



Nierpatiënten Vereniging Maastricht

Dia-trans

Jaargang 35

2021 Nr. 1



Nierpatiënten
Vereniging
Maastricht



Maastricht UMC+

Contactorgaan voor (pré)dialyse en transplantatiepatiënten



Inhoudsopgave

Dia-trans 2021 nr.

Inhoudsopgave	1
Bestuurssamenstelling / belangrijke telefoonnummers	2
Woord van de waarnemend voorzitter	3
PROMs: kwaliteitsbeoordeling door de patiënt	4
Webinar 'Digitale (nier)zorg ook voor u?'e-health'	7
Elkaar weer gaan ontmoeten	9
Fotocollage sportieve dialyse-patiënten en foto WKD	11
Betere inschatting van donornieren	12
Vakantie in Nederland als pd-patiënt	13
Onbekende virussen en schade aan de donornier	15
Koolhydraat Beperkt Afvallen ZOUTARM	16
Het hoekje van Mieke	17
Van de bestuurstafel (penningmeester)	19
Pijn op de prikplek verminderen na vaccinatie (tegen corona)	20
Nieuwtjes uit NVM	22
Ren de dag van Bart	23
Agenda	24



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
2^e Penningmeester Leo van der Heden

Bestuurslid Kleis Adema
Sandra Maka
Ria Stassen
Monique Soethoudt
Mark Rijken

Secretariaat

Marlies Brants
p/a Antoon Coolenstraat 5
6321 BS Wijlre

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 07

Mw. Simone Das 043 – 387 50 07

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

Sjo Crapels, Marlies Brants

Redactieadres

redactie@de-nvm.com



Voorwoord.

"Nog even volhouden, we staan op een kantelpunt" voor juli kan iedereen gevaccineerd zijn. De discussie of u u wel of niet wilt laten vaccineren ga ik hier niet voeren, dat moet u vooral zelf weten. Maar ons vasthouden aan het naderende kantelpunt is voor mij wel belangrijk. Ook voor ons als vereniging om elkaar weer te kunnen zien, onder het genot van koffie/thee bij praten. Alle eenzaamheid wegpraten en samen weer kunnen genieten van alles om ons heen. En voor onze vereniging: het o zo belangrijke lotgenotencontact weer oppakken en organiseren.



Vanuit de vereniging is het belangrijk om een Algemene Ledenvergadering te kunnen organiseren zodat we als bestuur onze keuzes kunnen voorleggen en verantwoording kunnen afleggen. We hebben als bestuur de beslissing over de manier waarop we dit gaan organiseren bewust voor ons uitgeschoven. Met de ervaring van de schriftelijke ALV en al het extra werk, de extra tijd die dat met zich meebrengt kiezen we er liever voor nog even te wachten (wettelijke termijnen zijn allemaal opgerekt en geregeld in het verlengde van de coronamaatregelen) om elkaar in de ogen te kunnen aankijken zonder scherm er tussen. Jullie krijgen hoe dan ook nog te horen wat de keuze gaat worden.

Veel bewegen is ook voor ons als nierpatiënten een must, wandelen en fietsen heeft wel een andere betekenis gekregen voor ons allen als dat vrijwel de enige bewegingsmogelijkheden die er nu zijn. De een kan verder lopen dan de ander, je nierfunctie bepaalt je gang is mij wel eens gezegd. Je kan het als beperking zien of als uitdaging. Je grenzen goed leren kennen is dan ook een gegeven voor ons allemaal. We willen dan ook in het late voorjaar korte wandelingen gaan organiseren rondom Maastricht. Koffie/thee to go of op een terras al gelang de vrijheid die de maatregelen ons bieden horen daar dan ook bij.

Als er mensen zijn die een fietstocht zouden mee willen organiseren dan horen we dat graag op stuifunsin@gmail.com. Meer informatie komt nog naar u toe....

Wat kunnen we nu wel organiseren? In deze Dia-tranS treft u een uitnodiging aan voor een webinar op 14 april a.s. We realiseren ons dat niet iedereen de beschikking heeft over een laptop of smartphone, ook op een ipad of tablet is het echter te volgen. Misschien heeft u iemand in uw omgeving die u kan helpen om het te kunnen zien.

