

# *DiaPost*

**April 2021**



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.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 Oorschoot  
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](mailto:nierpvz@hotmail.nl)

Website: [www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl](http://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](http://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
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Beste vrienden, geïnteresseerden, cliënten en partners,
- 4 Ledenmutatie
- 5 Hoe halen wij medicijnresten uit water?
- 5 Ledenadministratie
- 6 Kiezen voor gezond iets makkelijker bij Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza
- 7 Voorlopige jaarcijfers 2020
- 8 Mijn ervaringen met het corona virus als medisch maatschappelijk werker
- 9 Belevissen van een hobbykok
- 11 Uitslag prijsvraag NVZ
- 12 Hoe een kerstbrood verbinding maakt
- 13 wist-je-datjes
- 14 Onze jaarlijkse bootreis en kerstdiner
- 14 Quiz
- 15 Aanmeldings-/wijzigingsformulier
- 16 Betreft: Automatische incasso contributiegelden



## Beste leden

Het is woensdagochtend 17 februari.

Weg kou, weg sneeuw, weg overlast, weg ijspret ... Een week geleden werd er nog gespeculeerd over een mogelijke Elfstedentocht.

Herinneringen van vroeger kwamen boven... Wij woonden aan de Dokkumer Ee vlakbij de Bonkevaart waar de rijders hun eindpunt hadden bereikt.

In 1963 stonden we bij Bartlehiem in een striemende kou, maar dit wilde je niet missen, te meer daar mijn vader vroeger enkele keren de Elfstedentocht heeft gereden.

In 1985 en 1986 zaten we hele dagen voor de buis met Friese oranjekoek en chocolademelk...Dit was zo uniek..... Evert van Benthem werd wereldberoemd...zouden dit we ooit nog beleven??

Terug naar de orde van de dag.

Op de coronaperikelen en de vaccinaties zal ik verder niet ingaan. Daar zijn onze deskundigen voor.

Wel over de gevolgen voor onze leden, naasten enzovoort. Veel eenzaamheid: zelf niet weg kunnen (uitgezonderd onze dialyse patiënten) en weinig bezoek mogen ontvangen. Waar zouden we zijn zonder t.v., zonder netflix enz.

Als bestuur van de NVZ proberen we aan onze leden te denken met o.a. een quiz vorig jaar oktober, een kerstbrood (aan huis bezorgd door bestuursleden en vrijwilligers) en eind februari hebben onze

quizmasters wederom iets leuks bedacht. Ook wordt er meer gebeld, geappt en gemaïld. Een paar weken geleden bezocht ik een oudere dame toen haar telefoon ging. Haar reactie: och wat vervelend die gaat altijd op een ongelegen moment... . Mijn reactie: maar dan denkt er wel regelmatig iemand aan u.....

Wel ben ik benieuwd naar uw ervaringen met uw bezoeken aan Isala, aan regionale prikpoli's en aan onze nefrologen soms op locatie in coronatijd.

Mijn ervaringen zijn erg positief. Soms heb je zelfs de keus tussen een telefonisch consult of een persoonlijk afspraak. Tussendoor mag je altijd contact opnemen... Geen vervoer nodig, geen reiskosten, geen parkeerproblemen enz.

Wederom alle lof voor ons ziekenhuis Isala. We hebben elkaar zo nodig .....Een luisterend oor doet zoveel goed....

Vanmorgen las ik een artikeltje in ons plaatselijk weekblad. Een echtpaar was 17 jaar getrouwd. Elk jaar bedacht de man een uitje voor zijn vrouw voor hun huwelijksdag. Elk jaar een plaats met een andere letter... Dit jaar was de q aan de beurt en ...u raadt het al. Het werd dit jaar quarantaine.

Eind deze week wordt een temperatuur aangegeven van bijna 20 graden.

De deskundigen zien licht aan het eind van de tunnel, laten wij ons hierbij aansluiten.

*Jannie Smit*



Onze website wordt verzorgd door:

**RIJS SOLUTIONS**  
*stijlvol verbinden*

Neem hier op ook eens een kijkje en vindt allerlei nieuwtjes.  
Ook vindt u hier diverse foto's van onze activiteiten .  
[www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl](http://www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl)

## 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 oktober 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 DBP-groep zijn.

*AEilt Dalebout*



## Beste vrienden, geïnteresseerden, cliënten en partners,

Wat een jaar! We zijn dankbaar dat we ondanks alle uitdagingen grote stappen hebben gemaakt naar ons doel, nierpatiënten helpen om hun gezondheid te verbeteren met leefstijl.

