



# DIA-TRANS

Jaargang 33

2019 Nr. 3



Nierpatiënten  
Vereniging  
Maastricht



Maastricht UMC+



**TOP  
COPY**  
KOPIËREN • DRUKKEN  
PRINTEN • AFWERKEN

- PANCRATIUSSTRAAT 39
- 6411 KC HEERLEN
- T. 045 - 571 88 11
- E. [info@topcopy.nl](mailto:info@topcopy.nl)
- I. [www.topcopy.nl](http://www.topcopy.nl)

# Inhoudsopgave

## Dia-trans 2019 nr. 3

Inhoudsopgave .....	1
Bestuursamenstelling / belangrijke telefoonnummers .....	2
Woord van de waarnemend voorzitter .....	3
Patiëntenvoorlichting niertransplantatie MUMC+.....	4
Stageverslag dialyseverpleegkundigen in opleiding.....	6
Afdelingshoofd D5 MUMC .....	8
Lotgenotencontact Thuishaemodialyse lunch .....	10
Deelname World Transplant Games .....	12
Lekker eten en toch dieet .....	16
Gezond leven:Tips om griep en verkoudheid te voorkomen.....	20
Vacature voorzitter NVM.....	21
High Tea 13 oktober .....	22
Stuif uns in .....	24
Het hoekje van Mieke .....	25
Mededelingen van de bestuurstafel .....	27
Agenda 2019 / 2020 .....	28
Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van NVM .....	29





Opgericht  
13 augustus 1987  
Kamer van Koophandel  
Nr. v 40204870

## Bestuurssamenstelling

**Interim Voorzitter:** Anieke Rabius

**Vice – voorzitter**

**Secretaris** Astrid Reubsaet

**2de Secretaris** Kleis Adema

**Penningmeester** Jo Michielsen

**2<sup>e</sup> Penningmeester** Vacant

**Bestuurslid** Sandra Maka  
Ria Stassen  
Monique Soethoudt  
Wim Steskens  
Anieke Rabius

### Secretariaat

Astrid Reubsaet  
Pijnsweg 14  
6419 CL Heerlen

E-mail: [secretaris@de-nvm.com](mailto:secretaris@de-nvm.com)

## Bankrelatie NVM

Rekeningnr.

**NL96INGB0006848044**



## Belangrijke telefoonnummers

### Academisch Ziekenhuis

Algemeen nummer 043 - 387 65 43

### Dialyseafdeling

Receptie 043 – 387 40 79

Zaal 043 – 387 60 79

Hoofd verpleging 043 – 387 40 80

Dialyseafd. Valkenburg 043 – 387 49 60

### Transplantatie Afdeling D5

Receptie 043 – 387 65 40

Hoofd verpleging 043 – 387 45 41

Secr. Artsen Nefrologie 043 – 387 50 07

**Poli Nefrologie** 043 – 387 65 40

### Coördinatoren levende donatie

Dhr. H.J.A. Dackus 043 – 387 50 35

Dhr. P.T.R. Ulrichts 043 – 387 50 35

### Maatschappelijk werk

Secretariaat 043 – 387 51 18

Mw. L. Vermeulen 043 – 387 73.86

Mw. B Limpens 043 – 387 12 71

### Vaatchirurgie

Dr. M.M. van Loon 043 387 74 78

### Diëtetiek

Mw. A. Vroomen 043 – 387 71 88

Mw. S. Otten 043 – 369 06 20

## Redactie Dia-Trans

Wim Steskens-Marlies Brants -

Anieke Rabius -Mieke Haarsma

### Redactieadres

[redactie@de-nvm.com](mailto:redactie@de-nvm.com)

## Van de waarnemend voorzitter

***Een voorwoord van iemand anders dan de voorzitter, deze taak waarnemend tot er een opvolger is gevonden voor Lambert Jaegers maakt dat ik deze Dia-tranS mag openen.***

Het afscheid nemen van een voorzitter met zonder meer hart voor ons nierpatiënten is niet makkelijk, niet voor Lambert maar ook niet voor de achtergebleven bestuursleden. Soms lopen we samen op, soms lopen de wegen uiteen. Lambert heeft de vereniging veel gebracht in haar bestuurlijke opzet, zaken die helder en duidelijk georganiseerd zijn. Daar mogen wij als vereniging hem dankbaar voor zijn. Verder op in deze Dia-tranS vindt u een vacature voor een nieuwe voorzitter.



De draad is opgepakt door de achtergebleven bestuursleden, het programma voor 2020 staat ook nu weer voor u klaar. Projecten als Samen Beslissen, maar ook het omgebouwde maatjesproject naar Ervaringsdeskundigen staat klaar om in 2020 verder uitgerold te worden. In het eerste kwartaal van 2020 zal er meer bekend worden en aan u worden voorgelegd.

Het overleg met de Staf Nefrologie is weer breed opgestart, twee keer per jaar zullen alle afdelingen aansluiten en waar nodig zal er door uw bestuursleden in kleinere setting worden doorvergaderd om bijeenkomsten te organiseren.

In het late voorjaar zal er een bijeenkomst worden georganiseerd over het ons allen als nierpatiënten zo bekende verschijnsel van "Jeuk", geprobeerd wordt om ook dermatologie hierbij te betrekken. En als dat lukt zal er ook een item zijn voor de getransplanteerden onder ons met het item: de kans op huidkanker na de transplantatie.

De dagen worden korter zo in de Adventsperiode. Langzaam keren we meer in onszelf richting Kerst. Kerst een tijd van familie, feest maar ook van geloven; geloven in een toekomst. Het einde van het jaar nadert met rasse schreden. Ook voor onze nierpatiëntenvereniging komt er langzaam een eind aan een jaar met veel stormen, maar ook leuke zaken. Lotgenoten die elkaar hebben ontmoet op een boot, bij een High Tea of zo maar bij Stuif uns In. Er is veel contact onderling en serieuze maar ook vrolijke zaken worden besproken.

U merkt wij werken door met volle energie op weg naar 2020 om voor u weer een mooi programma te presenteren. Nu eerst een korte vakantie om uitgerust het nieuwe jaar in te kunnen gaan.

**Anieke Rabius**

**Waarnemend voorzitter**



**Het Bestuur van NVM wenst u  
Prettige feestdagen en een  
Voorspoedig 2020**

## Patiëntenvoorlichting niertransplantatie MUMC+

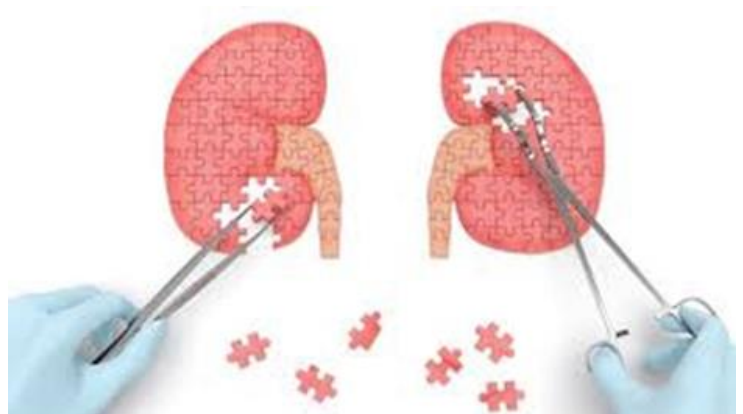
**Op 22 oktober jl werd door de afdeling Nefrologie van het MUMC+ de jaarlijkse patiëntenvoorlichting niertransplantatie gehouden. Aan de NVM werd gevraagd om zorg te dragen voor de ontvangst van de deelnemers aan deze bijeenkomst. Ook aanwezig waren de vertegenwoordigers van de Nierpatiëntenvereniging Parkstad en Roermond. De deelnemers werden zoals gebruikelijk ontvangen met een kopje koffie en een broodje. Tevens was er de mogelijkheid om folders van de NVM en NVN in te zien en mee te nemen.**

De bijeenkomst stond onder leiding van dr. Christiaans (internist-nefroloog) en werd door hem afgetrapt met een welkomstwoord. Door hem werd uitgelegd wat de voordelen zijn van een niertransplantatie in vergelijking tot dialyseren. Ook werd inzicht gegeven in de patiënten overleving bij dialyseren en bij overleden en levende donor. De cijfers lieten zien dat na 15 jaren slechts 10% van de patiënten nog in leven zijn en bij transplantatie meer dan 70%. Verder werd door hem medegedeeld dat er vanaf 1982 in het MUMC+ meer dan 2000 transplantaties hebben plaatsgevonden en de laatste jaren in toenemende mate met een levende donor.