Bewust is er gekozen om voor getransplanteerden dit te organiseren, samen georganiseerd met de Limburgse Regioverenigingen en NVN met medewerking van MUMC+ nefrologie in de persoon van dr. Maarten Christiaans zal het gaan over eHealth. Wat kan je thuis doen om een rit naar het ziekenhuis te voorkomen? Maar ook wat zijn de mogelijkheden en wat gaat er op dit gebied allemaal nog meer komen in de nabije toekomst.

Hebben de chocolaatjes gesmaakt? We proberen naast de Dia-tranS aan jullie te laten voelen dat we aan alle leden denken en proberen er toch iets meer van te maken dan alleen de contributienota die eind april in de mail of op de deurmat te verwachten is. Is er een automatische incasso afgegeven dan zal deze eind april worden geïnd. Ook dit jaar is de hoogte van de contributie gelijk gebleven.

Wij hebben het afgelopen jaar gemerkt dat meer mensen gebruik maken van mail en willen dan ook graag ook daar gebruik van maken. De mensen van wie wij een mailadres hebben zullen we dan ook de contributienota via de mail toesturen. Daarbij wel de aantekening dat als u de nota per brief wilt hebben het verzoek om dat te melden op penningmeester@de-nvm.com.

Als u uw mailadres verandert, wilt u dat dan ook doorgeven aan secretaris@de-nvm.com? Als u geen mailadres heeft dan is deze alinea niet voor u van toepassing uiteraard, natuurlijk ontvangt u dan per post de nota.

We proberen er samen het beste van te maken en willen zo graag eindigen met "tot ziens", tot gauw!

Anieke Rabius, interim voorzitter NVM

PROMs: kwaliteitsbeoordeling door de patiënt

Aanleiding

In april 2015 is er door een commissie , met vertegenwoordigers van patiënten, verpleegkundigen en internist-nefrologen, advies gegeven over kwaliteitsbeoordeling van nierzorg. Hierbij was een van de belangrijke uitgangspunten:

'Het is belangrijk dat het perspectief van de patiënt een rol krijgt bij de kwaliteitsbeoordeling van nierzorg.'

In de afgelopen jaren is hier gevolg aan gegeven door het beschikbaar stellen van PROMs voor dialysepatiënten in Nederland.

Wat zijn PROMs?

Patient Reported Outcomes Methods (PROMs) zijn methoden om de aspecten van eigen gezondheid te meten. Het gaat dan om welbevinden en klachten of verschijnselen die patiënten als belangrijk aangeven. Voorbeelden van PROMs zijn mate van pijn, vermoeidheid, (beperkingen in) dagelijks functioneren, angst en/of depressie. Het gaat meestal om aspecten van gezondheid die het beste gemeten kunnen worden door het aan de patiënt zelf te vragen met behulp van vragenlijsten. Dergelijke uitkomsten worden vaak samengevoegd onder de noemer 'kwaliteit van leven'.

Waarom gebruiken we PROMs bij de nefrologie?

In Nederland zijn er ca. 6300 dialysepatiënten en 12.000 niertransplantatie patiënten. Jaarlijks komen er 2000 patiënten bij die gedialyseerd of getransplanteerd worden vanwege nierfalen. Deze behandelingen kunnen positieve en negatieve effecten hebben op kwaliteit van leven. Door PROMs te meten kan er meer inzicht komen hoe de patiënt de dialyse- en niertransplantatie behandeling waardeert. Ook kun je op die manier met de arts bespreken hoe verbetering kan worden bereikt.