### We hebben:

- Bewezen dat leefstijl groepsprogramma's volledig online kunnen, deelnemers gaven het programma een 9+
- Met NVN en Patientenfederatie een van de allereerste pilots opgezet met een Persoonlijke Gezondheids Omgeving voor nierpatiënten, ondersteund door VWS
- Online coaching na niertransplantatie opgestart met LUMC, mede ondersteund door Nierstichting
- De eerste groep coaches opgeleid voor leefstijlbegeleiding na niertransplantatie
- Het Beterschappen/SLIMMER GLI leefstijlprogramma opgezet, volledig vergoed voor nierpatiënten met een BMI>25, de aanmeldingen komen nu binnen

Op de korte termijn hebben we grote uitdagingen. Corona vraagt bijvoorbeeld veel van zorgverleners in ziekenhuizen, terwijl wij juist met die ziekenhuizen de zorg voor nierpatiënten willen verbeteren.

Op de langere termijn zien we enorme kansen om de levensverwachting van nierpatiënten drastisch te verhogen. Met leefstijl, met voeding, zaken die je zelf onder controle hebt. Het bewustzijn van het belang van gezondheid en leefstijl is enorm gegroeid. Allerlei onzinnige belemmeringen voor online zorg zijn weggenomen. Zo leidt Corona tot heel veel innovatie in de zorg.

Komend jaar gaan jullie veel meer van ons horen. Na jaren vooral ontwikkelen hebben we nu ook echt vergoede leefstijltrajecten staan:

- GLI Leefstijlprogramma voor nierpatiënten met overgewicht (BMI>25)
- Leefstijlcoaching na Niertransplantatie

Ken je nog nierpatiënten met goede voornemens? Stuur ze naar ons via [interesse@beterschappen.nl](mailto:interesse@beterschappen.nl)

Heb je zelf iets aan je nieren en kun je wel wat ondersteuning gebruiken bij je goede voornemens? Wij geloven dat je levensverwachting drastisch omhoog kan. Nierschade kun je vertragen. Met goede voeding en leefstijl voorkom je hartaanvallen en beroertes, de belangrijkste doodsoorzaken van nierpatiënten. Plan een online kennismakingsgesprek met Femke via [interesse@beterschappen.nl](mailto:interesse@beterschappen.nl)

Met heel hartelijke groet,

*Eddie en Femke*

[www.beterschappen.nl](http://www.beterschappen.nl)

## Ledenmutatie van 1 november 2020 tot 1 April 2021

### Nieuwe leden

Dhr. G.J.M. Vesters uit Wezep  
Mevr. H. Karzijn-Rozeboom uit Doornspijk

## Hoe halen wij medicijnresten uit water?



Waterschappen verwijderen al veel milieuvreemde stoffen tijdens het zuiveren van rioolwater. Er zijn grote verschillen tussen zuiveringen onderling en ook voor stoffen onderling: Zo wordt het veel aangetroffen carbamazepine (anti-epilepticum) nauwelijks verwijderd terwijl bezafibraat (anticholesterol) wel grotendeels wordt verwijderd.

Een barrière die alles tegenhoudt, bestaat nog niet. Waterschappen onderzoeken daarom met welke technieken milieuvreemde stoffen beter verwijderd kunnen worden. En wat dat kan gaan betekenen voor de kosten van zuiveren van afvalwater. Ook wordt nu op landelijke schaal onderzocht waar de problemen het grootst zijn.

Met andere woorden, in welke wateren moeten als eerste maatregelen worden genomen?

### Hoe kan u helpen?

Spoel ongebruikte (resten van) medicijnen niet door het toilet. Lever ze kosteloos in bij uw apotheker! We gebruiken in Nederland steeds meer medicijnen. Een klein deel daarvan komt via de gootsteen in het riool in het buitenwater. Dat is slecht voor het waterleven en lastig voor de bereiding van drinkwater. Breng medicijnresten daarom terug naar de apotheek of naar een inzamelpunt bij jou in de gemeente.

*Bron: Waterschap Drents Overijsselse Delta*



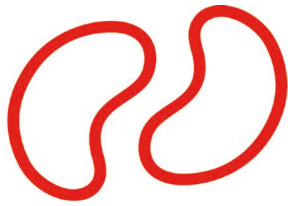
## Ledenadministratie

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.

## Kiezen voor gezond iets makkelijker bij Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza



# NIERSTICHTING

Op 13 oktober 2020 is het onderzoek Superlijst Gezondheid gepubliceerd. Het laat zien dat supermarkten veel meer kunnen doen om de gezonde keuze makkelijker te maken. Het onderzoek is gedaan door Questionmark, in samenwerking met de Alliantie Voeding voor de Gezonde Generatie waar Nierstichting onderdeel van is.