De tweede spreker was de heer Ulrichs die inzicht gaf in de organisatie van de transplantatie, de voorbereiding van de ontvanger en het wachtlijstbeheer. In zijn verhaal kwam naar voren dat niet iedereen geschikt is om een transplantatie te ondergaan. Patiënten met een onbehandelbare kwaadaardige aandoening en een levensverwachting hebben van minder dan 2 jaar worden als ongeschikt aangemerkt. Ook wordt transplantatie niet uitgevoerd als je lijdt aan hart- en vaatziekten, chronische infecties, ernstig overgewicht en als er twijfels zijn over therapietrouwheid en het naleven van leefregels. De gemiddelde wachttijd voor een postmortale niertransplantatie bedroeg in 2018 24 tot 60 maanden.

De 3e spreker was mevrouw C. van Groesen (Senior analist transplantatie immunologie). Zij gaf ons uitleg over de rol van weefseltyping bij niertransplantatie. Om de kans op afstoting te verminderen wordt vooraf onderzoek gedaan naar de bloedgroep en antistoffen in het bloed van de ontvanger.

Voor de transplantatie wordt er een kruisproef gedaan, waarbij door middel van microscopisch onderzoek wordt onderzocht of de antistoffen van de patiënt reageren tegen de donorcellen. Indien geen antistoffen tegen de donorcellen worden geconstateerd wordt de transplantatie uitgevoerd.



Daarna was het de beurt aan de heer John Dackus (verpleegkundig Specialist). De heer Dackus heeft een lange staat van dienst, hij is namelijk dit jaar meer dan 48 jaar in dienst van het MUMC+. In april 2020 gaat hij dan ook genieten van zijn welverdiende pensioen. Wij denken dat veel patiënten hem gaan missen gezien zijn warme en inlevende persoonlijkheid, maar ook zijn deskundigheid. Tijdens de bijeenkomst werd ons medegedeeld dat John Dackus zal worden opgevolgd door mevrouw Simone Dassen. Velen kennen haar als de strenge maar hartelijke en zorgzame verpleegkundige van de afdeling D5. De heer Dackus ging in zijn lezing met name in op het gehele proces, begeleiding en onderzoeken ingeval van donatie bij leven. Mevrouw Dassen gaf een inkijkje in de postoperatieve zorg op de afdeling D5 na de niertransplantatie.



Na de pauze was het de beurt aan dr. Peppelenbosch (Vaatchirurg). Het polibezoek van zowel de ontvanger als de donor bij de vaatchirurg, is met name bedoeld om het antwoord te krijgen op twee belangrijke vragen: is de ontvanger en de donor vitaal genoeg om de operatie te kunnen ondergaan en is 1 nier geschikt voor donatie zonder dat de donor er "last" van gaat krijgen. Tijdens zijn lezing heeft dr. Peppelenbosch ons meegenomen in hetgeen gebeurt tijdens de operaties. Ook werd inzicht gegeven in de mogelijke complicaties voor zowel de ontvanger als de donor.

De bijeenkomst werd afgesloten door dr. Christiaans met een toelichting op de in te nemen medicatie na transplantatie en de resultaten van de niertransplantatie in het MUMC. Een getransplanteerde patiënt zal altijd immunosuppressiva moeten slikken om acute en chronische afstoting van de nier te voorkomen. Het probleem is echter dat deze medicatie de afweer van het lichaam onderdrukt. Hierdoor zijn getransplanteerden gevoeliger voor infecties. Ook hebben deze middelen bijwerkingen zoals o.a. verhoogde kans op huidkanker. Binnen het MUMC+ is ervoor gekozen om de dosering van de afstotingsmedicatie zo laag mogelijk te houden om de genoemde bijwerkingen tot een minimum te beperken. De patiënt is echter wel verplicht om na 3 maanden en 1 jaar na transplantatie een nierbiopt te laten uitvoeren. Dit onderzoek is gericht op het vaststellen of deze lage dosering van de afstotingsmedicatie voldoende is om afstoting tegen te gaan.

Door dr. Christiaans werd aangegeven dat een transplantatie geen 100% garantie is op succes. Bij een postmortaal transplantatie is 85-90% succesvol na een jaar en met een levende donatie 95%. Een belangrijke factor bij afstoting na transplantatie is dat een patiënt zich niet houdt aan de leefregels en niet therapietrouw is.

Het was weer een zeer geslaagde bijeenkomst die werd bezocht door meer dan 80 personen. We danken de medewerkers van het MUMC+ voor de heldere en interessante lezingen over niertransplantaties.

### Leo van der Helden

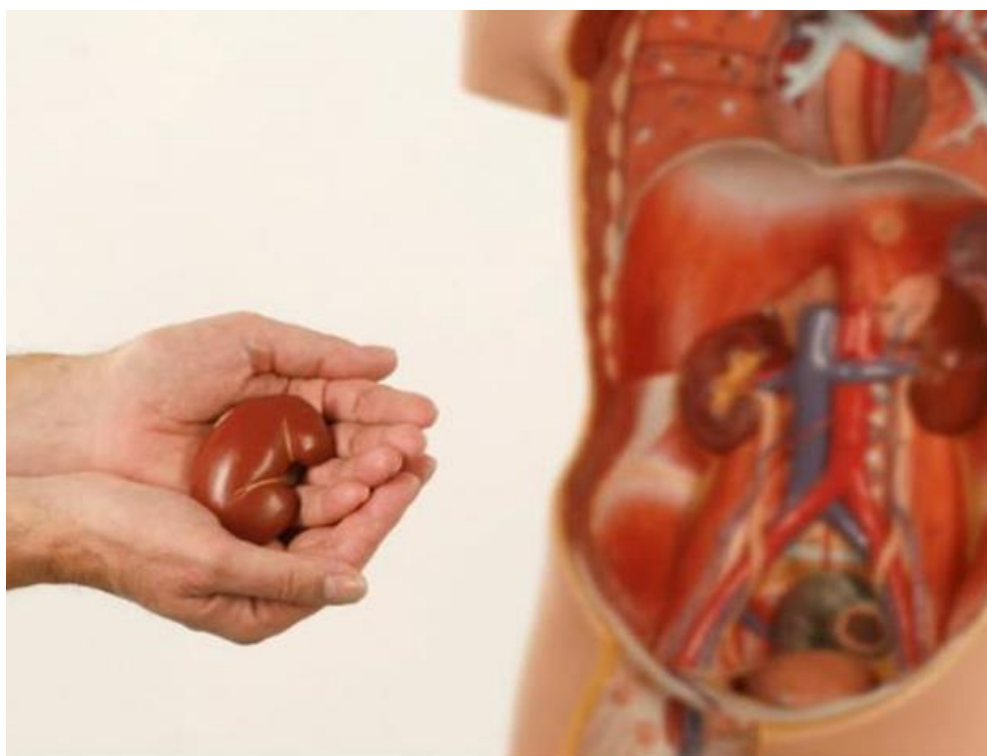


Foto: Maastricht UMC+

## Stageverslag dialyseverpleegkundigen in opleiding.

**Aleksandra Czesak en Elke Roox.**

***In het kader van hun opleiding als dialyseverpleegkundigen volgen beide dames een dag stage bij thuisdialysepatienten. Hieronder een verslag van hun ervaringen.***

### Aleksandra

Een onderdeel van mijn opleiding tot dialyse verpleegkundige houdt in dat ik gedurende 1 dag een dialyse behandeling in de thuissetting heb kunnen volgen. Op voorhand had ik weinig tot geen verwachtingen. Ik wist niet goed wat ik mij erbij moest voorstellen en wat die dag precies zou inhouden. Mijn mening was dat een dialyse behandeling in een andere setting hetzelfde zou verlopen als op de dialyseafdeling. Op het einde van de dag zag ik in hoe mis ik was.