PROMs ook in het MUMC+ voor nierpatiënten

Vanaf eind 2015 worden er op de dialyse afdeling van het MUMC+ vragenlijsten gebruikt om de PROMs vast te stellen. Voor het multidisciplinair overleg wordt elke patiënt gevraagd om de vragenlijst in te vullen. De uitkomst wordt daarna besproken om te kijken welke knelpunten er zijn. Indien mogelijk wordt er dan in afstemming met de patiënt een plan opgesteld om tot verbetering te komen. Voor patiënten is het soms moeilijk om de vragenlijst in te vullen. Dit kan ook met behulp van dialyse verpleegkundige (EVV) of mantelzorgers. Sinds begin 2021 is er een onderzoek gestart op afdeling D5 naar PROMs bij nieuwe niertransplantatie patiënten. Dit is in samenwerking met het LUMC in Leiden.

PROMs voor dialyse en niertransplantatie in Nederland

In Nederland worden vanaf 2018 door Nefrovisie bij dialysepatiënten PROMs gemeten. In 2019 zijn er 1570 vragenlijsten ingevuld. Recent zijn eerste resultaten bekend gemaakt. In de tabellen ziet u de meest gemelde klachten en de ernst van de ervaren klachten bij dialysepatiënten in Nederland. Bij de ernst loopt de score van 1 t/m 5, waarbij 1 geen last betekent en 5 erg veel last. Het gebrek aan energie is bijna bij driekwart van de patiënten aanwezig, maar scoort niet het hoogste qua ernst. Het meest ernstig ervaren dialysepatiënten moeite met in slaap vallen en de mogelijkheid om seksueel opgewonden te raken. Dit is voor zowel patiënten als hulpverleners belangrijke informatie en mogelijk een stimulans om dit bespreekbaar te maken.

Top 10 meest voorkomende klachten

Meest voorkomende klachten

Moeheid of tekort energie	73%
Droge huid	52%
Moeite met doorslapen	51%
Spierkramp	51%
Jeuk	49%
Droge mond	45%
Ademtekort	44%
Moeite met in slaap vallen	43%
Bot of gewrichtsklachten	41%
Verminderde interesse in seks	41%

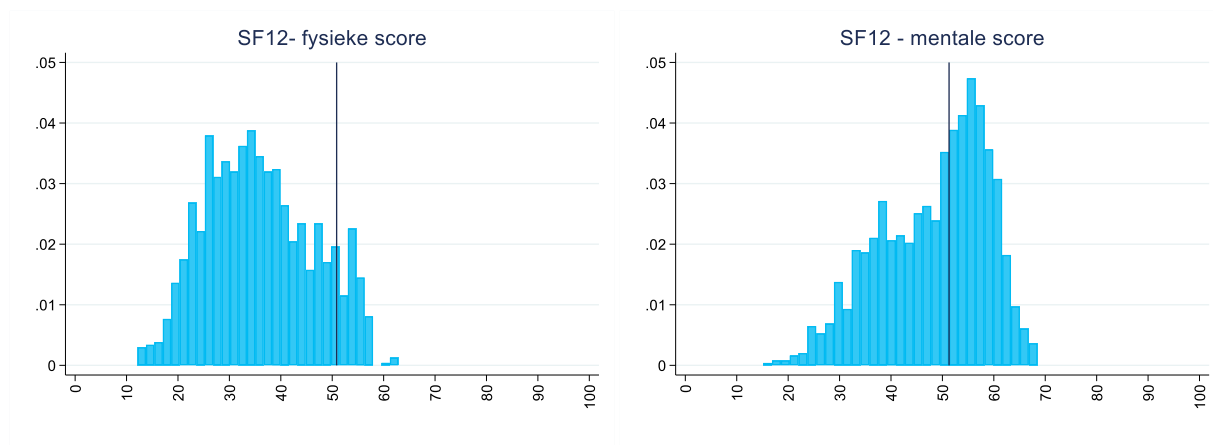
Top 10 meest ernstige klachten

Meest ernstig ervaren klachten

Moeite om in slaap te vallen	3.24
Moeite om opgewonden te raken	3.19
Moeite met doorslapen	3.17
Moeheid of energietekort	3.13
Bot en gewrichtspijn	3.13
Afgenomen interesse in seks	3.05
Droge huid	3.04
Doof gevoel in voeten	3.02
Onrustige benen	3.01
Jeuk	2.91



In de volgende figuur ziet u de gemiddelde score van kwaliteit van leven bij dialyse patiënten in Nederland.