Ongezonde voeding is op dit moment na roken, de belangrijkste vermijdbare oorzaak waardoor mensen overlijden of op jongere leeftijd ziek worden. Een ongezond voedingspatroon leidt in veel gevallen tot ernstige gezondheidsproblemen en een verhoogde kans op (chronische) ziekten\* op volwassen leeftijd. Op dit moment eet en drinkt vrijwel niemand volledig gezond en heeft 1 op de 8 kinderen overgewicht. Ruim twee derde van ons dagelijkse eten komt uit de supermarkt. Supermarkten hebben daarmee een grote invloed op ons voedingspatroon.

De **Superlijst** vergelijkt wat acht Nederlandse supermarkten doen om hun klanten te ondersteunen bij het kiezen voor gezond eten en drinken.

### Welke supermarkten zijn goed bezig?

Het onderzoek laat zien dat er grote verschillen zijn tussen de supermarktketens, ongeacht hun formule of marktaandeel. Lidl, Dirk, Coop en Ekoplaza lopen voorop; Albert Heijn, Jumbo, Aldi en Plus zijn minder ver. Over de gehele linie stimuleren supermarkten gezonde voeding nog te weinig en is er voor de hele sector nog veel te verbeteren:

- gemiddeld 82% van de aanbiedingen in reclamefolders is ongezond;
- bij vrijwel alle kassa's liggen snoep en chocola voor het grijpen;
- supermarkten hebben zichzelf geen duidelijk doel gesteld om minder ongezonde producten te verkopen.

### Supermarkten komen hun afspraken niet na

In het Preventieakkoord Overgewicht (2018) hebben supermarkten toezeggingen gedaan op de Schijf van Vijf, maar Superlijst Gezondheid toont aan dat supermarkten te weinig doen om hun klanten gezond te laten eten. Een overvloed aan o.a. ongezonde, te zoute producten, die vaak voor het grijpen liggen.

De **Superlijst Gezondheid** zien wij als een nulmeting die inzichtelijk maakt dat er voor iedere supermarkt enorme kansen liggen om daadwerkelijk een gezonde supermarkt te worden.

\* *Onder meer hart- en vaatziekten, diabetes type 2, chronische nierschade, kanker en spijsverteringsziekten*

Bron: Nierstichting





## Voorlopige jaarcijfers 2020

### Balans

Administratie: NVZ

5-1-2021, 10:43:54

Periode: 1-1-2020 t/m 31-12-2020

PostNr.	Omschrijving	Debet	Credit
0500	Vermogen Vereniging		€ 5.357,82
0740	Jubileum reserve		€ 9.500,00
1120	Postbank 1963642	€ 59,78	
1145	zakelijke girorekening	€ 20.442,04	
	<b>&lt;&lt; winst &gt;&gt;</b>		<b>€ 5.644,00</b>
	<b>TOTAAL</b>	<b>€ 20.501,82</b>	<b>€ 20.501,82</b>

### Resultatenrekening

Administratie: NVZ

5-1-2021, 10:53:24

Periode: 1-1-2020 t/m 31-12-2020

PostNr	Omschrijving	Debet	Credit
4010	Vervoerskosten	€ 675,50	
4030	Kantoorkosten (PC papier e.d.)	€ 1.185,75	
4050	Porto e.d.	€ 448,31	
4070	Kosten Eigen activiteiten	€ 2.707,00	
4090	Kosten Activiteiten Afdelingen	€ 158,30	
4095	Attentiekosten leden	€ 2.911,83	
4105	Web kosten	€ 290,28	
4110	Diverse kosten bestuur	€ 614,05	
4140	Bankkosten	€ 150,36	
4150	NVN Contributie	€ 3.306,20	
8000	Contributie ontvangsten		€ 4.802,50
8100	Donatie ontvangsten		€ 104,54
8200	Giften ontvangen		€ 166,34
8500	NSN Subsidie		€ 11.375,00
9999	Giften uit contributie		€ 1.643,20
	<b>&lt;&lt; Winst &gt;&gt;</b>	<b>€ 5.644,00</b>	
	<b>TOTAAL</b>	<b>€ 18.091,58</b>	<b>€ 18.091,58</b>

## Korte toelichting bij de voorlopige jaarcijfers 2020

Beste leden,

Gewoonlijk bespreken we de jaarcijfers in de ledenvergadering tijdens onze bootreis. Vanwege de corona zijn we niet in de gelegenheid de ledenvergadering te houden. Daarom leek het ons goed de jaarcijfers op te nemen in de Diapost. Onderstaand treft u deze van 2020 aan.

Enkele opmerkingen waarom deze cijfers voorlopig zijn.

