee, koffiedik helpt ook niet. Cacaodoppen, stro, eierdoppen, niets helpt. Een flinke regenbui en de slakken zijn weer vergeten dat het verboden gebied is en ze denderen er zo weer overheen. Ik ben toen overgestapt op zout strooien in mijn tuin maar besepte eigenlijk wel dat zout voor planten echt niet goed is. De man waar ik mijn zaadjes koop en waar ik mijn informatie op haal inzake tuinieren zei mij dat er wel honderden slakken in een tuin rondkruipen. Ik geloof hem. Hij adviseerde om een bakje met bier in te graven, een vriend van ons bracht een bakje mee van vakantie in Zweden, hier zat zelfs een dakje boven zodat er geen regenwater in kon komen. In een bakje met bier konden ze vrolijk zingend ten onder gaan. Ik was ten einde raad en besloot het roer om te gooien. Afgelopen weekend heb ik een flinke plantenbak op pootjes getimmerd, een stukje van de grond daar kunnen ze vast niet bij. Hier hoop ik mijn keukenkruiden te kunnen kweken zonder mee-etters. Nu is nog alles nat buiten maar nog even en dan kunnen we weer naar buiten. Buiten je koffie of kop thee drinken. De barbecue afstoffen en klaar zetten. Ik heb een makkelijk recept voor jullie voor op de barbecue maar dit kan ook binnen in de oven bereid worden. Ik houd van de Aziatische keuken Proef maar eens.



Ingrediënten voor Thaise drumsticks

Marinade:

- 8 drumsticks.
- 3 tenen knoflook gehakt.
- 1 stengel citroengras
- 1 el donkere sojasaus (groen: minder zout)
- 1 rode peper gesnipperd, naar keuze met (pittig) of zonder zaadjes (mild)
- 1 tl vissaus.
- 2 tl palmsuiker of bruine basterdsuiker.
- Citroensap van een halve citroen.
- 40 ml water.



1. Breng het water aan de kook met de suiker, peper en citroengras. Voeg de rest van de ingrediënten toe en laat afkoelen.
2. Doe de kip met de marinade in een zip loc of in een platte schaal. Laat dit een nacht of een dag staan en keer regelmatig de kip.
3. Haal de kip uit de marinade en laat uitlekken. Droog de kip. Laat de marinade tot de helft inkoken.
4. Grill de kip op de barbecue rondom bruin. Of in een voorverwarmde oven 20 minuten op 200 graden en 2 x 7 minuten onder de grill. Bestrijk de kip regelmatig met de marinade en zorg dat de kip niet aanbrandt.
5. Leg de kip op een schaal schenk giet de marinade er bij.

Eet lekker

Hay Janssen

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.

In Diapost van november 2020 schreef ik:

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

Hierop is geen reactie gekomen. Daarom er zelf maar weer 15 bij elkaar gezocht. Helemaal geen probleem hoor. Maar het aanbod geldt nog steeds!



Wist je dat:

- de mannetjes van de zeepaardjes een broedbuidel hebben, waarin de vrouwtjes eitjes leggen?
- de doedelzak oorspronkelijk vermoedelijk uit Azië afkomstig is?
- Archimedes volgens de legende naakt door de straten van Syracuse rende, al schreeuwende eureka, nadat hij in bad het principe achter de naar hem genoemde wet van Archimedes had ontdekt?
- er drie films zijn die het recordaantal van 11 Oscars hebben gewonnen: Ben Hur (1959), Titanic (1997) en The return of the king (2003)?
- tomatensap populair werd als ontbijtdrank nadat het naar verluidt in 1917 in een hotel werd geserveerd omdat de sinaasappelen op waren?
- de Engelse afscheidsgroet goodbye is afgeleid van de wens God be with you (“God zij met u”)?
- meerkatten geen katten zijn maar apen?
- Dat de zomertijd, die tijdens de Eerste Wereldoorlog voor het eerst werd toegepast, meerdere keren is afgeschaft en opnieuw ingevoerd?
- er in de Nederlandse Liederbank zo’n 170.000 Nederlandse volksliedjes, vanaf de middeleeuwen tot en met de twintigste eeuw, zijn terug te vinden
- de oudste dominostenen zijn gevonden in het graf van Toetan-chamon?
- het ijzeren kapje met ijzerdraad om de kurk van een champagne-fles een muselet genoemd wordt?
- stadhouder Willem III van Oranje vanaf 1689 ook regeerde als koning over Engeland, Schotland en Ierland?
- de lederschildpad de grootste schildpad ter wereld is en meer dan twee meter lang kan worden?
- de kanarie vernoemd is naar zijn voornaamste leefgebied, de Canarische Eilanden, en niet andersom?
- vanuit de lucht, bijvoorbeeld in een vliegtuig, een regenboog helemaal rond kan zijn? Het fenomeen lijkt op een glorie.



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