De gemiddelde score in de algemene Nederlandse populatie met vergelijkbare gemiddelde leeftijd is weergegeven als referentie

Links ziet u de score voor lichamelijk functioneren. Bij de gemiddelde Nederlander ligt deze rond de 50, de meeste dialysepatiënten hebben een lagere score. Dit betekent dat dialysepatiënten het lichamelijk functioneren slechter beoordelen als de gemiddelde Nederlander. In de rechter figuur ziet u het geestelijk functioneren. Bij de gemiddelde Nederlander ligt deze ook rond 50 en hierbij is er bij de dialysepatiënten een score die gemiddeld net lager is, maar niet veel lager.

Tot slot

De eerste stappen om PROMs toe te passen in de nefrologie zijn gezet. Ook in het MUMC+ werken we er mee. We zullen nog veel moeten leren en kunnen dit niet zonder de hulp van patiënten.

Marc Hemmeler, internist-nefroloog en hoofd afdeling nefrologie MUMC



Webinar 'Digitale (nier)zorg ook voor u? 'e-health'

Met veel genoegen brengen wij u het Webinar 'Digitale (nier)zorg ook voor u?' onder uw aandacht.

Op 14 april 2021 organiseren de Limburgse regionale nierpatiënten verenigingen in samenwerking met de NVN een gratis webinar over digitale nierzorg (e-health). Waaruit bestaat digitale zorg, wat betekent het voor uw situatie en welke mogelijkheden komen eraan?

Datum woensdag 14 april 2021
Tijdstip 19.30 - 20.45 uur
Deelname Deelname is gratis voor alle nierpatiënten, maar aanmelding is vooraf nodig via onderstaande link beneden aan de bladzijde.

Digitale zorg heet ook wel '**e-health**'. Onder digitale zorg vallen digitale middelen die bijdragen aan uw gezondheid. Digitale zorg wordt vrijwel altijd gecombineerd met persoonlijk contact en reguliere zorg. Denk aan afspraken met de (huis)arts die verlopen via uw laptop, tablet of mobiele telefoon. Of aan slimme apps die helpen om de conditie te verbeteren, voeding/dieet bij te houden of thuis de bloeddruk te meten. Op het gebied van nierzorg zijn steeds meer mogelijkheden voor digitale zorg of '**e-health**'.

Het Webinar 'Digitale nierzorg' laat aan de hand van voorbeelden zien wat digitale zorg voor nierpatiënten inhoudt, en wat dit voor u kan betekenen. U kunt ook uw persoonlijke vragen stellen.



Wanneer en hoe?

Het Webinar vindt plaats op woensdag 14 april van 19:30 tot 20:45 uur, via Zoom. Na het Webinar ontvangt u per e-mail een 'digitale goodiebag'. Daarin treft u links aan naar websites uit het Webinar of andere informatie over digitale zorg.

Voor wie?

Alle nierpatiënten (ook zonder NVN-lidmaatschap) en hun naasten zijn welkom.

Programma

Digitale zorg in Nederland: wat is het en wat betekent het voor u? (Laurens Rijpstra, Patiëntenfederatie Nederland)

- Thuismetingen na een niertransplantatie; een proefproject in het Maastricht UMC+ (dr. Maarten Christiaans, internist-nefroloog).
- De Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO): hoe een verbeterde uitwisseling van medische informatie via een Persoonlijke Gezondheidsomgeving de kwaliteit van uw zorg kan verbeteren (Evy van Kempen, Teamcoördinator Eigen Regie & Ervaringskennis delen NVN)

Aanmelden

Vooraf aanmelden is verplicht. U kunt zich aanmelden via onderstaande link. Enkele dagen voor het Webinar krijgt u een bevestiging van uw aanmelding per e-mail. In dat bericht staat ook de Zoom-link waarmee u aan de bijeenkomst kunt deelnemen.

www.nvn.nl, bij de activiteiten/agenda staat het Webinar van 14 april.

of

<https://www.nvn.nl/activiteiten/agenda/digitale-nierzorg/>



Vragen insturen

Heeft u al vragen over de onderwerpen van het Webinar? Noteer de vraag op het aanmeldformulier, of stuur uw vraag per e-mail aan Kitty Jager via jager@nvn.nl. Tijdens het Webinar kunt u ook vragen stellen via de chat.