- In 2020 konden door alle beperkende maatregelen weinig activiteiten plaatsvinden.
- De subsidie afrekening met de Nierstichting moet nog plaatsvinden. Ik verwacht dat van de winst nog ongeveer € 2500,00 terug gestort moet worden naar de Nierstichting.
- De resterende winst zal toegevoegd worden aan de algemene reserve.
- Ook dit jaar zal er naar alle waarschijnlijkheid geen jaarvergadering plaatsvinden. Vragen over deze cijfers of naar aanleiding ervan kunt u altijd aan het bestuur stellen.

We gaan ervan uit dat zonder tegenbericht en na verrekening van het gestelde onder tweede aandachtstreefje de jaarcijfers van 2020 door u goedgekeurd zijn.

Namens het bestuur.

*Jaap van Huigenbos (penningmeester)*

## Mijn ervaringen met het corona virus als medisch maatschappelijk werker

Toen ik werd gevraagd om iets te schrijven over mijn de impact van het coronavirus op mijn werk reageerde ik daar enthousiast op, maar daarna besepte ik al snel dat het lastig is om de complexiteit van deze crisis samen te vatten in een duidelijk en kort verhaal. Bij deze toch een poging;

Inmiddels is het een jaar geleden dat hier in Nederland de eerste maatregelen werden getroffen. Na het nieuws dat ook in Nederland een "lockdown" van kracht ging vroeg ik mij als eerste af of mijn beroep ook onder een "cruciaal" beroep viel. Gelukkig kreeg ik daarop al gauw antwoord vanuit mijn leidinggevende, want om verpleegkundigen en artsen te ondersteunen werd er een psychosociaal opvangteam gevormd. Ik ging dagelijks naar de Intensive Care om daar de medewerkers die voor de Covid patiënten moesten zorgen op te vangen na hun dienst. Ik deed dat met veel voldoening omdat het fantastisch was om te zien hoe hard er gewerkt werd. Daarbij was er veel steun vanuit allerlei bedrijven en mensen waardoor de koffiekamer van de IC geen vervelende plek was om te komen (taart, verse broodjes, snoepjes en allerlei lekkere traktaties en veel leuke aanmoedigende kaarten).

Na een aantal dagen werden we (de maatschappelijk werkers, geestelijk verzorgers en de psychologen) ook gevraagd om patiënten te gaan bezoeken. Sommige patiënten waren erg bang tijdens hun opname omdat ze soms om hun heen zagen dat mensen overlijden aan datgene wat ze zelf ook hebben. Omdat verpleegkundigen echt hun handen vol hadden aan de zorg kwamen wij als psychosociaal opvangteam aan bed om de patiënten wat emotionele ondersteuning te bieden.

Wat het erg lastig maakte is dat wij natuurlijk helemaal in beschermde kleding moesten waardoor het soms lastig was om goed persoonlijke contact te maken. Zelf heb ik me op geen moment zorgen gemaakt over besmetting omdat ik niet binnen de risicogroep viel, ook al was er toen nog niet zoveel over bekend. Maar het is vreemd om te beseffen dat er ook mensen aan het werk moesten die zelf ook kwetsbaar zijn.

Na een aantal weken werd steeds meer duidelijk wat voor bijzondere impact het coronavirus soms kon hebben. Verhalen over mensen die niet goed afscheid meer konden nemen van hun naasten, of

echtparen die samen werden opgenomen maar het niet allebei overleefden en verpleegkundigen die soms te maken hadden met 3 of 4 patiënten die kwamen te overlijden tijdens hun dienst.

Het ziekenhuis raakte zo vol dat er patiënten naar Duitsland werden overgeplaatst. Om de families van deze patiënten zo goed mogelijk te begeleiden in deze situatie werd ik gevraagd om contact te houden met de naasten van deze families. Het was erg zoeken naar wat ik voor hen kon betekenen, maar uiteindelijk lukte het goed om dagelijks contact te hebben met de Duitse ziekenhuizen zodat ik goed op de hoogte was van de ontwikkelingen en op die manier kon ik de families van de patiënten die in Duitsland lagen goed ondersteunen. Ook dit gaf mij veel voldoening om te doen, maar ik was ontzettend blij toen de laatste patiënt uit Duitsland weer terug kwam in ons eigen ziekenhuis om daar verder te herstellen.

Op de dialyse, waar ik normaal gesproken de meeste uren werk, was ik inmiddels al een hele poos niet meer geweest. De predialyse was afgezegd en op de zaal kon ik beter niet komen. Door middel van telefonisch contact had ik met sommige patiënten nog wel wat contact. Gelukkig kreeg ik het altijd goed door van de dialyseverpleegkundigen als er toch een vraag was voor het maatschappelijk werk en lukte het vaak goed om de hulpvraag telefonisch te bespreken. Toch is het fijn dat ik inmiddels weer op de dialyse kan komen met de gepaste maatregelen.