De belangrijkste boodschap van deze dag heb ik van een patiënt gekregen. Hij vertelde dat hij verantwoordelijk was voor een goed verloop van de dialyse behandeling en niet noodzakelijk de verpleegkundige. Hij heeft de regie van de zorg in eigen handen en hij ervaart dit als een enorm pluspunt. Hij kent het dialyse toestel heel goed en kan anticiperen bij een lage tensie of andere klachten. Dankzij de thuisdialyse heeft hij vrijheid gekregen, hij kan thuisblijven en in een veilige omgeving (woonkamer) levensbelangrijke behandelingen uitvoeren. Mijn inziens is het een feit dat patiënten in een thuis dialyse setting zelfstandiger zijn dan de patiënten in een dialyse centrum. Op de afdeling zijn mensen meer passief, leggen de verantwoordelijkheid meer bij de verpleging. Ze ondergaan de behandeling. Terwijl in de thuissituatie staan patiënten zelf achter het stuur.

Ze voelen zich niet meer de zieke, hulpbehoevende patiënt, maar een zelfstandige patiënt met gezondheidsbeperkingen. Graag zou ik deze mindshift ook op de dialyse afdeling willen zien. Mensen meer bewust maken en zelfzorg stimuleren. Ik beseft wel dat het niet evident zal zijn maar ik wil zeker een moeite voor doen. Wat mij verder is opgevallen is een grote zelfzekerheid van de thuisdialyse verpleegkundige. Collega's met wie ik in contact kwam waren 1 voor 1 ervaren verpleegkundigen in het vak die niet bang zijn om op eigen ervaring en intuïtie te vertrouwen. Ze maken beslissingen bij moeilijke kwesties (zoals; op hun eentje een patiënt 20 minuten reanimeren; het beslissen over het niet beginnen met dialyseren). En ook over dagelijkse kleine maar wel ingrijpende beslissingen (zoals; meer vocht onttrekken, PTA onderzoek van de shunt tijdig regelen) kunnen ze, zonder overleg, zelfstandig, ook beslissingen nemen en zonder twijfelen nodige acties ondernemen. Daar stond ik versteld van. Ik vind van mijzelf dat ik een goede verpleegkundige ben, ik neem welbewogen beslissingen aan de hand van mijn klinische blik in combinatie met theoretische kennis en eigen ervaring. Echter vind ik het aangenaam om over mijn keuzes met anderen te overleggen. Het komt niet zo zeer door dat ik maar een leerling bent maar eerder dat ik, zoals vele andere, bevestiging nodig heb. Ik werk graag in team verband, waar er "shared decision making" en communicatie belangrijke onderdelen van de zorg vormen. Toch zou ik de zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen van mijn thuisdialyse collega's willen hebben. Ik geloof wel dat het ooit, met jaren ervaring, zal komen.



### Aleksandra Czesak





## Elke

Samen met Karen ben ik mee geweest voor de stage van de thuisdialyse. Ik vond het een leerrijke dag. Ik heb mogen kennis maken met twee thuisdialysepatiënten en de diahub.

De patiënten waren erg open en vonden het fijn om hun verhaal met mij te delen. Ze waren ook erg tevreden over de mogelijkheid van thuisdialyse. Het geeft voor hen meer opportuniteiten die ze in het ziekenhuis missen. Ze zijn zelfstandiger in hun thuisomgeving. Het is een andere tak binnen de hemodialyse. Wat me opviel is dat iedere patiënt meer als individu bekeken wordt. Er is meer tijd voor de patiënt dan wanneer hij in het ziekenhuis zou dialyseren. Dit creëert zowel bij de patiënt als de verpleegkundige een fijn gevoel en zorgt voor een aangename werksfeer. Ook is er eerder de mogelijkheid om de persoon achter de patiënt te leren kennen. In het ziekenhuis heb je hier niet altijd tijd voor maar het is voor de patiënt wel aangenamer denk ik. De patiënt bevindt zich ook in zijn eigen omgeving en dat maakt dat het voor de patiënt fijner is om te dialyseren. Hier ga ik in de toekomst ook meer bedacht op zijn wanneer een thuisdialysepatiënt in het ziekenhuis moet dialyseren voor een tijdje. Deze patiënt is het gewend om op zijn eigen manier te dialyseren en ik denk dat die zelfstandigheid in het ziekenhuis ook behouden moet blijven. Ik merk dat vertrouwen in de patiënt en zijn familie erg belangrijk is.

Wat me opviel, is dat er veel geregeld bij komt kijken. Op de planning van de thuisdialysepatiënten hebben wij geen zicht, maar er wordt rekening gehouden welke VDA het beste past bij een bepaalde thuisdialysepatiënt. Dat maakt dat het veel gepuzzel is om rekening te houden met de wensen van de patiënten en de medewerkers. Ook hier speelt de factor dat het voor beiden aangenaam moet blijven.

Het grote verschil tussen de thuissituatie en de situatie in het ziekenhuis is dat de dialyseverpleegkundige/VDA in de thuissituatie er alleen voor staat. Ze kan wel telefonisch steeds terecht bij de collega's in het ziekenhuis of bij de arts, maar zal in acute situaties toch voornamelijk zelfstandig moeten reageren. Eventueel kan er beroep worden gedaan op de partner of een familielid die op dat moment aanwezig kan zijn maar zij zullen toch moeten coördineren en het heft zelf in handen nemen zoals bijvoorbeeld bij een reanimatie. Dit vraagt toch de nodige ervaring in het vak en ik denk dat het voor pas afgestudeerde verpleegkundigen een grote stap is om in deze tak beginnen te werken.

## Elke Roox

Van Elke hebben wij jammer genoeg geen foto ontvangen.



Ziekenvervoer nodig ?

Wij rijden voor bijna ALLE ZORGVERZEKERAARS

# TAXI NELISSEN

## Tel. 043-4071343

Ook als U een machtiging voor taxivervoer heeft ontvangen waarop staat vermeld dat DVG één van de vervoerders in de regio is, kunt u rechtstreeks contact opnemen

met Taxi Nelissen (wij zijn aangesloten bij DVG)

Ook voor ROLSTOELVERVOER.



## Afdelingshoofd D5 MUMC

***Ik ben Jessica Noelmans, 41 jaar, woonachtig in België, samenwonend en baasje van onze hond; Obelix.***

Sinds 2008 ben ik werkzaam binnen de afdeling D5 als teamleider. Daarvoor heb ik als verpleegkundige op de afdeling gewerkt. Zo heb ik een ruime kennis en ervaring kunnen opdoen. Dit heeft mij meer inzicht gegeven naar de noden bij de nefrologie patiënten.

Als afdelingshoofd ben ik het uithangbord van de afdeling; ik onderhoud contacten met de patiënten; artsen; verpleegkundigen; paramedici; dialyse en natuurlijk ook met de nierpatiënten vereniging. Hierdoor is mijn baan zeer divers en dat maakt mijn werk zo interessant.

Mijn taakgebieden zijn oa. het ondersteunen en faciliteren van evenementen voor de nierpatiënten vereniging zoals de kookworkshop en de jaarlijkse transplantatie voorlichting; implementeren van nieuwe ontwikkelingen en producten; overleggen en informatie uitwisselen bij multidisciplinair overleg tussen arts, verpleging en paramedici.

Kortom; met onze kennis en kunde hopen wij; alle medewerkers van D5 en ikzelf; hulp en ondersteuning te bieden aan onze patiënten.





## EXCLUSIEVE LUXE VAKANTIE DIALYSE IN GRIEKENLAND

Verwen uzelf met een absoluut zorgeloze vakantie dialyse en boek een eersteklas behandeling bij Mesogeios Dialysis Centers, in Griekenland.

Al meer dan 15 jaar zijn onze hoogwaardige diensten en onze menselijke hulpbronnen de sleutel tot ons succes, dat ons op een van de beste vakantie dialyse bestemmingen heeft geplaatst! Bezoek een van onze centra en beleef een van de meest kwalitatieve dialysebehandelingen. Geniet van een mooie vakantie en ervaar de kostbare zeebries en de eindeloze gouden zon...