Met vriendelijke groet,

Nierpatiënten Vereniging Maastricht

Nierpatiënten Vereniging Parkstad e.o.

Nierpatiënten Vereniging Roermond

Nierpatiënten Vereniging Sint Maarten, Venlo e.o.

Nierpatiënten Vereniging Nederland



Blog.ncoi.be

Elkaar weer gaan ontmoeten...

Bewegen en elkaar ontmoeten; de werkgroep lotgenotencontact zoekt naar mogelijkheden om elkaar te ontmoeten. In mei juni willen we voorzichtig proberen elkaar weer te ontmoeten. In de Eijsder Beemden is het mooi wandelen. De werkgroep zal twee routes uitzetten waar ook rolstoel-gebonden leden mee kunnen rijden met de wandeling. Koffie/thee het liefst even zittend op een terras en anders "to-go" is inbegrepen. Parkeren is gratis bij de Eijsder-Beemden.

In de planning wordt afhankelijk van alle maatregelen nu gekeken naar een zondag in mei of juni. Uitgerekend het moment waarop wij dit schrijven is er een piek in het aantal besmettingen. Daarom houden we een slag om de arm en maken nog geen datum bekend. Als het door kan gaan, zullen we een uitnodiging sturen.

Wilt u al kijken wat de werkgroep voor u heeft bedacht:

www.limburgs-landschap.nl/natuurgebied/eijsder-beemden/

Er wordt wat afgewandeld in Nederland momenteel en dat is niet voor niets. Bewegen is goed voor lijf en leden maar ook voor de hersenen. Prof. Dr. Erik Schreder heeft een app ontwikkelt die u gratis kunt downloaden op uw smartphone: ommetje.

In de Wisselwerking (NVN) van februari staat een artikel over bewegen na transplantatie daar wordt verwezen naar de site www.walk-talk.nl

De volgende column die is overgenomen van de Nederlandse Sportraad.

Anieke Rabijs

Column Erik Scherder - Bewegen versterkt het immuunsysteem en op die manier het effect van COVID-19 vaccinatie

Nieuwsbericht 02-02-2021 | 08:15

Een immuunsysteem dat sterk is, zoals bij gezonde jongeren, kan nauwelijks versterkt worden.. Maar bij jongeren met een aandoening of bij oudere mensen, kan het immuunsysteem wat meer kwetsbaar worden.

Interessant is dat studies die gaan over *griep*vaccinaties laten zien dat een toename in lichamelijke activiteit een versterkend effect van het vaccin laten zien, zowel voorafgaand aan de vaccinatie maar ook volgend op de vaccinatie. Dat versterkende effect uit zich in een significant grotere productie van antistoffen, groter dan bij de groep mensen die een inactieve leefstijl bleven aanhouden.



In één van de studies kregen inactieve mensen boven de 60 jaar een bewegingsprogramma van 10 maanden aangeboden. De frequentie was drie keer per week bewegen, per keer variërend van 25 tot 60 minuten, matig intensief, op 65-75% van de maximale hartfrequentie (Kohut et al., 2004). Met dit beweegprogramma gebeurt dus écht iets in het lichaam. De lichamelijke conditie verbetert en de productie van antistoffen neemt toe. Moet men voor 'matig intensief bewegen' dan veel moeite doen? Is een ommetje maken dan al voldoende? Ja, maar: wel een beetje dóórlopen graag. Het is belangrijk dat u merkt dat het hart een beetje harder moet werken. Matig intensief bewegen dus, zoals dat genoemd wordt.