Sinds de 2<sup>de</sup> lockdown merk ik dat de meeste mensen wat meer gewend zijn aan de maatregelen. Tegelijkertijd zijn er ook steeds meer mensen die door de lange duur van maatregelen meer moeite hebben om er mee om te gaan. Helaas merk ik ook dat het begrip voor patiënten die extra risico lopen minder groot is, en ook de verpleegkundigen lijken op minder steun te kunnen rekenen van de samenleving. Ik vind dat persoonlijk erg lastig omdat ik nog steeds veel voorbeelden heb van erg trieste situaties door worden veroorzaakt door corona. Zo begeleid ik nu soms minderjarige kinderen die zonder ouder thuis zitten omdat hun vader of moeder is opgenomen op de IC. En ook gebeurt het nog steeds dat er familieleden tegelijkertijd op de IC terecht komen en dat er dan één van hen overlijdt.

Hoe gek moet dat zijn dat je bijkomt uit een coma en je naaste er opeens niet meer is?

In de media is er veel aandacht voor bedrijven die het moeilijk hebben door de maatregelen. En dat begrijp ik heel goed! Ik vind het zelf ook heel lastig dat ik niet meer een bouwmarkt in kan om verf te halen voor de muur die nodig moet worden geverfd, of dat ik met mijn vriendin naar een leuk restaurant kan om te vieren dat we al weer zoveel jaar samen zijn. En ik hoop ook echt dat mensen die door corona inkomsten verliezen of het moeilijk hebben op de juiste manier gesteund worden.

Maar misschien kan er wat meer draagvlak gecreëerd worden voor de maatregelen door wat vaker stil te staan bij de mensen die zo direct getroffen worden doordat ze ziek zijn geworden, of een naaste hebben verloren aan het coronavirus. Of misschien kunnen we meer stil staan bij hoe hard er gewerkt wordt in de zorg om alles maar draaiende te houden. Ik hoop in ieder geval dat er een moment komt dat we daar met de juiste aandacht bij stil kunnen staan en we kunnen zeggen dat deze crisis voorbij is.

*Pim Klompenmaker*

## Belevissen van een hobbykok

Het is wat met deze coronatijd, Je moet van alles bedenken om de tijd leuk door te komen. Gelukkig verveel ik me nooit, ik weet altijd wel wat te bedenken. Zo lees ik ook heel graag, dat kwam goed van pas in al die jaren dat ik thuis peritoneale dialyse (buikspoeling) deed. Dat moest de eerste jaren 4 keer per dag, later werd dat 3 keer per dag. Telkens duurde dat ongeveer 30 minuten, maar ik vergat wel eens de tijd als ik lekker zat te lezen. Ik heb er nooit spijt van gehad dat ik voor deze vorm van dialyseren heb gekozen. Het alternatief was namelijk om enkele keren per week in het ziekenhuis te verblijven en dan daar enkele uren aangesloten zijn stond me erg tegen. De buikspoeling stond me zelfs toe om in een hotel of bij familie te verblijven, we zijn zelfs enkele keren met de caravan weg geweest. Aansluiten binnen in de caravan en daarna met je spullen naar buiten. Ik heb zelfs wel eens op de camping onder een appelboom gezeten met de zak met vloeistof in de appelboom boven me. Leuk om belangstellenden over het nierfalen en het dialyseren te vertellen. Veel mensen weten niet dat buikspoeling bestaat. En inderdaad je hoort en leest niet zo veel over deze vorm van Dialyseren en over de voordelen die opwegen tegen de hemodialyse.





Vorige keer vertelde ik al dat ik in die jaren dat ik dialyseerde me ook verdiept heb om anders te koken. Met anders bedoel ik met geen of weinig zout en met kruiden die andere, nieuwe smaken geven en zo kwam ik terecht bij recepten met een Aziatische smaak. Ik heb heel wat leuke recepten voorbij zien komen op mijn dialysekamertje. Door deze belangstelling heb ik als ik de kans kreeg heel wat receptenboeken in de kringloopwinkel gevonden en mee naar huis genomen

Nu sta ik in mijn keuken en ben ik weer een maaltijd aan het bereiden. Ik heb gekozen voor **Japanse Ramen soep**, dat is een erg gezonde en voedzame maaltijdsoep, die kun je in Japan gewoon op straat kopen. Ramen is een soort noedels maar er kunnen ook andere noedels voor gebruikt worden. In Aziatische steden is het heel gewoon op straat bij een kraampje om warme snacks, soep of broodjes te kopen. Deze soep is inmiddels zo bekend geworden dat het over de hele wereld te koop is. Ik ben nooit in Aziatische landen geweest maar wat zou ik daar genoten hebben van al het lekkere eten wat er overal te koop is en met die karakteristiek geuren van chilipeper, lente-ui, knoflook, citroengras en basilicum.

