



Nierpatiënten Vereniging Maastricht

Dia-trans

Jaargang 34

2020 Nr. 1



Nierpatiënten
Vereniging
Maastricht



Maastricht UMC+

Contactorgaan voor (pré)dialyse en transplantatiepatiënten



TOP
COPY
KOPIËREN • DRUKKEN
PRINTEN • AFWERKEN

- PANCRATIUSSTRAAT 39
- 6411 KC HEERLEN
- T. 045 - 571 88 11
- E. info@topcopy.nl
- I. www.topcopy.nl

Inhoudsopgave

Dia-tranS 2020 nr. 1

Inhoudsopgave	1
Bestuursamenstelling / belangrijke telefoonnummers	2
Woord van de waarnemend voorzitter	3
Zorginnovatielab	4
Eindejaarsviering 2019	7
Carnaval 2020 op de dialyse	11
Uw verhaal doet ertoe!	13
Gift VriendenLoterij	14
Gekke tijden	16
Kennismaken met mijn nierziekte	17
Lekker eten en toch dieet	18
Kruidenmix zonder zout	20
Het hoekje van Mieke	21
Wist U dat? / Mededelingen van de bestuurtafel	23
Agenda 2020	24
TransplantERENDag 2020	25
Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van NVM	25



Opgericht
13 augustus 1987
Kamer van Koophandel
Nr. v 40204870

Bestuurssamenstelling

Interim Voorzitter: Anieke Rabius

Vice – voorzitter

Secretaris Marlies Brants
2de Secretaris Astrid Reubsaet

Penningmeester Anieke Rabius
2e Penningmeester Leo van der Heden

Bestuurslid Kleis Adema
Sandra Maka
Ria Stassen
Monique Soethoudt

Asp. Bestuurslid Mark Rijken

Secretariaat

Marlies Brants
p/a/ Pijnsweg 14
6419 CL Heerlen

E-mail: 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. P.T.R. Ulrichts 043 – 387 50 35

Mw. Simone Das

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

Redactie Dia-Trans

Kleis Adema, Marlies Brants

Redactieadres

redactie@de-nvm.com

Voorwoord van de waarnemend voorzitter

Een voorwoord schrijven in deze rare tijd is geen sinecure. Covid-19, een coronavirus beheerst ons hele leven, de wereld is ineens een stuk kleiner en ook weer zo groot. Alle 17 miljard mensen op deze aarde zijn in de ban van dit virus. In welke fase dan ook heeft een virus ook onze vereniging stil gelegd.



Bijeenkomsten zijn niet te organiseren, de Algemene Ledenvergadering zou 29 maart zijn gehouden. Het is even niet anders maar het levert ons wel een probleem op, voor 1 juni moeten wij statutair een ALV organiseren. Gelukkig vallen we als vereniging onder het verenigingsrecht en mede daardoor is er een noodwet in de maak die het digitaal organiseren met mitsen en maren van een ALV gaat toestaan. Of dit voor ons de oplossing is, zijn we nog niet uit, zeker omdat de mitsen en maren nog worden uitgewerkt. Nog beter is dat we in de noodwet de tijd hebben om de ALV in het najaar te organiseren. Zodra er meer duidelijkheid is krijgt u opnieuw een uitnodiging per post of digitaal.

Heeft u de nieuwe website al bezocht? <https://www.nierpatientenverenigingmaastricht.nl/>
Het bestuur is voornemens om deze meer te gebruiken als tool om u te bereiken.

Ook als is de ALV het orgaan om nieuwe bestuursleden aan te laten treden en te installeren, zijn er toch al drie aspirant-bestuursleden heel actief voor u aan het werk.

Marlies Brants, Mark Rijken en Leo van der Helden draaien volop mee binnen het bestuur. Mede door het vertrek van Jo Michielsen, oud penningmeester hebben we binnen het bestuur gerouleerd met de functies.

Astrid Reubsat neemt de taak van tweede secretaris op zich en blijft zich bezighouden met de ledenadministratie. Marlies Brants wordt de eerste secretaris. Anieke Rabius wordt eerste penningmeester, Leo van der Helden zal de taak van tweede penningmeester op zich nemen. Kleis Adema zal zich meer gaan bezighouden met de Dia-trans.

Zoals u leest, is er nog geen nieuwe voorzitter! We zijn nog op zoek!!

Met name het dagelijkse bestuur heeft doorgewerkt aan de verantwoording voor de subsidie, de redactie van de Dia-trans heeft ondanks ziekte het toch weer geklaard!! Alle formele overleggen liggen echter stil. Er is wel informeel contact. En we proberen met alle maatregelen toch alvast te kijken wat wij in het najaar nog kunnen organiseren voor alle leden.

In mei zal de contributienota worden verstuurd tevens zullen in mei ook de afgegeven automatische incasso's worden geïnd.

Naast de Dia-trans ontvangt u binnenkort een envelop van de NVM, met daarin een enquête om uw wensen helder en duidelijk in kaart te brengen. Uw medewerking wordt dan ook echt op prijs gesteld. De uitkomsten van de enquête zullen we uitwerken en in beginsel ook met u delen in de Dia-trans. Maar belangrijker met deze uitkomsten kunnen we bijeenkomsten organiseren die u aanspreken!

Naast de enquête treft u ook een formulier om te ondertekenen aan, dit is om in het kader van het AVG. Ons aller privacy is erg belangrijk en ook wij als Nierpatiëntenvereniging dienen wij te voldoen aan alle regels. Bent u als partners beiden lid dan verzoeken wij u om alles ook in tweevoud in te vullen.

Wij verzoeken u dan ook vriendelijk alles goed door te lezen en te ondertekenen. Er is een retourenvelop bijgevoegd.

Graag zou ik willen eindigen met een welgemeend "tot ziens!".

Houdt u goed, blijf gezond, zorg goed voor u zelf, dan kunnen we in het najaar hopelijk echt zeggen "tot een volgende keer" want dan is het ons allen goed gegaan!!

Namens het bestuur,
Anieke Rabius

Zorgprofessionals met een goed idee ondersteunen we graag met de realisatie van innovaties vanuit het Zorginnovatielab

Nieuwe inzichten, nieuwe ontwikkelingen. Zorgkwaliteit moet je niet alleen onderhouden, maar geregeld ook aanpassen aan de tijd. Daarom experimenteert het Zorginnovatielab van het Maastricht UMC+ volop met innovatieve ideeën om die kwaliteit naar een nog hoger niveau te tillen.