De vraag is of de extra toename in de productie van antistoffen bij inactieve mensen die flink gaan bewegen ook geldt voor het vaccin tegen COVID-19. Het effect van bewegen op het aanmaken van antistoffen na vaccinatie tegen COVID-19 moet nog onderzocht worden. Maar op basis van bestaande studies wordt het advies gegeven meer te gaan bewegen ter versterking van het vaccin tegen COVID-19 (Madison et al., 2020; Pitanga, 2020).

Stel dus dat u nog even moet wachten op het vaccin. U kunt dan de tijd die eraan vooraf gaat, nuttig besteden door alvast uw lichamelijke conditie te verbeteren. Bij de griepvrij blijkt dat de eerste positieve effecten na vier maanden aantoonbaar zijn en dat men tijdens het hele griepseizoen veel beter beschermd was (Woods et al., 2009). U kunt dus morgen meteen beginnen. Mocht u het vaccin al gekregen hebben, dan is ons advies ook om meteen te starten met een conditie verhogend programma. De verwachting is immers dat het vaccin ieder jaar gaat worden toegediend. En nu we nog even moeten wachten op het 2^e Pfizer vaccin, kunt u de periode tussen de vaccins heel nuttig besteden door te gaan bewegen.

We kunnen zélf een actieve bijdrage leveren aan de effectiviteit van het vaccin tegen COVID-19. Dus allemaal, aan de slag!

Prof dr Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie VU Amsterdam, lid van de Nederlandse Sportraad

Prof dr Eric van Gorp, hoogleraar virologie Erasmus MC

Prof dr Leonard Hofstra, hoogleraar cardiologie Amsterdam UMC



Ziekenvervoer nodig ?

DVG ziekenvervoer. U kunt, wanneer u een machtiging voor taxivervoer heeft ontvangen waarop staat vermeld dat DVG één van de taxivervoerders in de regio is, gewoon rechtstreeks contact opnemen met Taxi Frenske (wij zijn aangesloten bij DVG). En wij helpen u verder !

TAXI FRENSKE

043 – 36 36 36 2



Fotocollage.

Dat er gretig gebruik wordt gemaakt van de dialysefietsen is wel te zien op onderstaande foto's



Donderdag 11 maart 2021

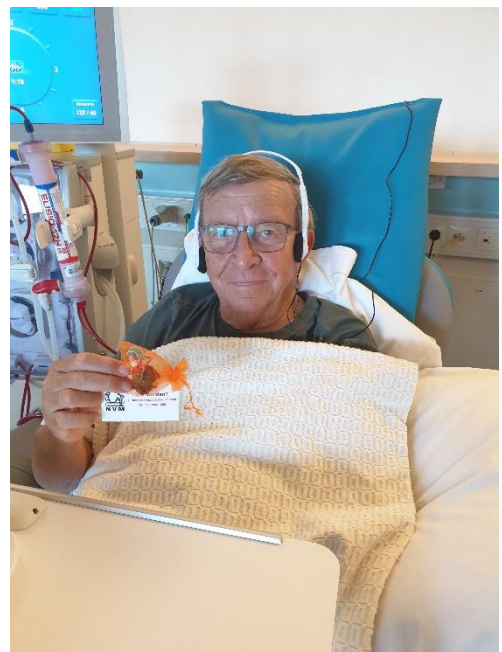
World Kidney Day.

Op World Kidney Day verzorgt de NVM gewoontetrouw een kleine attentie voor alle dialyserenden. Dit jaar was er gekozen voor een geluksmunt en een kleinde Boedha.

Tot onze spijt konden wij de attentie, door Corona, niet zelf uitdelen en heeft de verpleging dit voor ons gedaan.

Wij wensen in iedergeval iedereen veel geluk en gezondheid toe.

Tot ziens in betere tijden.



Betere inschatting van donornieren

29 januari 2021

Professor Henri Leuvenink (UMCG) heeft een van de innovatiebeurzen van de Nierstichting gekregen voor zijn onderzoek naar een methode die de kwaliteit van donornieren beter moet inschatten.