Het is inmiddels al enkele jaren geleden dat ik las over deze soep. Er zijn in Japan speciale restaurants met beroemde koks waar je deze specialiteit kunt eten. Mensen moeten daarvoor reserveren en er staan vaak rijen mensen te wachten voor een zitplaats in het restaurant. Het belangrijkste onderdeel van deze soep is de bouillon, deze staat soms dagenlang te trekken, en heeft een diepe smaak. Iedere kok heeft zijn eigen versie gemaakt van deze soep. Ook in Nederland vind je tegenwoordig ramen-bars. Toen ik deze soep enkele jaren geleden ontdekte heb ik een recept voor mezelf samengesteld, maar nog steeds ben ik aan het experimenteren met weer andere toevoegingen om deze soep nog lekkerder te maken. Wat heb je nodig;



## Ingrediënten voor de Japanse Ramensoep.

- 1 paksoi
- Champignons
- 4 zacht gekookte eieren
- 3 cm gember in plakjes
- 3 tenen knoflook in stukjes
- 2 gehakte bosuitjes
- 1 steel citroengras, het dikke deel kneuzen met de achterkant van je mes.
- 2 bundeltjes ramennoedels
- 1 gesneden peper
- 2 el sojasaus
- 1 el azijn
- 1 liter bouillon van blokjes met minder zout

Kook de eieren 5 minuten en ruim voor je aan de soep begint, koel ze meteen, De eieren moeten nog zacht zijn en het is erg lekker wanneer her ei in de soep stuk gaat waardoor het eigeel zich mengt met de bouillon. De eieren kunnen dan gepeld worden.

We beginnen met een kippenbouillon te maken, dat kan van 1 liter water met de stengel citroengras, de gember en een bouillonblokje. Laat dat zeker een half uurtje trekken.( Ik trek altijd bouillon van 1 of 2 kippenpoten samen met een kippenbouillonblok met minder zout. Het kippenvlees kan weer gebruikt worden om later bij de bouillon te voegen.) Snijd de paddenstoelen in plakken en snipper de peper en laat dit 5 minuten meekoken. Daarna doet u de 2 lepels sojasaus en 1 lepel azijn er bij. Het citroengras en de gemberplakjes moet verwijderd worden. Vervolgens de paksoi en bosuitjes klein snijden en apart zetten. Breng water aan de kook en doe de ramennoedels er in, kook de ramen 1 minuut korter dan de aangegeven tijd. Verdeel de ramen over 2 kommen, leg de eieren er op, schep hierover paksoi en bosui. Schep hierover de hete bouillon met paddenstoelen. Vul de kom met de bouillon.

Natuurlijk kunnen de mensen die helemaal geen zout willen gebruiken het bouillonblokje weglaten en alleen van kip de bouillon trekken. In sojasaus zit ook zout.

Eet lekker,

Hay Janssen



## Uitslag prijsvraag NVZ

U heeft van ons nog te goed de uitslag van de prijsvraag die we vorig jaar gehouden hebben onder de leden. 13 leden hadden alle 15 vragen juist beantwoord. Ze hebben ook alle 13 een prijs gekregen. Het was een leuke actie die bijzonder op prijs is gesteld. Van enkele prijswinnaars staan reacties in deze Diapost opgenomen.

Prijs	Bedrag	Naam	Woonplaats
1	€ 75	H. Scheffel-Morren	Oldebroek
2	€ 50	Jansje Klein	Dalfsen
3	€ 50	J.J. Croezen-Kooistra	Nieuwleusen
4	€ 40	Klaas Liefers	Zwolle
5	€ 40	Hennie Kappert	Dalfsen
6	€ 30	Mevr. G. Hiddink	Heerde
7	€ 30	Remmer Fröling	Hattem
8	€ 20	Mevr. E. Hoegen	Elburg
9	€ 20	E. Berkel	Zwolle
10	€ 10	Geesje Witte	Rouveen
11	€ 10	W. Smit	Giethoorn
12	€ 10	Marcel Pothof	Dedemsvaart
13	€ 10	T. v.d. Kolk-Loedeman	Nunspeet

### Hierbij enkele reacties van leden op onze quiz van vorig jaar

Eind september kwam er een brief met quizvragen en een waardebon in de brievenbus.