Het Zorginnovatielab werkt met hart en ziel aan de realisatie van twee programma's: de Poli op Maat en de Kliniek op Maat. Die ontstonden in 2017 als uitkomst van twee studierapporten die tot stand waren gekomen op basis van input van heel veel zorgprofessionals met als ontwikkelmethode Lean & Operational Excellence. Waarom is het Zorginnovatielab er? *'We willen het vermogen ontwikkelen om snel en relevant te reageren op veranderende behoeften van onze patiënten en professionals, om nieuwe kansen te benutten met een gecontroleerd risico. En we willen iedere medewerker met een goed idee, dat past binnen de Poli en Kliniek op Maat, faciliteren om in een open netwerk een idee in korte tijd om te zetten in een prototype en daarmee te experimenteren, ondersteund door experts en middelen. Het prototype beoordelen we op impact, vervolgens geven we een advies voor het opschalen en verankeren van de ontwikkelde service.'*

Geen bureautijgers

Bij het zorginnovatielab werken geen bureautijgers, maar mensen met praktijkervaring. Er is een groot intern netwerk zodat er snel inzicht is in de behoeften van patiënten en medewerkers binnen het Maastricht UMC+. Die behoeften toetsen worden onder meer getoetst aan de hand van enquêtes en door zorgtrends te volgen. De hoofdvraag is altijd: hoe kan de positieve ervaring van patiënten en medewerkers worden vergroot en op welke manier kan de actie die daaruit voortvloeit bijdragen aan het rendement van de organisatie op het gebied van kwaliteit van zorg, reduceren van verspilling, tijd en geld? Een voorbeeld is een verpleegafdeling die een ruimte op de afdeling wil herinrichten tot verblijfsruimte voor patiënten. Op die manier wil de afdeling de patiënt uitdagen om vaker uit bed te komen en door een aantrekkelijke huiskamer in te richten. Degene van de verpleegafdeling die de vraag inbrengt wordt de aandeelhouder van het project. De medewerkers van het innovatielab worden projectleider.



Bron: Maastricht UMC+

Bel me-schijf

Iedere medewerker die een goed idee heeft, kan aankloppen bij het Zorginnovatielab. Een recent idee dat is opgepakt en uitgevoerd, is de Bel me-schijf. Uit de gesprekken met patiënten komt naar voor dat patiënten de hele dag wachten op wat komen gaat. Ze durven de kamer niet te verlaten. De Bel me-schijf zorgt er, op een even eenvoudige als innovatieve manier voor, dat patiënten met een gerust hart tijdelijk de afdeling kunnen verlaten, door die schijf op bed achter te laten. De Bel me-schijf is in feite een parkeerschijf die is voorzien van het telefoonnummer van de patiënt. Het UMC Utrecht heeft het idee inmiddels geadopteerd en gebruikt een versie die is geïnspireerd op die van Maastricht het UMC+. Alle ideeën die binnenkomen bij het Zorginnovatielab en waar we mee aan de slag gaan, dragen bij aan de ambitie "een nieuw servicemodel met alle tijd en ruimte voor de patiënt".

'Gemetselde' muur van kartonnen dozen

In een van de gangen van het Zorginnovatielab is een hoge muur 'gemetseld' van kartonnen dozen met een bouwsteen-print. Op die dozen staan het nummer en de titel vermeld van de innovaties die klaar zijn om opgeschaald en verankerd te worden in de dagelijkse praktijk. Zoals de titel 'Centraal melden hoofdingangen' als onderdeel van de bouwsteen 'Melden', 'Mantelzorgspreekuur' als onderdeel van de bouwsteen 'Ontmoeten' en 'Beeldbellen' als onderdeel van de bouwsteen 'Digitaal consult'

Als de innovatie getest en geëvalueerd is, wordt er een besluit genomen wat de volgende stap is. Dat kan zijn dat de innovatie verder wordt uitgerold, of verder wordt ontwikkeld of dat de innovatie niet wordt doorgevoerd. De besluitvorming wordt door de mensen, die aan het project hebben meegedaan, genomen.

Namens UMC+
Projectleider zorginnovatielab/ polikliniek en kliniek op maat

Ruud Nelissen



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.



Exclusieve Luxe Dialysevakantie in Griekenland



Wij nodigen jullie uit om te genieten van een onvergetelijke vakantie in de Mesogeios Dialyse Centra.

Ontdek de ontelbare natuurlijke schoonheden, de rijke cultuur en de warme gastvrijheid van Griekenland.

Wetende wat de werkelijke behoeften zijn van onze patiënten, bieden wij moderne en luxueuze faciliteiten aan, in combinatie met hoog kwalitatieve dialysediensdiensten. Ons personeel is al meer als 20 jaar de fundamentele pijler van ons succes door hun professionalisme, coherentie en efficiëntie.

Ontspan u en breng uw dagen door genietend van de zee, de zon en een uitstekende dialysebehandeling in Griekenland.

Topkwaliteit zorgdiensten omvatten onder meer:

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

Contacteer de specialist gastendiensten op

- info@mesogeios.gr
- +30 2810 371560
- +30 2810 371570
- +30 6946285615
- www.mesogeios.gr



Eindejaarsviering 2019

Op verzoek nogmaals het "Kerstverhaal" voorgelezen op de buitengewoon gezellige eindejaarsviering 2019 van de NVM gehouden op Buitenplaats Vaeshartelt. Het verhaal is geschreven door mijn man Willem Heijnen en door mijzelf met veel plezier voorgedragen.

Mieke Haarsma

Het is Kerstavond in het jaar 2030, het jaar dat groen kleurt. Op een zwak windje dwarrelen sneeuwvlokjes dansend neer in de sprookjesachtige omgeving van Rovanimie, de hoofdstad van Lapland. Het stadje is feeëriek verlicht met energiezuinige LED-feestverlichting. Hoewel feeëriek? Die LED-lampjes geven toch een stuk minder sfeer dan die ouderwetse, warm aandoende gloeilampjes. Maar, met enige nostalgische fantasie doet het toch denken aan de afbeeldingen op die mooie kerstkaarten van vroeger met glinsterende glitter-sneeuw op dennenbomen en op daken van sprookjesachtige huisjes met kleine, warm-geel verlichte venstertjes en een kringelende rookpluim uit de schoorsteen.

In Rovanimie staat het kantoor van de Kerstman. Eigenlijk is het kantoor van de Kerstman een enorme iglo, zo iets als zo'n mega distributiecentrum-doo maar dan van sneeuw en ijs. Die iglo is klimaatvriendelijk met zonnepanelen, een windmolen en een warmtepomp. Maar de Laplandse natuur wil niet zo goed meewerken. Een Laplandse nacht duurt in de winter meerdere maanden, dus die zonne-energie valt in de praktijk toch tegen. Ook draait de windmolen nauwelijks door de dikke ijslaag op de wieken en die warmtepomp, tja, die blijkt niet zo goed bestand tegen de winterse Laplandse diepvriestemperaturen.

Maar ondanks deze kleine ongemakken is het in die frisse iglo van de Kerstman een drukte van jewelste. Alle Kerstcadeautjes worden in de arrenslee geladen. De Kerstman en zijn elfen, dat zijn de kleur- en gender neutrale hulpjes van de Kerstman, zijn er maar wat druk mee, dus koud hebben ze het niet in die ijsschuur.