Niet elke donornier is geschikt voor transplantatie. Echter, door het tekort aan donornieren worden soms nieren getransplanteerd waarover twijfel bestaat: de kans dat de nier faalt is groter dan normaal maar het tekort aan donornieren is te groot om het niet te proberen. Ook worden veel donornieren afgekeurd waar misschien toch een patiënt mee geholpen had kunnen worden. Henri Leuvenink werkt met zijn team in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) aan een methode om een betere inschatting te kunnen maken van de kwaliteit van donornieren. Daarvoor onderzoeken ze de organen in een perfusiemachine, een machine die in eerste instantie gebruikt werd om een donororgaan langer te kunnen bewaren.

De potentie om te gaan werken

Later bleek deze machine ook geschikt om de functie van longen en levers te testen. Voor nieren ligt dat anders, legt Leuvenink uit. "Bij een nier die getransplanteerd wordt, kan het tot drie maanden duren voor die het gaat doen. Je kunt een nier dus niet alleen testen op basis van de functie - of hij plast en afvalstoffen uit het bloed haalt - want die kan op een later moment alsnog op gang komen. Daarom is het idee om niet naar de functie te kijken, maar naar de potentie om te gaan werken." Om de potentie in beeld te brengen ontwikkelde Leuvenink een camerasysteem dat in staat is om zogenaamde viability-sensors te visualiseren. De sensoren bestaan uit nanodeeltjes - een soort vetbolletjes die iets mee kunnen dragen en opgenomen worden door levende cellen. Voor het onderzoek gebruikt Leuvenink in eerste instantie nieren van ratten. "We kunnen de nanodeeltjes een label geven. Als het deeltje in een cel wordt opgenomen kun je zien in hoeverre die cel actief is. In bepaalde cellen moet bijvoorbeeld een eiwit gemaakt worden. Als we dat eiwit fluorescerend maken, kunnen we zien welke cellen in staat zijn ingewikkelde taken te doen. Door de camera zien we die ontwikkeling van de cellen real-time, en zo kunnen we een inschatting maken van hoe viable de nier is. We zien niet of hij werkt, maar wel dat hij leeft."

Grijze gebieden

De nanodeeltjes zijn gemaakt aan de Universiteit van Aarhus in Denemarken. "Daar zijn ze getest op celkweeksystemen. Vorig jaar hebben we samen de nanodeeltjes in een perfusieopstelling gedaan. We zagen tot onze blijdschap dat een orgaan ook tijdens perfusie die nanodeeltjes waaraan mRNA gekoppeld zat kon opnemen en er eiwitten werden gemaakt. Nanodeeltjes zijn heel duur om te maken, daarom hebben we deze subsidie aangevraagd."

Als het principe werkt in rattennieren wil Leuvenink in varkensnieren - die erg op mensennieren lijken - onderzoeken of het mogelijk is verschillende gradaties van schade te onderscheiden. "De uitersten weten we al. We weten wanneer een nier heel goed of heel slecht is, maar we willen de grijze gebieden kunnen onderscheiden." Uiteindelijk hoopt Leuvenink dat artsen geen nieren meer hoeven af te wijzen die wel transplantabel waren. Dat levert meer donornieren op. Maar ook de kwaliteit van donornieren zal omhooggaan omdat matige nieren toch worden afgewezen. "Op die manier bespaar je de patiënt complicaties."



Professor Henri Leuvenink

Toekenning

Ieder jaar stelt de Nierstichting beurzen beschikbaar voor projecten die baanbrekende innovaties kunnen bewerkstelligen. Als die projecten slagen hebben ze een grote impact op de kwaliteit van leven van nierpatiënten, de preventie van nierschade of nieronderzoek in het algemeen. Bij de beoordeling van een projectvoorstel ligt de focus op innovativiteit en originaliteit. Zes innovatieve onderzoeksvorstellen zijn afgelopen jaar gehonoreerd met een subsidie van ieder € 100.000. Het onderzoek van Henri Leuvenink is een van de zes voorstellen. **Bron: Nierstichting**

Vakantie in Nederland als pd-patiënt

Deze vakantie zal ik nooit vergeten, zo avontuurlijk was hij. Inmiddels ben ik precies vijf jaar geleden getransplanteerd met een super goede nier, maar vanaf 2014 kelderden mijn nierwaarden dusdanig dat dialyse onvermijdelijk was.