### Topkwaliteit zorgdiensten omvatten onder meer:

- Fresenius Medical Care 5008S dialyseapparatuur
- Top meertalig wetenschappelijk en administratief personeel
- 24 uur medische hulp
- Gratis dialyse transfer
- Contacten met alle verzekeringsinstellingen
- Aparte ruimte en dialyseapparatuur voor patiënten met Hepatitis



### Neem nu contact met ons op en plan uw droomvakantie!

**T:** +30 2810 371560

**F:** +30 2810 371570

**M:** +30 6946285615

**E:** [info@mesogeios.gr](mailto:info@mesogeios.gr)

**W:** [www.mesogeios.gr](http://www.mesogeios.gr)

**FB:** Mesogeios-Dialysis-Centers-Group



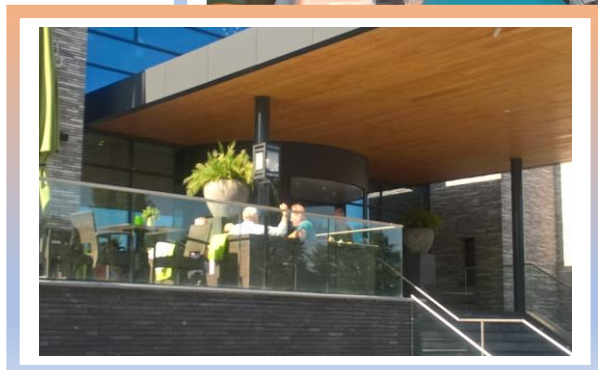
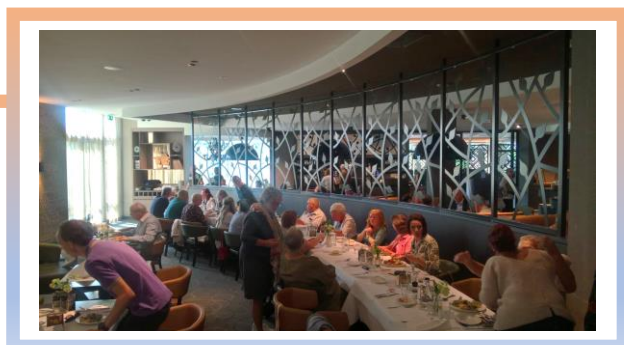
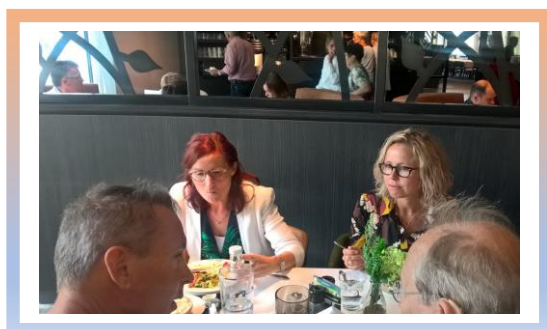


## Lotgenotencontact Thuisaemodialyse lunch Van der Valk in Heerlen. 10 September 2019

*Via onze verpleegkundige begeleiding van het Thuisdialyseteam werden mijn vrouw en ik uitgenodigd voor het lotgenotencontact, gerealiseerd door de NVM.*

Het was net een warm bad, het contact met de diverse lotgenoten gaf vooral veel herkenbaars. Gedeeld leed maar ook allerlei leuke ervaringen en iedereen had zo zijn eigen oplossingen voor allerlei probleempjes. Een heel leuke en genoeglijke dag waar we nog met plezier aan terugdenken. De organisatie was prima geregeld. We hebben met een aantal mensen nader kennis kunnen maken, dat zijn toch wel waardevolle momenten. We hadden niet genoeg tijd om met iedereen even contact te hebben, dat hopen we nog in te kunnen halen op een volgende lotgenotencontactdag. Van der Valk heeft voor de lunch een gigantisch lopend buffet waarbij het nauwelijks mogelijk is om van alles iets te proeven. We moesten dus keuzes maken. Wat een luilekkerland was het toch. En we hadden meer dan genoeg tijd om van alles te genieten. Voor een heel kleine eigen bijdrage van maar 5€ zijn we erg verwend en vertroeteld. Ook was het aangenaam om (kort) kennis te maken met het nieuwe afdelingshoofd, maar ook om de bekenden van het thuisdialyseteam weer even terug te zien. Al met al een heel geslaagde dag.

### Sjo Crapels





**10 september 2019 om 12 uur :**  
**Voor de tweede keer hebben we een brunch georganiseerd voor alle thuisdialyse-mensen en hun partners, maatje , mantelzorger .**

Deze keer is de lokatie Van der Valk Hotel-Restaurant in Heerlen .  
Het zonnetje is van de partij en alle 26 aanwezigen hebben er zin in .  
Buiten op het terras heten we elkaar welkom en er wordt meteen druk verteld onder elkaar .  
De meesten kennen elkaar, maar ook worden er nieuwe gezichten begroet en de sfeer zit er meteen in.

De thuisdialyse-verpleegkundigen zijn bijna allemaal gekomen en dit bouwt een brug .  
Het eten is in buffet-vorm en smaakt heerlijk .

Warm, koud, voorgerecht, hoofdgerecht, nagerecht, koffie, thee en fris, voor ieder wat wils .  
Er wordt druk onder elkaar verteld, gewisseld van plekje, zodat we nieuwe mensen leren kennen.  
Er wordt geholpen met drank halen, bordje eten halen...

Zoals het moet zijn: tijdens een ongedwongen sfeer met elkaar genieten elkaar leren kennen.

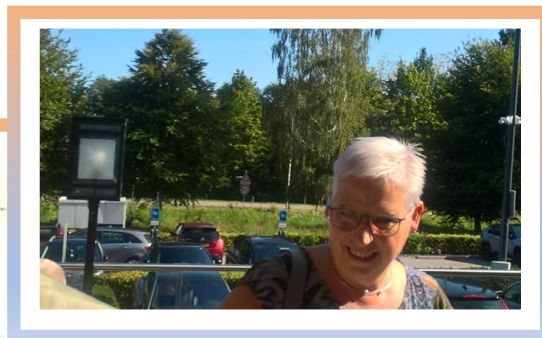
Als het om half 3 tijd is om de zaal te verlaten, wordt er op de parkeerplaats naar elkaar gezwaaid en vriendelijk afscheid genomen.

Wij kijken er met plezier op terug, en gaan dit in 2020 zeker opnieuw organiseren.

Onze dank voor de financiële bijdrage van de Patiëntenvereniging en RVE-management van het MUMC.

Het was een fijne gezellige middag.

**Karen Geraerts VDA UMC+**



## DEELNAME WOLRD TRANSPLANT GAMES

*Op vrijdag 16 augustus 2019 was het weer zover. Ik was op weg om voor de 10<sup>de</sup> keer deel te nemen aan de World Transplant Games. Als ik geselecteerd word voel ik mij goed. Ik weet dan dat ik nog in staat ben om enige prestatie te leveren op sportgebied. Dit keer voelde het heel anders. Ik was nerveus. Mijn man Loe was door een vriend in de gelegenheid gesteld om deze spelen ook eens mee te maken. Ik was benieuwd hoe hem dit zou bevalen. Hij was van plan om diverse dingen te gaan doen in New Castle.*

### Heenreis

We vertrokken vanuit IJmuiden. Aan boord leerde je de nieuwe sporters en supporters al iets beter kennen. Een kleine teambespreking en dan de avond zien door te komen. Heel veel mensen waren draaierig en ziek. We hadden ook veel golfslag. Op zaterdagmorgen kwamen we een uur later dan verwacht aan in New Castle. De organisatie had het vervoer naar de diverse accommodaties goed geregeld.

### Openingsceremonie

Om 17 uur vertrok een mooie stoet midden door het centrum. Heel veel mensen die zwaaiden en klaptten. Alle deelnemende landen met bijna 2000 sporters is een kleurrijk gezicht. Daarna volgde de openingsceremonie in de Sport Central. Blijft toch altijd een mooi en emotioneel moment. Morgen was voor ons, het volleybalteam, de dag waar we twee jaar naar toe hadden geleefd.



### Hoofdsport : Volleybal



De poule wedstrijden verliepen goed. We wonnen er drie en speelden tegen Italië gelijk. Duidelijk was wel dat het veel meer moeite kostte dan andere keren. Het niveau was echt heel erg omhooggegaan. De halve finale moest gespeeld worden tegen Argentinië. Het land waar we twee jaar geleden net van wonnen in de finale. In de eerste set hadden we geen moeite. In de tweede set keken we tegen een achterstand aan van 15-21. Door enkele mooie opslagen en aanvallen lukte het ons toch om deze te winnen. Helaas had dit toch veel kracht gekost. De hele dag bezig zijn begon toch zijn tol

te eisen. Italië werd onze tegenstander in de finale. We hadden dus een medaille en dat was al TOP.