De Kerstman is wat onrustig. Kerstmis in het groene jaar 2030 heeft namelijk een primeur: de Kerstman moet voor het eerst op pad met een prototype van een Tesla-arrenslee. Ja het klimaat hè. Elon Musk, hij is het grote opperhoofd van Tesla, had hem beloofd om voor Kerst 2030 te zorgen voor een volledig emissieloze, door Tesla-Rendieren getrokken, arrenslee. Ja, ook de Kerstman met zijn arrenslee moet anno 2030 voldoen aan de klimaateisen. Maar helaas, dat is toch niet helemaal gelukt. Er is een klein probleem: het blijkt lastig te zijn om die elektrische rendieren te leren vliegen met een arrenslee. En wat natuurlijk ook speelt is de vraag of die batterij-rendieren niet leeg raken onderweg want de stekker-rendieren zijn nog lang niet volmaakt. Veiligheidshalve gaat de Kerstman daarom met een hybride arrenslee op pad. Dat is een arrenslee met een noodvoorziening, een noodrendier, voor het geval de batterijen van die stekker-rendieren onderweg toch leeg raken. Het is net zo iets als de thuisbrenger van een auto in het geval van een lekke band. Als noodrendier neemt hij de ouwe, trouwe Rudolf mee, het opperrendier met zijn bekende, blinkende rode neus. Rudolf zou eigenlijk in 2030 met pensioen gaan vanwege de komst van die klimaat-vriendelijke Tesla-arrenslee. Maar nu Elon zijn belofte niet waar kon maken, is Rudolf zijn pensioenleeftijd met minstens 1 jaar omhoog gegaan. Maar gezien zijn leeftijd kan je van Rudolf niet verwachten dat hij het lang volhoudt om bij een eventuele calamiteit helemaal in zijn eentje die loodzware, lege batterij-rendieren en die arrenslee vol cadeaus voort te slepen.



Gelukkig heeft Tesla-opperhoofd Elon daar aan gedacht. Hij heeft voor de Kerstman precies uitgestippeld waar hij die stekker-rendieren met Tesla-snelladers moet opladen en die oplaadplekken heeft Elon in de GPS-navigatie van de Tesla-arrenslee-boordcomputer gezet. Ja ja top service bij Tesla en. . . . allemaal van op afstand via de welbekende "Tesla-arrenslee-connect" app.

De Kerstman is Elon erg dankbaar voor die geweldige service. Hij hoeft dat nu niet allemaal zelf te doen want hij mag dan wel een arrenslee-hoogvlieger zijn maar hij is absoluut geen digitale-hoogvlieger. Hij heeft het niet op al die moderne, Tesla-arrenslee-gadgets en apps.

Voor hij met zijn span het nachtelijke luchtruim kiest, inspecteert de Kerstman nog even zijn arrenslee en de rendieren. De batterijen van de Tesla-rendieren zijn volledig opgeladen; aan Rudolf zijn gewei hangen alle noodzakelijke en automatisch door de luchtverkeer-camera's leesbare milieu-vignetten. Ja ja, anno 2030 zijn er nogal wat van die milieu-vignetten.

En ja, ook Rudolf moet in 2030 voldoen aan alle emissieregels. Daarom moet hij een soort luier dragen. Dat is niet omdat Rudolf incontinent is, maar hij mag onderweg nergens een kleine of grote boodschap achterlaten vanwege dat vermaledijde stikstofverbod. Overigens zijn die rendier-luiers nog niet zo gemakkelijk te verkrijgen in Lapland. De opper-elf heeft ze helemaal in Nederland moeten bestellen: daar worden ze al jaren gebruikt voor de vrije uitloop-koeien, dat zijn koeien die buiten de stal mogen vertoeven. Nederland is dan ook wereldmarktleider op dat gebied



Ook de Uitlaatgas-Katalysator van Rudolf is in orde. Dat is een speciaal voor Rudolf aangepaste Koeien-Uitlaatgas-Katalysator, zeg maar een soort scheten-zuiger, ook een rasechte Nederlandse uitvinding. Net als koeien laten rendieren via hun achteruitgang nogal wat biogas ontsnappen. Biogas draagt door de broeikasgassen CO₂ en methaan bij aan de klimaatopwarming. Daarom heeft Rudolf de laatste weken voor Kerst ook speciale brokken te eten gekregen: zogenaamde Verminderde-Biogas-Emissie-Brokken. En jawel: ook dat is weer een

Nederlandse uitvinding. Het zijn speciale voederbrokken, verrijkt met enzymen, die de uitstoot van die klimaat-onvriendelijke darmgassen van Rudolf enigszins binnen de perken houden. De darmgassen die toch nog geproduceerd worden en als rendierwind hun weg naar buiten vinden, worden door die winden-zuiger opgevangen en omgezet in klimaatvriendelijke gassen. Ja Ja gelukkig voor de Kerstman is de Nederlandse klimaattechniek anno 2030 tot heel wat hoogstandjes in staat.

Met Rudolf zelf gaat het niet zo goed. Hij ziet er dit jaar helemaal niet vrolijk uit. Hij laat het hoofd hangen en kijkt met een trieste blik naar de Kerstman. Hij is erg ongelukkig want hij mag nog niet met pensioen, hij moet zo'n rare luier aan, hij moet obstipatie veroorzakende voeder-brokken eten, hij mag zijn darmgassen niet zomaar uitwinden, hij loopt met al die rara milieu-vignetten aan zijn gewei (het lijkt wel zo'n goedkope kerstboom) en dan heeft hij ook nog die pijp van die maffe scheten-zuiger aan zijn achterste. Wie maakt zich in de Kerstnacht nu druk over een paar niet gezuiverde rendier-scheten vraagt hij zich af?

Wat was het vroeger toch heerlijk ongecompliceerd.

Alle cadeautjes zijn inmiddels in de arrenslee geladen. Zo Kerstman, zegt de opper-elf, klaar om te vertrekken. Hij ziet twijfels in de ogen van de Kerstman. "Keump good Keersmaan" zegt de opper elf (de opper-elf heeft internationale talen gestudeerd, vandaar zijn vloeiend Algemeen Beschaafd Maastrichts). Ik hoop het verzucht de Kerstman. Ik vraag me af of de mensen me nog herkennen als de Kerstman met deze buitenaardse slee en zonder baard en snor omdat ik tegenwoordig genderneutraal moet zijn. Kon ik maar met vervroegd pensioen verzucht hij. Hij slaakt een kreet van vertwijfeling: wat is er toch allemaal aan de hand in de wereld?



Op dat moment voelt de Kerstman een venijnige por in zijn ribben: Joulupukki (zo heet de Kerstman eigenlijk), . . . Joulupukki, heb je weer een nachtmerrie roept Joulumuori, de vrouw van de Kerstman.