De brief bleef nog liggen bij andere papieren. Bij het opruimen dacht ik, die ga ik toch nog maken.

Dat heb ik diezelfde middag gedaan en naar de post gebracht en wat was ik verrast dat de hr. Hofstede belde, dat ik een prijs gewonnen had en nog wel de eerste prijs.

De week erop lag de waardebon al in de brievenbus. Hartelijke dank voor de waardebonnen. Ik ga er wat moois van kopen.

Wij hopen dat wij in goede gezondheid in 2021 weer kunnen genieten van de bootreis en het kerstdiner  
*Hennie Scheffel*

Prijsvraag Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Alle leden van de N.V.Z. kregen de prijsvraag thuisgestuurd.

Zelf had ik het terzijde gelegd, maar na verloop van tijd ben ik er toch aan begonnen. In corona tijd heb je ook wat meer tijd om je er in te verdiepen.

Het zoeken naar de antwoorden gaf ook wel nieuw inzicht van hoe de nieren werken en wat een belangrijke functie ze hebben in je lichaam.

Tot mijn verbazing belde bestuurslid Jaap dat ik een prijs gewonnen had, dacht eerst dat het gekheid was (Jaap kennende) maar ik had alle vragen goed en was uitgeloot voor de 2<sup>de</sup> prijs!

Een mooie Sinterklaas - verrassing!

Hartelijk dank!

*Jansje Klein*

Wij waren heel erg blij en verrast dat wij een prijs hadden gewonnen.

Bedankt voor de cadeaubon!

Wij lezen graag de Diapost en willen jullie graag onze complimenten daarvoor geven.

Mijn naam is Klaas Liefers en woon met mijn vrouw Bea in Zwolle (Stadshagen).

Ik heb na een aantal jaren gedialyseerd te hebben in het Isala ziekenhuis in Zwolle een donor nier mogen ontvangen in oktober 2017 Erasmus MC Rotterdam. (Bea heeft een nier afgestaan cross-over.)

Wij zijn tot op de dag van vandaag heel erg blij met de donornier.

Maar wij vergeten echt niet de tijd van overleven op de dialyse afdeling en de afspraken met de Nefroloog daar zijn wij nog elke dag dankbaar voor. Ook de tijd van de transplantatie in het Erasmus mc, toen de donornier eerst een opstartprobleem had.

*Klaas en Bea Liefers*

Hallo allemaal,

Ik was compleet verrast toen ik gebeld werd door de heer Hofstede met de mededeling dat ik in de prijzen was gevallen met het invullen van de vragenlijst, 5<sup>de</sup> prijs en een kadobon van € 40,00 erg leuk, heb hem alleen nog niet gebruikt maar we gaan dit jaar verhuizen dus dat komt wel goed.

Wens ieder het allerbeste en hoop dat we tegen de tijd dat dit geplaatst wordt onze bewegingsvrijheid weer een klein beetje terug hebben, blijf gezond.

Hartelijk groet,  
*Hennie Kappert*



## Hoe een kerstbrood verbinding maakt

Het is inmiddels alweer 2 maanden geleden dat het Kerstmis 2020 was.

Door alle beperkingen in ons leven, lijkt dat alweer veel verder weg, maar toch wil ik graag met jullie terugkijken naar de dagen voor Kerst 2020.

Als bestuur hadden we dat jaar besloten om iets extra voor onze leden te doen. Er zijn zoveel dingen die niet door konden gaan door de Corona. Geen bootreis geen kerstdiner geen bijeenkomsten. Ook als bestuur konden we niet bij elkaar komen voor overleg. Wat zijn we blij met het internet en de telefoon. Zo konden er toch plannen gemaakt worden voor onze Nierpatiënten-vereniging Zwolle. Tijdens deze overleggen hebben we besloten om alle leden een kerst attentie te brengen. Door aan te bellen kon er toch nog even een persoonlijk contact aan de deur zijn.

Het was een dag of 5 voor Kerst dat ik samen met mijn partner Hay Janssen op pad ging. Hay zou in de auto blijven, voor hem is voorzichtigheid als getransplanteerde extra belangrijk. Ik ging, de attenties, keurig met mijn mondmasker op en telkens handen schoonmaken met gel de attenties bezorgen. En natuurlijk "anderhalve meter".

Nabij de Lichtmis stond collega Albert met een aanhangwagen vol met Kerstbroden. Wij zouden de route, Rouveen, Staphorst, Veeningen, de Wijk, Koekange, Havelte en Meppel, voor ons deel nemen.