Italië had een grotere selectie en sowieso een wedstrijd minder gespeeld in de poules. Bleek ook een veel jongere ploeg te zijn. Zij waren gemiddeld 20 jaar jonger. Dit maakte uiteindelijk ook het verschil. We gaven wel nog heel goed verweer maar het lukte net niet meer. Dit keer moesten we genoeg nemen met zilver. Achteraf, gezien de omstandigheden, toch een prachtresultaat.



## Tussendagen

Thuis hadden we al eens besproken wat we deze dagen gingen doen. Daar veranderde echt alles. Stilletjes had ik dat wel verwacht. Ik heb al die andere keren ook niets anders ondernomen. Het hele WTG-gebeuren is zo indrukwekkend en bijzonder. Loe ervaarde dit nu ook en was zo onder de indruk van alles dat hij niets wilde missen. Hij maakte met nog drie personen van alle sportonderdelen foto's, zodat er op het einde van alles iets was vastgelegd. De resultaten konden meteen doorgestuurd worden naar de webmaster zodat de thuisblijvers ook mee konden genieten. Tevens werden ze getoond op de avonden in het Holland House.

Wij gingen naar het wielrennen, waar we o.a. Koos van Moerkerk uit Geleen in actie zagen. De volgende dag bezochten we het badmintonnen. Meeleven, aanmoedigen en er gewoon zijn om de sporters te steunen. Bij alle sporten was het altijd het oranje legioen dat opviel.

## Atletiek

Op dinsdag en woensdag konden we al trainen voor de atletiek onderdelen. Voor mij voornamelijk het kogelstoten. Je bent dan al bekend met het stadion en weet waar alles gehouden wordt. Ik had beide onderdelen op donderdag 22 augustus. Het discuswerpen verliep dit jaar niet zo goed.

Sowieso wilde ik niets riskeren omdat het als eerste op het programma stond. Kogelstoten was dit keer erna. Ik eindigde als 9<sup>de</sup> van de 13 deelnemers. Ik kon dus meteen door naar het kogelstoten. Weer veel deelnemers en diverse nieuwe dames in deze categorie (50 t/m 59). Met mijn 59 en een beetje was ik vermoedelijk de oudste. Ik mag tevreden terugkijken met mijn vijfde plaats. Ik had een halve meter verder gestoten dan twee jaar geleden in Malaga en toen had ik brons.

De trainster zei me later dat ik in de volgende categorie (60 t/m 69) met deze afstand zilver zou hebben gehad. Dus de volgende keer komen er weer kansen voor mij. ☺ Helaas was er nu een einde gekomen aan de medaille reeks van 9 stuks op het onderdeel kogelstoten.



## Sluiting



Vrijdag 23 augustus waren er als laatste weer atletiek onderdelen. We togen weer vroeg naar het atletiekstadion omdat o.a. Hans die dag moest discusgooien. Voor hem waren het de eerste spelen en wij gingen meestal samen naar de sporten toe. Die dag weer mooie prestaties gezien van mensen die voor de transplantatie bijna niets meer konden. Andre is hier een mooi voorbeeld van. Hij kon de trap niet meer oplopen en zijn eigen tanden poetsen was al een uitdaging. Nu loopt hij al vele jaren mee voor de medailles en dat alles dankzij een donor die zijn longen ter beschikking stelde.

's Avonds was de slotceremonie in de Utility arena. Gelukkig was dit kort bij ons hotel en konden we er te voet heen. Enkele toespraken en uitreikingen volgden. Daarna werd de vlag over gedragen aan Houston in Amerika waar eind Mei 2021 de volgende spelen plaatsvinden. Als slot speelden er nog een cover band die Beatles muziek brachten. Een mooi einde. Zaterdag morgen verzamelde Loe nog alle foto's van de andere fotografen en ordende deze in mapjes. Er werd gezamenlijk naar de boot gegaan. Het einde van mooie spelen was aangebroken.



### Terugreis

De terugreis met de ferry verliep veel beter. Je merkte bijna niets van de deining op het water. Na het diner was er op twee plaatsen leuke muziek. De avond was heel gezellig. Tijdens een kleine teambespreking werden de laatste medaillewinnaars nog genoemd. Tevens werden er nog afspraken gemaakt. RTL zou opnames komen maken en hiervoor was er weer een dresscode.

Op zondag 25 augustus arriveerden we mooi op tijd in IJmuiden waar diverse afhalers van anderen ons kwamen toejuichen. Na nog een laatste groepsfoto namen we van afscheid van elkaar en we hopen iedereen in september weer terug te zien bij de terugkomst. Onze auto stond op ons te wachten.

Het waren weer mooie spelen. Het meedoen hieraan blijft me toch boeien. Je kunt zo laten zien wat een transplantatie teweeg kan brengen. Ik kan het iedereen aanbevelen. Zelf had ik zo iets van dit waren mijn laatste spelen. Ik begon in Manchester (Engeland) in 1995 en ik eindig in New Castle (Engeland).

De cirkel is dan rond. Loe vond het ook goed geweest. Daarom vond hij het ook zo mooi dat hij het nu zelf eens kon ervaren. De aanloop naar de spelen is toch erg intensief. Zeker omdat wij hier in het mooie Zuiden wonen. Voor alles moet er veel gereisd worden.

Wat is nu echter het geval: Loe is zo onder de indruk en zei letterlijk: als je over twee jaar weer mee wilt gaan, vind ik het prima. Dan zou je nog voor persoonlijke medailles kunnen strijden. Ik kom dan in de volgende categorie (60 t/m 69 jaar) uit. We zullen eerst maar eens zien hoe ik er dan lichamelijk voor sta. Dan komt nog het financiële plaatje. Een sponsor diner hoeft geen probleem op te leveren volgens de organisatoren. Een plaats is al geregeld alsmede een kok.

Ik hoop dat jullie het leuk vinden om mijn belevenissen te lezen. Mocht iemand geïnteresseerd zijn in het sporten bij stichting sport en transplantatie, kijk dan op de website

<https://www.sportentransplantatie.nl/> , Daar staat alle informatie.

Nieuwe leden zijn super welkom. Natuurlijk ben ik altijd bereid om iemand informatie te verschaffen.

Ik wil iedereen SUPER bedanken die op welke manier dan ook mij het mogelijk gemaakt heeft om deze spelen weer te beleven

Groetjes Phily Geraards-Slenter.  
Valkenburg.





### Nawoord van Loe Geraards

Terug van een mooie en emotionele week met Phily in New Castle.

Voor Phily was dit de 10<sup>de</sup> deelname. Ik ging de eerste keer mee om Phily aan te moedigen en om nu eens met eigen ogen te zien waarom Phily hier altijd naar toe wilde.

Het is prachtig om te zien hoe ruim 2000 mensen met een orgaantransplantatie prestaties neerzetten waar ze alleen maar van hadden kunnen dromen. Mensen die geen trap op konden lopen, doen nu 12,4 sec over de 100 meter. Mensen die te moe waren om een stukje te lopen, stoten nu 7 meter met een kogel en ga zo maar door. Ik had nooit gedacht dat mij dit zo erg zou raken om dit te zien. De vreugde die iedereen had met zijn eigen prestatie, maar ook voor anderen, want hij of zij weten wat er voor nodig was om hier aanwezig te zijn. Ik heb vrienden gemaakt die ik voor altijd zal koesteren. Bedankt WTG voor deze prachtige week.



Foto's: Loe Geraards

<p><b>Pallium Portam V.O.F.</b> voor warme zorg</p>  <p>Past. Habetsstraat 28b, 6217 KM Maastricht</p>	<p><b>Pallium Portam V.O.F.</b> voor warme zorg </p> <p><b>Mariel Carré</b>                      <b>Elena della Riccia</b></p> <p><b>Zorgcoördinatie:</b> verpleging, pers. verzorging, individuele begeleiding, nachtzorg, huishoudelijke ondersteuning.</p> <p>Past. Habetsstraat 28b, 6217 KM Maastricht</p> <p><b>+31(0)6 8100 9993</b>                      <b>+31(0)6 40067438</b> <b>info@palliumportam.nl</b>                      <b>www.palliumportam.nl</b></p>
---	---

## Lekker eten en toch dieet

***De feestdagen staan weer voor de deur!***

***Voor de meeste mensen betekent dit dat er een paar dagen lang lekker wordt gegeten en gedronken.***

***Met een dieet is dit echter niet altijd even gemakkelijk.***

***Daarom deze recepten voor een feestelijk menu met gerechten die passend zijn bij nierproblemen.***

De recepten komen van de website [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl). Dit is de nieuwe website van de Nierstichting en bevat veel en betrouwbare informatie, onder andere over voeding bij nierproblemen. Op den duur gaat deze website alle schriftelijke informatie vervangen, zoals het dieetboek Eten met plezier. Mochten onderstaande recepten niet naar uw smaak zijn, schroom dan niet om een ander recept te zoeken op [www.nieren.nl](http://www.nieren.nl).