De Kerstman schrikt wakker. Hij vliegt zijn bed uit en spurt naar de spiegel. Aaaach gelukkig: zijn baard en snor zijn er nog. Hij kijkt door het met ijsbloemen versierde iglo-raam naar buiten en ziet Rudolf met zijn rendier-collega's blij trappelend gereed staan om met de arrenslee op pad te gaan. Verdwaasd kijkt de Kerstman naar de kalender: 24 december 2019. Hij slaakt een enorme zucht van opluchting: het was gelukkig allemaal een hele nare, groene droom.
HO HO HO HO. Iedereen een zalig Kerstfeest en heel voorspoedig 2020 !





Carnaval 2020 op de dialyse

Prachtig om onderstaande foto's te zien. Deze foto's laten zien dat het niet alleen kommer en kwel is als je nierpatiënt bent. Geniet van het leven ook al gaat dat niet over rozen. Kijk niet naar wat je niet hebt maar kijk naar wat je wel hebt, dan ben je een gelukkig mens.

Onze collega Manon Hertog-Custers, hemodialyse - verpleegkundige, is samen met haar man Gaston uitgeroepen tot het prinsenpaar, 'Prins Gaston en Prinses Manon van Margraten,' van de CV De Rieste (vandaar de enorme rijstvlaai die ze meegenomen hadden voor de patiënten en de medewerkers).

Rond 10:45u kwamen ze de afdeling op samen met Prins Peter en Prinses Ingrid (Ingrid is ook een medewerkster van het Mumc+) van Termaar, van de CV Nachtdravers.

Iedereen kreeg een pen en werd persoonlijk begroet door beide prinsenparen.

Een bezoek van de Stadsprins Luuk den 2^e van de Tempeleers mocht zeker niet ontbreken

Als primeur werd het 1ste dialyse Prinsenpaar uitgeroepen,



Prins Dhr. Geelen en Prinses Mevr. Herben!



Het was een enorme vrolijke en hartverwarmende gebeurtenis met muziek en dansen die patiënt en medewerker nog meer met elkaar verbond. De patiënten (en zeker ook de medewerkers) hebben enorm genoten en allen gingen onder de indruk en met een grote glimlach naar huis: even niet meer bezig met ziek zijn !





Uw verhaal doet ertoe!

Wanneer je ervaring hebt met zorg en ziekte, weet je het als geen ander; Ziekte is meer dan een diagnose of een behandeling, ziekte heeft impact.

Mensgerichte zorg, oftewel zorg waarbij ook wordt gekeken naar wat ziekte doet met een mens, is de droom van Stichting Mens Achter de Patiënt. Een stichting opgezet door twee studenten die zich realiseerden dat als mensgerichte zorg de droom is, we moeten beginnen bij het begin. Het onderwijs. Zo ontstond het 'Mens Achter de Patiënt' onderwijsprogramma. Een onderwijsprogramma met als doel het bewustzijn van toekomstige zorgprofessionals vergroten. Ze laten voelen met het hart van een ander!



Het onderwijsprogramma bestaat uit drie bijeenkomsten waarbij mensen die hun ervaringen met zorg en ziekte willen delen, worden gekoppeld aan zorgprofessionals in opleiding. Denk hierbij aan bijvoorbeeld toekomstige artsen, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en beleidsmakers. Zo komen allerlei belevingswerelden bij elkaar in één klaslokaal. Dit leidt vaak tot bijzondere gesprekken en discussies. Vooral in de eerste bijeenkomst, waar de huidige zorg centraal staat en vragen als 'Hoe gaat het nu met de zorg?' en 'Welke vaardigheden heeft de ideale zorgverlener?' worden besproken.

Aan het einde van deze eerste kennismaking wordt de groep opgedeeld in viertallen. Drie studenten en één MAP-deelnemer gaan in de tweede bijeenkomst op pad en in gesprek. Het verhaal van de deelnemer staat centraal, zijn of haar ervaringen worden gedeeld met de studenten.



Het onderwijsprogramma wordt afgesloten met de derde bijeenkomst, waar de groep in zijn geheel weer bij elkaar komt. Nu zijn de studenten aan het woord. Zij reflecteren op het gesprek en vragen als 'Wat hebben de studenten van de ervaringen geleerd?' en 'Wat nemen studenten mee in hun carrière als toekomstig zorgprofessional?' worden beantwoord. De mens achter de patiënt wordt gezien!

Al bijna 300 zorgvragers zijn betrokken bij de stichting en hebben op een veilige plek hun verhaal kunnen delen. Zo dragen zij bij aan de zorg van de toekomst. Een bijdrage die, volgens Stichting Mens Achter de Patiënt, onmisbaar is!

Op deze manier probeert Mens Achter de Patiënt de zorgwereld van morgen een stukje mensgerichter te maken! Helpt u ook mee?

Aanmelden als deelnemer of meer informatie? Kijk op: www.mensachterdepatient.nl



Gift VriendenLoterij kan wachtlijst donornieren verkorten

Bussum, 7 februari 2019 - Op het Goed Geld Gala 2020 van 6 februari jl. verraste de VriendenLoterij de Nierstichting en het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) met een bijdrage van 690.000 euro. Hiermee kunnen belangrijke stappen worden gezet naar meer succesvolle niertransplantaties en een kortere wachtlijst. Waarmee tientallen levens per jaar kunnen worden gered. Hoe? Met de 'refurbished' donornier.

De Nierstichting investeert al jaren in het onderzoek van professor dr. Ton Rabelink en zijn onderzoeksteam in het LUMC. Hij werkt binnen de regeneratieve geneeskunde aan het herstellen of kweken van een nier vanuit lichaamseigen stamcellen. Dit einddoel is nog ver weg, maar met de kennis die al is opgedaan kan hij een veelbelovende nieuwe toepassing onderzoeken: de 'refurbished' donornier. Dit is een donornier die aanvankelijk niet geschikt is voor de ontvanger, maar door deze op een slimme manier op te knappen wel geschikt wordt voor deze transplantatie.

Prof. dr. Ton Rabelink: "Afstoting van een donornier begint vaak in de bloedvaten van de nier. Door de cellen van deze bloedvaten van de donornier te reconditioneren wordt de donornier minder als Lichaamsvreemd gezien. De kans op afstoting neemt daarmee hopelijk drastisch af." Het onderzoek is overigens niet alleen voor nierpatiënten relevant; met de kennis kunnen ook doorbraken worden bereikt voor patiënten die op een hart, long of lever wachten.



Roy Beusker Fotografie

Meer succesvolle transplantaties

De gemiddelde wachttijd voor een donornier is bijna drie jaar. Iemand die vaker is getransplanteerd, bouwt na elke mislukte transplantatie antistoffen op wat een mogelijke match moeilijker maakt. De Donorwet die per 1 juli ingaat vergroot hoogstwaarschijnlijk het aanbod van donornieren. Mensen die veel antistoffen hebben opgebouwd, komen daardoor hiervoor mogelijk niet in aanmerking. Daarom vindt de Nierstichting het belangrijk ook te investeren in onderzoek naar andere orgaan verbeterende behandelingen. Met de realisatie van de 'refurbished' donornier wordt een grote stap gezet naar betere kansen voor nierpatiënten. Door succesvollere transplantaties, minder complicaties en een kortere wachtlijst.