Wat een mooie, vrolijke, soms verdrietige verhalen kreeg ik te horen aan de deuren. Wat was het mooi om iedereen persoonlijk te ontmoeten, even praten en delen in deze moeilijke Corona tijden.

Ik mocht ervaren hoe belangrijk het is om elkaar te ontmoeten, een glimlach te krijgen en vele dankjewel 's. Bij sommige even een klein praatje, bij andere werd het een wat langer gesprek. Maar alles was bijzonder. Achter elke deur zat een verrassing.

Het is belangrijk om te kunnen delen als nierpatiënt, als dialyserende, als getransplanteerden, maar ook als partner van de nierpatiënten. Lotgenotencontact op een totaal andere manier maar heel waardevol. Het was mooi om dit te mogen doen en ik spreek de hoop uit dat we elkaar straks weer kunnen ontmoeten.

*Wil Kerstjens, algemeen bestuurslid NVZ*

## 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 1e 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:

- diierendag wordt gevierd op 4 oktober, omdat het de feestdag is van de heilige Franciscus van Assisi, die volgens een legende preekte voor dieren;
- de stad Zwolle tijdens de stadsbrand van 1324 op negen huizen en een kapel na afbrandde;
- Londen tussen 1831 en 1925 de grootste stad ter wereld was;
- de zwaarste eruptie uit de geschiedenis, de uitbarsting van de Tambora op Soembawa in april 1815, leidde tot het jaar zonder zomer in Europa;
- een sudoku-puzzel met minder dan 17 gegeven cijfers nooit een unieke oplossing kan hebben;
- de Staatsmijn Beatrix (1952-1962), de laatste Nederlandse steenkolenmijn die gebouwd werd, nooit in gebruik is genomen;
- hondenbelasting in de middeleeuwen onder andere ingevoerd werd om verspreiding van hondsdolheid tegen te gaan;
- de nagel van de middelvinger sneller groeit dan die van de pink;
- het brandend vuurtje onder water leeft;
- er treinen zijn die op rubberbanden rijden, zoals in de metro van Parijs;
- malaria tot 1959 in Nederland als inheemse ziekte voorkwam en dat de WHO Nederland pas in 1970 officieel malariavrij verklaarde;
- er een 57 kilometer lange, 23 meter diepe vaargeul in de Noordzee is gegraven voor toegang tot de haven van Rotterdam;
- de raket in China is uitgevonden en de eerst bekende raket die als brandstof buskruit had werd ontwikkeld door Tang Fu in dat land in 998;
- tandwalvissen de enige zoogdieren met maar één neusgat zijn;
- de Nederlander Willem Visser 't Hooft de eerste secretaris-generaal was van de Wereldraad van Kerken;



## Onze jaarlijkse bootreis en kerstdiner

Wij hadden in juni 2021 onze bootreis gepland.

Echter corona gooide roet in het eten.

De datum werd doorgeschoven naar september, maar ook dit is niet haalbaar.

De reiscommissie heeft nu een datum in juni 2022 vastgezet.

Hopelijk kunnen we ons dan weer wat gemakkelijker verplaatsen en hebben we weer alle vrijheid.

**Rederij Celjo**  
DE MOOISTE MOMENTEN VOOR DE BOEG

### Wat betreft het kerstdiner.

We zetten een datum vast bij het restaurant en zien tegen die tijd wel hoe de zaken er voor staan.

U hoort op tijd van ons.



## Quiz



De Nierpatiënten Vereniging Zwolle NVZ vindt het van groot belang dat haar leden op de hoogte zijn van vaccinatie tegen Covid-19, omdat nierpatiënten tot de risicogroep behoren. Op 22-1-2021 is er een Webinar gehouden waarin vaccinatie centraal stond. We hebben naar aanleiding hiervan een vragenlijst voor onze leden opgesteld. Deze quiz is eind februari per post naar alle leden verzonden.

Aan de juiste beantwoording van de gestelde vragen zijn enkele prijzen verbonden. Prijswinnaars zullen op de hoogte worden gesteld.

In Diapost van november 2021 zal de uitslag bekend worden gemaakt.

Nadere informatie over het onderwerp vaccinatie kunt u vinden op [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl)

A promotional poster for a quiz. It features a close-up of a hand holding a syringe. The text 'Quiz' is prominently displayed in large white letters. Below it, 'Nierpatiëntenvereniging Zwolle' is written. A circular badge in the top right corner says 'Doe mee en win!'. At the bottom, the website 'nierpatientenvereniging-zwolle.nl' and the organization's logo are visible.

**Quiz**  
Nierpatiëntenvereniging  
Zwolle

Doe mee en win!

nierpatientenvereniging-zwolle.nl



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