Andere suggestie is het kerstmenu van Niernieuws. Dat vindt u via deze link:

[https://www.niernieuws.nl/downloads/NierNieuws\\_kerstmenu\\_2018.pdf](https://www.niernieuws.nl/downloads/NierNieuws_kerstmenu_2018.pdf)

Ook deze gerechten zijn passend in een dieet bij nierproblemen.  
Hele fijne feestdagen en alle goeds voor het nieuwe jaar!

### Anke Vroomen, diëtist MUMC+

#### Voorgerecht

Frittata met courgette en paprika

35 minuten

Ingrediënten gelden voor ca. 10 porties

#### Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 kleine ui
- 2 knoflooktenen
- 1 el olijfolie
- (versgemalen) peper
- 2 el peterselie, fijngehakt
- 8 eieren
- 1/2 dl melk
- 2 el vloeibaar bak- en braadvet



#### Werkwijze

1. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Verhit de olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de ui, knoflook en paprika zachtjes 5 minuten. Voeg de courgette toe en bak de groenten nog 5 minuten. Breng op smaak met (versgemalen) peper en roer de peterselie erdoor. Doe het groentemengsel in een kom en laat het iets afkoelen.
3. Klop in een grote kom de eieren los met de melk en meng het groentemengsel erdoor.
4. Verhit het bak- en braadvet in dezelfde koekenpan en voeg het eimengsel toe. Bak de frittata met het deksel op de pan op laag vuur in 10 minuten gaar. Laat de frittata op een schaal glijden en snijd hem in 10 vierkantjes of ruitjes.

Voedingswaarde per portie

- 6 g eiwit
- 0,13 g zout (50 mg natrium)
- 150 mg kalium
- 90 mg fosfaat

Tip

Vervang de courgette door 250 gram gare doperwtten (vers of diepvries).

## Hoofdgerecht

### Gebraden rosbeef

20 minuten

en 1 nacht marineren, 30 tot 45 minuten in de oven

### Ingrediënten

4 el olijfolie  
¼ tl gedroogde basilicum  
¼ tl dragon  
peper  
250 g rosbeef aan een stuk  
½ tomaat  
½ wortel  
½ middelgrote ui  
½ selderijstengel  
1 teentje knoflook  
olijfolie om in te bakken  
¼ glas rode wijn



### Werkwijze

1. Mix de 4 el olijfolie met de basilicum, dragon en peper tot een gladde massa.
2. Wrijf de rosbeef hiermee in en laat een nachtje marineren in de koelkast.
3. Verwarm de oven op de dag van de bereiding voor op 160 - 170 graden.
4. Snij de tomaat, wortel, ui en selderijstengel fijn.
5. Verhit wat olijfolie in een braadpan en bak hierin het vlees om en om bruin in ongeveer 3 minuten per kant.
6. Vet een ovenschaal in en doe hierin het vlees.
7. Voeg het tomaatmengsel en de knoflook toe en giet er de wijn en wat water bij.
8. Bak het vlees in de oven. Over het algemeen is de baktijd per 500 gram 30 minuten voor medium en 45 minuten voor doorbakken. Giet af en toe wat van het bakvocht over het vlees.
9. Neem aan het eind van de baktijd het vlees uit de ovenschaal.
10. Pureer de groenten en het kookvocht en laat de helft inkoken.
11. Snijd het vlees in plakken en geef de saus erbij.

Voedingswaarde per portie (100 gram)

26 g eiwit  
0,29 g zout (117 mg natrium)  
570 mg kalium  
268 mg fosfaat

## Bijgerechten

### Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom

2 personen

55 minuten

### Ingrediënten

200 g zachte geitenkaas, zonder korst  
3 el (olijf)olie  
2 el crème fraîche  
citroensap  
1 teentje knoflook  
1/2 zakje verse Provençaalse kruiden  
(versgemalen) peper  
400 g vastkokende aardappelen  
1 rode paprika  
2 eieren





## Werkwijze

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Roer in een kom de geitenkaas met de olie, crème fraîche en enkele druppels citroensap tot een romig mengsel. Pel de knoflook en pers die uit boven de kom. Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel. Voeg peper naar smaak toe.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in. Was de aardappelen en kook deze circa 6 minuten in de schil. Laat de aardappelen even afkoelen. Snijd intussen de paprika in kleine blokjes. Schil de aardappelen en rasp ze met een grove rasp boven een kom. Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep het mengsel door elkaar.
3. Schep 4 porties op de bakplaat en maak deze plat met de bolle kant van een lepel. Plaats de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven en bak de rösti 20-25 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Halverwege de baktijd keren. Leg de rösti op een bord, giet wat geitenkaasroom erover en serveer de rest van de room er apart bij.

Voedingswaarde per portie

25 g eiwit  
1,25 g zout (500 mg natrium)  
1300 mg kalium  
250 mg fosfaat

Tips

Lekker met veldsla.

Gebruik in plaats van rauwe aardappelen ook eens gekookte aardappelen; het gerecht bevat dan minder kalium.

## Peultjes met gember en sesam

1 personen

5 minuten

### Ingrediënten

peultjes  
fijngesneden verse gember of gember uit pot  
pot  
fijngesneden knoflook  
sesamzaadjes

### Werkwijze

1. Meng peultjes met fijngesneden verse gember of gember uit een potje, fijngesneden knoflook en sesamzaadjes. Roerbak in (sesam)olie.



Tip:

Kook de peultjes eerst 2 minuutjes in ruim kokend water. Dan bevatten ze minder kalium.



k16944880 fotosearch.com



## Nagerecht

10 personen

35 minuten

### Ingrediënten

- 4 halve perziken uit blik
- 200 g hotelcake
- 100 g bitterkoekjes
- 200 ml cream sherry (of zoete witte wijn)
- 4 eidooiers
- 100 g witte basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 tl kaneel
- 250 ml slagroom
- 10 amarettikoekjes (Italiaanse bitterkoekjes)
- 10 frambozen



### Werkwijze

1. Bekleed een springvorm (22-24 centimeter) glad met bakpapier of plasticfolie. Laat de perziken uitlekken in een vergiet. Snijd de cake in blokjes en knip de bitterkoekjes in stukjes. Verdeel de cake en bitterkoekjes over de bodem van de vorm en besprenkel ze met 50 ml sherry. Snijd de perziken in kleine stukjes en verdeel ze over de cakelaag. Druk het mengsel voorzichtig aan.
2. Breng in een pan water aan de kook en zet een bak met koud water klaar. Klop de dooiers met basterdsuiker, vanillesuiker, kaneel en de rest van de sherry in een kom tot een schuimig mengsel. Zet de kom in de pan kokend water en blijf kloppen tot het mengsel bindt tot een schuimige vla. Laat de vla afkoelen in de bak met koud water.
3. Klop in een kom de slagroom half stijf en spatel deze luchtig door de vla. Schep dit mengsel over de cake met perzik en strijk de bovenkant glad.
4. Laat de ijstrifle in de vriezer in 6 uur bevriezen. Verwijder de vorm en zet de ijstrifle op een schaal. Garneer met de koekjes en frambozen en eventueel een toefje slagroom.

Voedingswaarde per punt

- 4 g eiwit
- 0,38 g zout (150 mg natrium)
- 150 mg kalium
- 120 mg fosfaat

Variatie

Vervang de perzik door abrikoos of peer uit blik.