Levensreddend initiatief

Tom Oostrom, directeur Nierstichting: "Als het onderzoek van professor dr. Rabelink slaagt zou dit een doorbraak betekenen voor nierpatiënten, en dan met name voor nierpatiënten die moeilijk te matchen zijn en daardoor te lang op een donornier moeten wachten. Het is geweldig dat de VriendenLoterij dit levensreddende initiatief voor nierpatiënten steunt."

Dankzij de steun van de VriendenLoterij kunnen de onderzoekers in het LUMC de komende vier jaar werken aan de 'refurbished' donornier. Ook kan het LUMC dankzij de steun bioreactoren en kweekkamers voor stamcellen aanschaffen.

Dank aan trouwe loterijdeelnemers

Naast de extra toekenning van 690.000 euro voor onderzoek naar de 'refurbished' donornier ontving de Nierstichting dankzij trouwe loterijdeelnemers ook een prachtige jaarbijdrage van maar liefst 1.009.768 euro van de VriendenLoterij.

Je nieren zijn je leven.

Nierstichting

www.nierstichting.nl



VOOR AL UW

DIALYSEREIZEN



Wij verzorgen uw reis volledig op maat met persoonlijke service!

**Wij wensen iedereen in deze
moeilijke tijd véél sterkte toe...**

Pas goed op uzelf én opelkaar!

T +31 (0)6-37006140

E info@diatravel.nl

W www.diatravel.nl



Gekke tijden

Gedicht van: Jarno, de Rijdende Dichter uit Deventer

Problemen lossen zich vanzelf op
Zo was er laatst gedoe over stikstof
En ging het malieveld op de schop



De agrariërs kregen de schuld
niet de industrie of de luchtvaart.
Nu liggen fabrieken stil en staan vliegtuigen aan de grond.
En hopta, de lucht is geklaard.
En stedelingen die nu opgesloten zitten in een appartement van een paar meter klein. Die zouden nu best wel even een boer willen zijn.

En ik zag een doorgewinterde vegan
En wat nam die persoon nu ineens mee?
Ik zag die hamster lopen met ingeblikte bami en ingevroren kipsaté.
Ik ben zeker niet gerustgesteld en ik maak mij over de toekomst heel veel zorgen
Want blijkbaar is wc-papier de bakermat van de westerse beschaving en dat geeft toch bar weinig hoop voor morgen

We zouden toch niet komen te overlijden door een virus!? Dus nu zitten klimaatactivisten met het handen in het haar.
We zouden doodgaan door klimaatverandering en dat duurt nog minstens een paar honderd jaar.
Zelf zag ik wel iets in consuminderen
En nam het klimaatbeleid niet heel serieus.
Maar nu ineens de hele economie platligt
Gaat dat toch wel heel rigoureuus.



En beroepen waar ze jaren op hebben bezuinigd, verkwanseld en vergooid
Die blijken ineens belangrijker dan ooit.
Maar zolang je medewerkers uit die essentiële beroepen niet kunt klonen
Zul je die medewerkers in de toekomst beter moeten gaan belonen.



© Can Stock Photo

Maar die multinationals maken grote winsten
En dat doen ze al jaren op rij.
Maar valt er weer een subsidiepot leeg te graaien zijn ze er weer als de kippen bij.
Zij sloten als eerste haar deuren
en ze bestelen al jaren ons land.
Dus geef de eerste subsidie
alstublieft aan de hardwerkende middenstand.

We komen hier weer uit
En het tij zal ooit wel weer keren
Dan zijn we sterker dan ooit
Want van fouten kun je leren
Gebruik tot die tijd gewoon even je gezonde boerenverstand
Dan loopt de boel niet uit de hand.
Uiteindelijk krijgen we groepsimmunitet, maar ik houd voorlopig wel even afstand, raak niet in paniek en bekijk het met Hollandse nuchterheid.

Wij doen

Het

Samen.

Kennismaken met mijn nierziekte

(Het zal je familie maar zijn vervolgedeel 2. Eerste deel Dia-tranS 2019-2)

De flatwoning zonder lift (bouwjaar 1962) werd afgekeurd. Enkele feiten: mijn moeder (verzwakt, nog geen 50 kg gewicht, tia's gehad) moest om te douchen in een was lavet klimmen. En er weer uit. Levensgevaarlijk. De vaste telefoon was dan niet bereikbaar als ze zou vallen. Ze zou om boodschappen te moeten halen twee verdiepingen moeten afdalen en met de boodschappen weer moeten opklimmen.

Haar buurvrouw van 80 jaar kon dit niet van haar overnemen. Geen thuiszorg of andere zorg. Aanpassing of verbouwing van de flatwoning was heel complex/duur. Hierom zou mijn moeder moeten verhuizen. Maar waarheen? Naar de ene dochter in Sittard, of naar de andere dochter in Heerenveen? En dan was er nog de kleindochter in een andere wijk van het grote Amsterdam.

De ergotherapeut bracht uitkomst. Ze wist dat een seniorenappartement in een nabije wijk van Amsterdam binnenkort zou worden opgeleverd. Een met een beschermde ingang, en waar zorg ingekocht kon worden naar noodzaak en behoefte. Bovendien voorzien van een activiteiten aanbod voor de onderlinge sociale contacten. Mijn moeder wilde wel gaan kijken, samen met mij, met het ouderenbusje. Het gewenste droomtuintje was niet mogelijk, maar er was wel een gemeenschappelijke en beschermde binnentuin voor de bewoners. We kregen uitleg van de coördinatrice over de grootte van de appartementen. Mijn moeder keurde het geheel goed, en koos thuis op de plattegrond waar ze het liefst zou wonen. Ik hielp haar met het aanvragen en kon weer naar Sittard terug.



Dit speelde in 1996. Ik had eerder dat jaar een nieuwe, pittige baan aanvaard als herintreder in de Zorg, en ontwikkelde inmiddels een behoorlijk hoge bloeddruk. Na uitleg aan mijn werkgever kreeg ik alle ruimte om de zorgtaken rond mijn moeder op me te nemen. Hier was ik erg dankbaar voor. De organisatie van de verhuizing van mijn moeder coördineerde ik, mijn zus en haar dochter sprak ik aan op hun inbreng, mijn kinderen thuis verzorgde ik zo goed mogelijk, het was het beroemde verhaal van de jongleur die haar bordjes in de lucht probeert te houden. Voor het inrichten van haar nieuwe appartement nam ik mijn moeder mee om vloerbedekking en nieuwe gordijnen uit te zoeken. Ze wilde graag een roze vloerbedekking, en ze genoot van haar kans om zelf te kunnen kiezen. Ze heeft er nog een jaar van kunnen genieten, maar hoe!!

Het selecteren en inpakken van haar spullen voor de nieuwe woning, de afbraak- en herstelwerkzaamheden zoals gewenst door de woningvereniging van de oude flat werd door alle beschikbare familieleden aangepakt, waarbij contacten vernieuwd werden. Sommige spullen bleken op miraculeuze wijze verdwenen, mogelijk had mijn reeds overleden vader rond 1992 al een en ander weg gedaan, maar in alle hectiek stond de zorg voor moeder voorop. Er was geen overzicht, wel warmte. Los zand vol warmte.

In het nieuwe appartement gesetteld ging de hemodialyse naadloos door: met de dialysetaxi naar het Andreasziekenhuis. Moeder bouwde contact op met haar nieuwe buurvrouw, liep met haar rollator naar het winkeltje en naar de Sloterplas 100 meter verderop. Maar bleef verder alleen in haar zeer ruime appartement zitten, want de activiteiten – daar had ze geen belangstelling voor. Er kwam bezoek van zusters en broers, en anderen die benieuwd waren "hoe ze er nu bij zat". En met Oud jaar stonden mijn jongste dochter en ik samen met moeder licht vuurwerk af te steken aan de overkant. Mooie herinnering. Ook door het logeren, dat in dit appartement wel kon.

Mijn werk werd weer belangrijker, maar mijn hoge bloeddruk daalde niet.

Ineke Bosma, diagnose ADPKD (wordt vervolgd)

Lekker eten en toch dieet

Voedingsadviezen bij nierziekte en corona

U bent van ons gewend op deze pagina adviezen en recepten van onze diëtiste Anke Vroomen te lezen. Samen met Anke heeft de redactie besloten een blog te plaatsen van: Nieren.nl. Waar kan men op letten door middel van voeding om corona te vermijden.

De laatste dagen wordt u waarschijnlijk overvoerd door informatie over COVID-19 oftewel het coronavirus. Toch wil ik hier nog extra informeren, want waar kun je bij een nierziekte extra op letten qua voeding om dit virus te vermijden?

Hoe zit dat eigenlijk met virussen en het afweersysteem?

Een virus is iets anders dan een bacterie of parasiet, omdat een virus officieel niet 'leeft': het is een stukje erfelijk materiaal verpakt in een eiwitomhulsel. Een virus wordt pas biologisch actief door cellen van levende organismen binnen te dringen. Het heeft daardoor een gastheer of -dame nodig om zich in te kunnen vermenigvuldigen. Dringt een virus je lichaam binnen, dan maakt het gebruik van jouw stofwisseling om zich te vermenigvuldigen. Zijn er eenmaal genoeg virusdeeltjes in je lichaam, dan kan je immuunsysteem ze niet meer de kop indrukken en word je ziek. Uiteindelijk leert je immuunsysteem of afweersysteem om het virus te bestrijden en verdwijnt het uit je lichaam. Heel soms lukt dat echter niet en kun je in het meest ernstige geval zelfs overlijden aan de gevolgen ervan. Een virus wil zoveel mogelijk gastheren en -dames infecteren om zich te verspreiden. Bij irritatie van neus en luchtwegen ga je vaak niezen en hoesten. In de speekseldruppeltjes die daarbij naar buiten vliegen, liften virusdeeltjes mee. Komt zo'n virale druppel terecht bij iemand anders, dan wordt die geïnfecteerd en is daarmee de nieuwe gastheer, en zo begint de cyclus overnieuw.

Hoe ziek iemand wordt van het coronavirus is afhankelijk van hoe het afweersysteem met het virus omgaat. Omdat het een nog vrij onbekend virus is, is dit lastig te voorspellen. Bij mensen met een verminderde weerstand door nierziekte en bijkomende complicaties, zoals bijvoorbeeld diabetes met wisselende bloedglucosewaarden, kan het ziektebeeld na besmetting heftiger verlopen. Het is dus echt heel belangrijk om zoveel mogelijk de adviezen voor hygiëne aan te houden zoals het [RIVM](#) deze stelt. Daarnaast kunt je proberen je weerstand zo goed mogelijk te houden.

Hoe zorg je voor een zo goed mogelijk afweersysteem? Goede voeding kan besmetting natuurlijk niet voorkomen, daarvoor zijn hygiëne maatregelen nodig. Wel kan goede voeding helpen om je weerstand zo goed mogelijk op te bouwen.

Hier volgen drie tips:

*** Tip 1: Eet gezond en gevarieerd** Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor een goede weerstand. Wie gevarieerd eet, krijgt er in principe voldoende van binnen. Bij een chronische ziekte zoals nierziekte, heb je soms wat extra nodig. Mensen die dialysebehandelingen ondergaan krijgen standaard een **Multi vitaminepreparaat** voorgeschreven, omdat zowel bij HD als PD vitamines deels uitgefilterd worden. Gebruik deze multivitaminen zoals voorgeschreven door de arts. Bij chronisch nierfalen kunnen dieetbependingen ervoor zorgen dat u helaas minder makkelijk voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt via de voeding. Soms is dan gebruik van extra vitamines aan te raden. Overleg dit met uw diëtist of arts. Als het momenteel niet lukt om met zorgprofessionals te overleggen, kies dan in ieder geval voor een vitaminesupplement dat per dagdosis 50 tot 100% ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) bevat. Bij een verminderde nierwerking is het namelijk extra belangrijk om overdosering van vitamines te voorkomen, omdat niet alles goed uitgeplast kan worden. Naast vitamines is het mineraal **zink** een belangrijke ondersteuning voor een goed werkend afweersysteem. Zink komt voor in veel verschillende voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, kaas, graanproducten, peulvruchten, eieren en noten. Zet deze producten dus regelmatig op het menu.

Zowel een zinktekort als een zinkoverschot komt voor zover bekend niet voor in Nederland. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat het gebruik van een hoge dosering zink (d.m.v. tabletten) de duur van verkoudheid verkort. Wil je i.v.m. de dreiging van corona extra zinktabletten gebruiken voor je weerstand, dan is het bij een verminderde nierwerking toch aan te raden om dit te overleggen met je eigen arts of diëtist. Door zinktabletten krijgt je namelijk makkelijk meer zink in je lichaam dan via gewone voeding. En een grote hoeveelheid zink in het lichaam, dat mogelijk niet goed uitgeplast kan worden, kan de kans op nierstenen vergroten.

Omdat het coronavirus nog zo nieuw is, zijn er nog geen studies die aantonen of **supplementen of kruiden** effectief kunnen zijn in het voorkomen of verhelpen. Zogenaamd **weerstand verhogende kruiden** zoals vlierbessen zijn echter **af te raden**. Deze kruiden werken door de cytokineproductie van het lichaam op te schroeven, speciale stofjes die helpen bij de afweer. Een virus zoals Covid-19 kan bij mensen met een verminderde weerstand soms een heftige noodreactie van het afweersysteem ontlokken. Het lichaam maakt dan stoffen aan die ontstekingen veroorzaken, zogenaamde pro-inflammatoire cytokines. Door die ontstekingen kan een virus afsterven, maar de heftige ontstekingsreactie kan daarnaast óók schade veroorzaken aan weefsels, zoals de longen. Dit wordt wel een 'cytokinenstorm' genoemd. Meer cytokinen betekent meer voer voor een cytokinenstorm. Terwijl je dus denkt dat je iets goed doet, beland je daarmee dus behoorlijk van de regen in de storm.