**Smakelijk eten!**



**Bron en fotocredits:**

**Voorgerecht:** " Eten met plezier: Dieetboek voor nierpatiënten", Poiesz Uitgevers

**Gebraden rosbief:** Nierpatiëntenvereniging 's-Hertogenbosch en omstreken.

Foto: TR Davis via Unsplash

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

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

Foto: Rawpixel via Unsplash

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

## Gezond leven

### Tips om griep en verkoudheid te voorkomen

[Home](#) > [Gezond leven](#) > [Tips om griep en verkoudheid te voorkomen](#)

**Als je je in je eentje binnen opsluit, kun je verkoudheid en griep voorkomen. Maar daar wordt natuurlijk niemand blij van. Daarom een aantal andere tips die griep en verkoudheid kunnen helpen voorkomen. Ook fijn voor je huisgenoten en collega's! Beweeg en zoek de buitenlucht op, een goede Conditie vergroot de weerstand.**



- Houd wat afstand van mensen die verkouden of grieperig zijn.
- Als je zelf ziek bent, is het aardig voor je medemens om te hoesten in je elleboogholte en een papieren zakdoek te gebruiken, die je na één keer gebruik weggooit.
- Gebruik alleen papieren zakdoeken of tissues en gebruik ze éénmalig. Daarna meteen in de vuilnisbak gooien.
- Was regelmatig je handen met water en zeep (altijd na een bezoek aan het toilet en voor het eten!). En wrijf ze regelmatig in met handalcohol. [Waarom handen wassen zo belangrijk is](#)
- Raak zo min mogelijk je mond, neus of ogen aan
- Reinig het huis geregeld, ook deurklinken en speelgoed. [Meer over hygiëne \(en waarom we soms niet té schoon moeten zijn\)](#)
- Ventileer je huis iedere dag minimaal 10 minuten.
- Het is voor mensen met bepaalde ziekten, 60+ en personeel in de medische zorg verstandig om zich te laten vaccineren tegen de griep.

Bekijk het interview met longarts prof. dr. Geertjan Wesseling van het Maastricht UMC+ bij 1Limburg: [Dokter ziekenhuis Maastricht geeft tips: zo krijg je geen griep](#)

Doe de 'griepcheck' op <http://thuisarts.nl/heb--ik--griep--griepcheck>. Die vertelt je ook of het raadzaam is naar je huisarts te gaan."

Meer informatie: <http://www.thuisarts.nl/griep> en <http://www.rivm.nl/>.

### Ook interessant

- [Zijn neussprays een gezond idee bij een verstopte neus?](#)
- [Wat is beter: je neus snuiten of ophalen?](#)
- [Verskil tussen griep en een verkoudheid](#)



Bron: <https://gezondidee.mumc.nl>



**NVM**  
**Nierpatiënten**  
**Vereniging**  
**Maastricht**

## **Vacature voorzitter**

***Met ingang komende ALV, 29 maart 2020 zijn wij van Nierpatiënten Vereniging Maastricht op zoek naar een nieuwe voorzitter. Wij zijn een actieve vereniging die klaar staat voor nierpatiënten en hun naasten. We organiseren veel activiteiten ten behoeve van het lotgenotencontact van onze leden. Wij zijn een groeiende vereniging.***

### **Functie-eisen:**

- Nierpatiënt of affiniteit met nierpatiënten
- Teamplayer.
- Bereid om een deel van je vrije tijd te gebruiken voor onze vereniging
- Ervaring met subsidieaanvragen is een pre.
- Maar bovenal iemand die flexibel is en een groot hart heeft voor nierpatiënten en partners.

Denk jij dat jij onze nieuwe voorzitter bent ? Schrijf dan snel een brief waarin je vertelt over jezelf en je motivatie om onze nieuwe voorzitter te worden. Graag met pasfoto.  
Graag willen wij u dan uitnodigen om met het bestuur mee te lopen in het eerste kwartaal van 2020. Tijdens de ALV, 29 maart 2020 willen wij de nieuwe voorzitter kiezen.  
Wilt u graag eerst met ons praten dan nodigen wij u uit om telefonisch contact op te nemen met Anieke Rabius, 06-22154035 of Ria Stassen, 06-46052617

Schriftelijk naar: Waarnemend voorzitter: Anieke Rabius, Kalverhof 50, 6241 CZ Bunde  
Of per mail: [voorzitter@de-nvm.com](mailto:voorzitter@de-nvm.com)





## High Tea

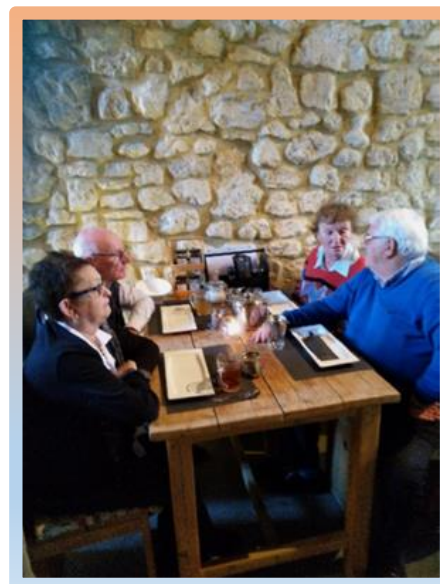


Zondag 13 oktober 2019, de dag dat we met de NVM een High Tea hadden. De weergoden waren ons gunstig gestemd want het was schitterend weer. De zon scheen volop en met een temperatuur van 24 graden was het zomers warm! Op naar Wijlre waar in Paul's brasserie het theefestijn plaats vond

Na een moeilijke doortocht door zeer druk Valkenburg en enige zoektocht naar een parkeerplaats, want er was geen plek op de parking van Paul's, werden we hartelijk begroet door Ria Stassen. In de gereserveerde ruimte was het al goed druk in afwachting van al de lekkernijen die onze smaakpapillen zouden gaan strelen. En lekker was het! Heerlijk soepje, Grieks yoghurtje, amuse hapje van selderij, mini

croissantjes, chocolade broodjes, kleine broodpuddinkjes, soort muesli broodjes, fruitflapjes, ijsje enz. enz.! Teveel om op te noemen. En natuurlijk thee in verschillende soorten en koffie á volonté! Ook aan een alcoholisch drankje was gedacht. Per persoon mochten er 3 consumpties met of zonder worden besteld. De naam stickers die we droegen hebben ertoe bijgedragen dat we iedereen kenden. Prima toch? Rond 18 uur was de afsluiting en ik ben er van overtuigd dat iedereen het naar zijn zin heeft gehad en voldaan naar huis is gekeerd. Voor herhaling vatbaar! Dankjewel Ria Stassen en voor de foto's, gemaakt door Sandra Maka die ook onze FB specialiste is, kijk je op de NVM Face Book pagina. Tot de volgende keer.

Mieke Haarsma.









## Uitnodiging

# Stuif ons in 2020

Locatie: Huiskamer Sjuif a-en,  
Gerard Walravenstraat 92A  
6227 TB Maastricht

Inloop vanaf 13:30u tot circa 16:30u

### Door nierpatiënten voor nierpatiënten

In 2020 gaan we nog 4 keer aanbieden, komt u massaal gaan we het uitbreiden.

Met lotgenoten samen komen en praten over wat ons allen op dat moment bezighoudt. Vragen hoe een ander het maakt, het volhoudt onder het genot van een kopje koffie of thee. Afhankelijk van het seizoen iets lekkers erbij. Aanschuiven zonder enige verplichting, voor alle leden. Houdt u iets enorm bezig laat het Sandra weten en wij zorgen voor een luisterend oor.

Inschrijven hoeft niet, we vragen geen andere bijdrage anders dan uw gezelligheid en aanwezigheid

Wilt u meer informatie of u aanmelden, mail dan [stuifunsin@gmail.com](mailto:stuifunsin@gmail.com)  
of bel Sandra Maka: 06-42 76 76 09



Nierpatiënten Vereniging Maastricht



**Laatste woensdag van de maand,  
26 februari, 25 maart, 29 april,  
en 27 mei**





## Het hoekje van Mieke

**Onlangs voor U gelezen**

**Bron: Het Laatste Nieuws**

**Door: Mieke Haarsma**

**De herfst en winter doen hun intrede. Het wordt kouder, dikke jas, warme handschoenen en thuis gaat de verwarming lekker aan**

**De herfst en winter maken hun intrede. Het wordt kouder, dikke jas en warme handschoenen en thuis verwarming gaat lekker aan. Ook gaan wij over op steviger kost, stampot, erwtensoep, heerlijke warme chocolademelk! Al dit heerlijk heeft ook consequenties in een heel natuurlijke vorm en dat is niet altijd handig! Lees er meer over in onderstaand artikel.**

**'Let it go! Let it go! Can't hold it back anymore!' We kunnen de soundtrack van de animatiefilm 'Frozen' moeiteloos meebrullen. Maar als we een windje willen ophouden, doen we net het tegenovergestelde. Een wijselijk besluit in de rij in de supermarkt, tijdens een belangrijke meeting op het werk of in een overvolle lift. Maar is het wel gezond?**

### **Wat zegt Dr. Google?**

Een snelle research op het wereldwijde web leert ons dat het inhouden van winden slecht is voor de gezondheid. Op gezondheidsnet.nl lezen we dat mensen gemiddeld vijftien scheten per dag laten. "Maar ook veel winden worden ingehouden én dat kun je beter niet doen. Het inhouden van scheten kan namelijk leiden tot uitstulpingen van de darmen. De giftige darmgassen kunnen door opname in de bloedbaan klachten als vermoeidheid en hoofdpijn veroorzaken."