*** Tip 2: Voed de goede beestjes in je buik** Regelmatig en gezond eten is goed voor de darmflora. En dat is juist nu belangrijk, want je darmen vormen een belangrijk deel van het immuunsysteem. In je darmen huizen miljarden bacteriën, die we ook wel het **microbioom** noemen. Dit zijn onvoorstelbaar nuttige bacteriën, want in ruil voor kost en inwoning doen deze beestjes heel veel voor je gezondheid. Zo ondersteunen ze het immuunsysteem, maken ze vitamine K en vetzuren en stimuleren ze de stoelgang. Belangrijk dus om goed voor deze beestjes te zorgen.

Dat doe je als volgt:

- Voed deze goede bacteriën met voedingsstoffen waar ze zich lekker bij voelen. Dit zijn vooral **vezels**, die je haalt uit groenten, fruit, peulvruchten, noten en volkoren granen. Daarnaast zijn er nog zogenaamde **supervezels**, bijzondere vezels, waar goede bacteriën extra goed op gedijen. Een goed voorbeeld hiervan is **inuline**, een vezel dat voorkomt in asperges, witlof, artisjokken, prei, ui en schorseneren.

Ook in **havermout** zitten speciale vezels die de goede bacteriën in de darm voeden. En het klinkt misschien vreemd, maar juist producten die gemaakt zijn door bacteriën en schimmels zijn ideaal om de goede bacteriën te voeden. Dit zijn zogenaamde **gefermenteerde producten**, zoals yoghurt, karnemelk, kefir, kimchi, tempeh, zuurkool, salami en miso. Maar pas op, de laatste producten in dit rijtje bevatten ook veel zout, dus zijn helaas minder geschikt bij en nierziekte.

- Maak het leven zuur (of eigenlijk vooral: niet te zoet!) voor slechte bacteriën. Slechte bacteriën zijn de beestjes waar we ziek van worden en die er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat eten bedorven raakt. Als deze slechte bacteriën de overhand krijgen, kunnen de goede bacteriën minder goed hun werk doen. Slechte bacteriën houden erg van suiker, dus probeer **suikerhoudende producten liever zoveel mogelijk te vermijden**.



- Beweeg! Met **regelmatig bewegen** zet niet alleen je spieren aan het werk, maar zorg je er ook dat je darmen op een goede manier worden geprikkeld. Het stimuleert je spijsvertering en daarmee ook weer je microbiom.

* **Tip 3: Verminder chronische stress.** Stress ondermijnt je weerstand en zorgt ervoor dat goede bacteriën uitgeput raken en verzwakken. Bij chronische stress komt er veel van het hormoon cortisol vrij, dat het afweersysteem onderdrukt. Zorg ervoor dat je na inspanning weer kunt ontspannen. Neem voldoende rust en ga op tijd naar bed.

Kortom, zorg goed voor jezelf, zowel fysiek als mentaal. En zorg ervoor dat je energie niet opgaat aan gepieker en stress. Ik hoop dat ik met deze adviezen een (schoon) handje heb kunnen helpen hierbij!

Bron: Nieren.nl

Blog: Eten, weten en Diëten

Sophie.

Voor verdere informatie kunt u eveneens terecht bij:

<https://www.iamafoodie.nl/waarom-het-opvolgen-van-de-rivm-adviezen-zinvoller-is-dan-aan-de-megadosis-antioxidanten/>

Nierpatiënten Vereniging Nederland

Let Goed op uzelf en blijf 'gezond'.

Kruidenmix zonder zout, een must als je als nierpatiënt of voor een nierpatiënt moet koken.

Als beginnend nierpatiënt ben ik aanvankelijk wat geschrokken toen we begonnen met zoutarm en zoutloos te eten. Ik vond het echt niet lekker.

Toevalligerwijs gingen we naar de laatste vakantiebeurs van de Nierstichting in Nieuwegein. Dat beviel heel goed, het was echt interessant. Daar tussen alle vakantievoorlichting troffen we een marktkraam vol met kruidenmengsels voor €1 per zakje. De kruidenmengsels waren allemaal zoutloos. We hebben er een aantal meegenomen om uit te proberen.

In de praktijk bleek dat je per zakje gemakkelijk vijf maaltijden voor twee mensen kon maken, dat maakte de prijs wel heel aangenaam. En nee, dat was geen beursprijs maar al jaren een vaste prijs.

We hebben toen een nabestelling gedaan van €30, waarbij ik gevraagd heb om alleen mengsels zonder ui te leveren omdat ik die niet verdraag. Daarop kwam een telefoontje dat die uien bijna overal in zitten, maar als ik daar zo'n moeite mee had konden ze die voor mij er wel uitlaten. Dus dat hele spul werd vers geleverd!



Ze hebben een eigen website www.dekruidenspecialist.nl en als je dat invult kom je op Gio's Corner met een heel overzichtelijk assortiment en meestal heb je de bestelling binnen twee dagen thuis.

Echt een aanrader!

Groetjes

Sjo Crapels



Het hoekje van Mieke

Onlangs voor U gelezen

Bron: Het Laatste Nieuws

Door: Mieke Haarsma

Zelf houd ik van een kopje heerlijk geurende Engelse Breakfast thee 's morgens bij mijn ontbijt. Met een beschuitje met confiture en soms een zachtgekookt eitje, maak je me helemaal gelukkig. Van die smaak theetjes houd ik niet zo. Groene Thee blijkt uit verschillende studies toch de beste thee te zijn. Ikzelf haal mijn thee meestal bij Blanche Dael in de Wolfstraat Maastricht.

High Tea's zijn tegenwoordig niet alleen maar voor de Engelsen weggelegd. Ook hier kunnen we tegenwoordig genieten van deze lekkernij. Onze vereniging heeft er vorig jaar ook een georganiseerd voor de leden en dat was heel goed bevallen. Er is voor ieders smaak wel een thee te koop, dus... allemaal aan de thee! Geniet ervan!

"Theedrinkers zijn gezonder en leven langer"



Is thee gezond of niet? Wetenschappers zijn het er zelf niet altijd over eens. De Chinese Academy of Medical Sciences vermoedt van wel en zegt dat theedrinken mogelijk kan bedragen tot een lang én gezond leven. Kleine nuance: het gaat wel alleen om thee die gemaakt is van de theeplant. Het onderzoek, waaraan meer dan 100.000 Chinezen deelnamen, werd gepubliceerd in het vakblad *European Journal of Preventive Cardiology*. De testpersonen werden verdeeld over twee groepen: De eerste groep dronk minstens drie keer per week thee, de tweede groep nooit of minder dan drie keer per week. De deelnemers werden in totaal zeven jaar gevolgd.