"Winderigheid kan verschillende oorzaken hebben", zo staat er verder nog. "Bijvoorbeeld omdat iemand te veel lucht inslikt. Dit kan gebeuren bij spanning en stress, door roken of een slecht kunstgebit. Mensen die snel praten, snel eten en drinken zonder goed te kauwen, slikken ongemerkt extra lucht mee naar binnen."

### **Wat zegt een expert?**

Nonsens, stelt Dirk Devroey, professor huisartsgeneeskunde aan de VUB, ons gerust. "Dit is toch echt wel bij de haren getrokken. Eerst en vooral: winden laten is een perfect normaal proces. Iedereen maakt elke dag zo'n twee liter wind aan. Gezonde voeding, zoals groente en fruit - die gaan gisten in de darm -, en vooral ook de proteïnen in vlees, zijn er de grote oorzaak van." Nu, zijn die gassen nu zo giftig dat ze klachten gaan veroorzaken als we ze inhouden? Helemaal niet. "Ze bevatten natuurlijk afvalstoffen van de vertering, net zoals urine trouwens, maar schadelijk voor het lichaam zijn ze helemaal niet. Dat je last krijgt van hoofdpijn en vermoeidheid door het inhouden van winden, is dus complete onzin. Wat wél kan gebeuren, is dat je buikpijn krijgt door de opstapeling van gassen. Mijn advies is dus: zonder je gewoon in alle discretie af op het toilet, laat die wind ontsnappen en iedereen is tevreden!"



## De douchekop is degoutant en spinnen hou je beter binnen: alles wat je moet weten over de beestjes in je huis

Als er niemand thuis is en het binnen helemaal stil lijkt, als alles is afgewassen en opgeruimd, zelfs als de vloeren glanzend schoon zijn, dan nog is ons huis een onvoorstelbare wildernis. Voor zijn nieuwe boek 'Nooit alleen thuis' onderzocht en introduceert bioloog Rob Dunn maar liefst 200.000 diersoorten die met ons samenwonen in huis. Wij delen een aantal opvallende weetjes eruit.

- Een kat in huis is minder hygiënisch dan een hond. Dunn schrijft zelfs dat het goed mogelijk is dat honden ons de mogelijkheid bieden om noodzakelijke darmbacteriën binnen te krijgen die uit onze omgeving zijn verdwenen sinds we steeds stedelijker zijn gaan wonen. De afwezigheid van die darmbacteriën kan heel wat gezondheidsproblemen veroorzaken zoals de ziekte van Crohn.
- Bepaalde parasieten, zoals Toxoplasma gondii, die poezen meedragen en doorgeven via hun uitwerpselen kunnen onze persoonlijkheid veranderen en mogelijk zelfs psychische aandoeningen zoals schizofrenie veroorzaken.
- De douchekop is een erg vuile plek in huis. Het warme water dat (deels) in de sproeier blijft zitten, vormt namelijk een broedplaats voor potentieel gevaarlijke bacteriën die op je hoofd neervallen. Dunn raadt dan ook aan om wat vaker een bad te nemen.
- De ietwat viezige geur die vrijkomt wanneer je thuis of in de auto de airconditioning aanzet, zijn ademende schimmels.
- Er leven microben in onze diepvries die alleen nog maar gevonden werden op Antarctica.
- Op onze huid leven tal van microscopisch kleine beestjes zoals gezichtsmijten. Die wonen in haarzakjes, eten van de huid zelf en hebben ook seks op ons gezicht.
- Eén van de belangrijkste oorzaken van lintwormen bij mensen is honden aan je gezicht laten likken.
- Door onze eigen schoonmaakwoede en het gebruik van pesticiden en antibacteriële zepen, zijn heel wat insecten zoals de Duitse kakkerlak en de bedwants resistent geworden waardoor ze vrij spel krijgen.
- De meeste van onze huisgenoten zijn gelukkig net heel goed voor ons. Zo houden ze over het algemeen de gevaarlijkere diersoorten buiten. Dunn raadt bijvoorbeeld aan om net bewust spinnen in huis te plaatsen, omdat die de potentieel gevaarlijke vliegen en muggenpopulatie drastisch doen afnemen.
- Er bestaan kevers die plastic afval zouden kunnen afbreken en er leven in veel New Yorkse huizen mieren die voor nieuwe antibiotica zouden kunnen zorgen.



Zo ziet u, uw huis heeft véél meer bewoners dan dat u denkt!!

**Mieke.**



## Wist U dat?

### Nieuwtjes uit NVM



## Mededelingen van de bestuurstafel

### Meld wijzigingen (adres en telefoon) bij de secretaris NVM

Als er wijzigingen zijn in uw adresgegevens of telefoonnummer dan laat ons dit even weten. Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel.

### Meld wijziging van behandelfase

Nierziekten verlopen via zogenaamde fasen: predialyse, hemodialyse of thuisdialyse, transplantatie. Deze fasen registreren wij in onze ledenadministratie in verband met de subsidie van de Nierstichting. Meestal vernemen wij niet als de behandeling van de patiënt over gaat in een andere fase. Wij stellen het op prijs als u ons deze wijzigen laat weten.

### Getransplanteerd? Laat het ons even weten!

Voor patiënten die worden getransplanteerd hebben wij een presentje. Als u iemand kent die is getransplanteerd dan laat het ons even weten.

**Secretaris: [secretaris@de-nvm.com](mailto:secretaris@de-nvm.com) of telefonisch 045-5751315**





## AGENDA 2019

<b>Maand</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Datum</b>
December	Dia-trans 2019-3	december
	Eindejaarsviering NVM	15 december



## AGENDA 2020

<b>Maand</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Datum</b>
Januari	Leden enquête NVM	
Februari	Stuif uns in	26 februari
Maart	World Kidney Day	12 maart
	Stuif uns in	25 maart
	Algemene Leden Vergadering	29 maart
April	Lotgenotencontact PD en CAPD	
	Stuif uns in	29 april
	Innen Contributie 2020	
	Dia-trans 2020-1	
Mei	Stuif uns in	27 mei
	Rappel Contributie 2020	
	Halve dagtocht	
Augustus	Dia-trans 2020-2	
September	Dagtocht	
	Lotgenotencontact thuishemodialyse	
Oktober	Voorlichtingsbijeenkomst Transplantatie	20 oktober
December	Dia-trans 2020-3	
	Eindejaarsviering NVM	

**U krijgt een persoonlijke uitnodiging voor elke activiteit.**

(Wijzigingen voorbehouden)

## Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van NVM ?

Dat kan zijn uw ervaringen, positief en/of negatief, als nierpatiënt of getransplanteerde. Maar ook uw hobby's, reizen, recepten of zo maar verhalen die interessant zijn of gewoon leuk om gedeeld te worden.

De redactie houdt zich aanbevolen voor deze ledenverhalen.  
Aarzel dus niet en stuur uw verhaal op naar de redactie van Dia-tranS.

Per post: Redactie NVM-Dia-tranS  
Pijnsweg 14  
6419 CL Heerlen

Of per e-mail: [redactie@de-nvm.com](mailto:redactie@de-nvm.com)

Sluitingsdata in 2020 voor kopie voor DiatranS:

Uitgave Nr 1 2020: 01-04-2020

Uitgave Nr 2 2020: 01-08-2020

Uitgave Nr 3 2020: 01-12-2020