Uit de resultaten bleek dat theedrinkers gemiddeld vijftien maanden langer leven dan wie geen theedrinkt. Ook liepen ze twintig procent minder kans op een beroerte en als ze er dan toch een kregen, was het risico op een fatale afloop kleiner. De cijfers werden ook bevestigd door een tweede studie. Daarbij werden de deelnemers tijdens een periode van dertien jaar drie keer ondervraagd over hun eet- en drinkgewoontes. "De verschillen bij mannen waren groter dan bij vrouwen", zegt onderzoeker Dongfeng Gu via e-mail aan CNN. "Maar het verschil kan verklaard worden door de consumptie: mannen dronken gemiddeld 2,5 keer meer thee dan vrouwen."

Groene thee

De onderzoekers zijn vooral onder de indruk van de effecten van groene thee. Bij zwarte thee werden er amper verschillen vastgesteld. Dat verschil wijten de vorsers vooral aan het feit dat het merendeel van de Chinese deelnemers groene thee dronk. Amper acht procent koos voor de zwarte variant. "Zwarte thee is volledig gefermenteerd en theepolyfenolen, een chemische verbinding in planten, worden geoxideerd tot gedeactiveerde pigmenten tijdens de gisting", zegt Gu.

"Groene thee is dus meestal effectiever dan zwarte thee in anti-oxidatie, waardoor het bloedlipidenprofiel verbetert en tegelijk het cardiovasculair systeem beschermd wordt."

Ook zijn de effecten alleen maar bewezen voor thee, gemaakt van de theeplant.

In deze CORONA Covid-19 virus crisis zijn de meeste van ons bezig met zich proberen te beschermen tegen het virus. Handen wassen, 1,5 meter afstand houden, gezond eten en rust nemen proberen we met zijn allen op te volgen. Slapen kan er misschien soms wel eens een beetje bij inschieten vanwege al het gepieker. Hieronder leest u welke slaaphouding voor u geschikt zou kunnen zijn zodat u 's morgens weer fit kunt opstaan.

Ik wens u allen sterkte en veiligheid toe.

Verhitte discussie op sociale media, maar wat is nu écht de beste slaaphouding?

Op sociale media circuleert een afbeelding met achttien cartoons van mensen in verschillende slaapposities. Die trekt een discussie op gang over de beste houding tijdens de nachtrust. Maar bestaat die überhaupt wel? We vroegen het aan slaapexpert van het UZA Johan Verbraecken.

De foetale houding is voor velen een populaire keuze, terwijl anderen liever op hun rug rusten of op hun voorkant liggen en het kussen omhelzen. Eerder deze week werd op Twitter een wereldwijd debat op gang getrokken over hoe de ultieme slaaphouding is, met een grafiek met achttien posities om uit te kiezen. Al bestaat er niets zoals 'de ultieme slaaphouding'.

Al bestaat er niets zoals 'de ultieme slaaphouding'.

"Voor iedereen die gezond is en niet geteisterd wordt door slaapproblemen, maakt de slaappositie eigenlijk heel weinig uit. Kies gerust voor de positie die je persoonlijk het leukst vindt", zegt Verbraecken. Hij heeft wel een aandachtspunt voor iedereen: een hoofdkussen is belangrijk. "Het ontspant de spieren in de nek. Zonder hoofdkussen ervaar je dat comfort niet en kun je klachten krijgen."

Wie wel kwaaltjes ervaart, zoals slaapapneu en reflux, slaapt best niet te plat. "Hoe hoger je ligt, hoe beter voor je gezondheid. Een helling van 30 procent is een goed begin, maar een hellingsgraad van 45 graden zal je minder apneus bezorgen. Met reflux, zonder hoofdkussen op je buik slapen, geeft je maag vrij spel."

Wie gewrichtspijnen ervaart in de rug of nek, kiest beter voor een houding met de rug op de matras. "Als je met dit soort klachten op je buik slaapt, creëer je een extra kromming in je rug of nek en worden de klachten erger. Wel goed als je rugproblemen hebt: slapen met opgetrokken benen."

Weetje van de slaapexpert: een persoon met een normale nachtrust, wisselt gemiddeld om de twee uur van houding. In geval van pijn of stress kan dat oplopen tot vijf keer binnen dezelfde tijd. Het is dus niet zo abnormaal als je in een geheel andere positie ontwaakt dan de houding die je aannam om in te dommelen.



Wist U dat?

Nieuwtjes uit NVM



Wist u dat het Dagelijks Bestuur van de NVM ook met het computertijdperk mee gaat.

- Dat het DB in deze moeilijke tijd van afstand houden op maandag 6 april haar eerste videovergadering heeft gehad.
- Dat het best wel wennen is.
- Dat het bestuur ook gaat proberen om een Algemene Bestuursvergadering via video te organiseren.
- Dat wij in deze moeilijke tijd toch proberen de vereniging aan het draaien te houden.
- Dat wij hopen dat wij iedereen weer gezond en wel mogen begroeten.
-

Wij wensen u het allerbeste toe, zorg goed voor u zelf en blijf gezond

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 of telefonisch 043-4502274



AGENDA 2020

Maand	Activiteit	Datum
Januari	Leden enquête NVM	
Februari	Stuif uns in	
Maart	World Kidney Day	
	Stuif uns in	
	Algemene Leden Vergadering	
April	Lotgenotencontact PD en CAPD	
	Stuif uns in	
	Innen Contributie 2020	
	Dia-tranS 2020-1	
Mei	Stuif uns in	
	Rappel Contributie 2020	
	Halve dagtocht	i
Augustus	Dia-tranS 2020-2	
September	Dagtocht	
	Lotgenotencontact thuishemodialyse	
Oktober	Voorlichtingsbijeenkomst Transplantatie	
December	Dia-tranS 2020-3	december
	Eindejaarsviering NVM	december

Als onze activiteiten zijn tot nadere berichtgeving uitgesteld.



TransplantERENdag 2020

Het bestuur van de Stichting Nationaal Donor Monument heeft, in verband de ontwikkelingen rond het Corona virus, besloten om de aangekondigde TransplantERENdag van zaterdag 13 juni af te gelasten.

Zelfs al zouden in juni groepen weer bij elkaar mogen komen, moeten we niet uit het oog verliezen dat een groot deel van onze doelgroep tot de groep van extra kwetsbare mensen behoort.

Op dit moment wordt er gezocht naar een nieuwe datum, mogelijk in september of een ander moment.

Met Vriendelijke groet

Bestuur Stichting Nationaal Donormonument

Kleis Willemstein Vicevoorzitter/ kleis@donormonument.nl

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

Sluitingsdata in 2020 voor kopie voor Dia-trans:

Uitgave Nr 1 2020: 01-04-2020

Uitgave Nr 2 2020: 01-08-2020

Uitgave Nr. 3 2020: 01-12-2020

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