Ik koos uiteindelijk voor peritoneaal dialyse vanwege het feit dat ik met de dialysematerialen voor een week mijn achterbak kon vullen, en zo mijn eigen vakantie-stijl kon behouden. Niet meteen al mijn vrijheid verliezen, wel me leren aanpassen aan de beperkingen van mijn toenmalige nierfunctie, genoeg ontspanning als het toch tegenviel. Ik zou rijden, in mijn eigen Suzuki-automaat en mijn vriendin stond daar positief tegenover. In de achterbak: naast de gewone bagage voor een week caravanverblijf ook alle vloeistoffen + extra, medische artikelen, het dialyse- apparaat en de gewone vakantie bagage voor een week caravanverblijf voor twee personen. Paste precies. Op de camping van Eext in Drenthe verhuurde de Nierstichting destijds een voor pd aangapaste caravan, dus mijn vriendin en ik boekten deze. Met het vooruitzicht te kunnen fietsen en wandelen in de omgeving, en – waar ik me erg op verheugde – een dagtocht naar de wadden vanaf Lauwershaven. Daarbij was inbegrepen een lichte wandeling over het wad als het schip was drooggevalen tegen het wad aan. Dat was leuk bedacht en geboekt, maar bij doorpraten van dit plan met mijn pd-verpleegkundige in ziekenhuis Zuyderland was het probleem van het drooghouden van het aansluitpunt in de buikwand wel een dingetje.

De Stoma-pleister

Zij bleek heel inventief en bedacht een stoma-pleister, en omdat ik ook graag zwem kreeg ik er een stuk of wat van mee. Even oefenen thuis onder de douche, en vol vertrouwen gingen we op pad naar het verre Drenthe.

De aangepaste caravan bleek zeer goed te voldoen, allebei een aparte slaapkamer en alle privacy om 's nachts mijn gestoorde slaapritme te kunnen beleven, terwijl mijn reispartner lekker kon uitrusten, en de volgende morgen een heerlijk ontbijtje klaar maakte.

Op en rond de camping was alles prettig, ik voelde me met mijn beperkingen wel in een klap tien jaar ouder maar ja, we waren er toch lekker op uit.

Het fietsen bleek met mijn verminderde spierkracht en conditie toch erg moeizaam, we kwamen niet ver maar hebben erg genoten van de binnenlanden van Drenthe rond Anloo, Eext, hunebedden en gezellige terrasjes. Pluk de dag, nietwaar.



stomapeleister

Ditzo

iza

IZ

univé

VGZ

aevitæ

FBTO

C. S. I.



Ziekenvervoer nodig?

Wij rijden voor heel veel zorgverzekeraars!



TAXI
NELISSEN

sinds 1962

Tel: 043-4071343

Oók indien u een machtiging heeft ontvangen voor taxivervoer, waarop staat vermeld dat DVG één van de vervoerders in de regio is, mag u rechtstreeks met ons contact opnemen, wij zijn namelijk aangesloten bij DVG. Naast taxivervoer bieden wij ook ROLSTOEL vervoer aan.

IAK

avéro

OHRA

menzis

CZ

PNOzorg

Nationale
Nederlanden

Zilveren
Kruis

WAAER

Naar de Wadden



Na de moeizame fietskilometers was ik blij weer in de auto te kunnen stappen, waarbij de afstand van Eext naar Lauwersoog toch nog flink bleek. Het schip, een vroeger vissersschip was goed bezet, veel ouders met kinderen ook, en nauwelijks zitplaatsen. We zouden nog via de zeehondenkolonies varen op de terugweg, maar zetten direct koers naar waar de schipper mooie grote zandplaten wist te liggen. Dat betekende actief laveren via de ebstromen richting Noordzee, en uiteindelijk zette de schipper zijn schip met voor kant tegen het wad aan. Hierna werden trappetjes overboord gezet en konden de passagiers die wilden eraf klimmen, met assistentie van personeel. De ebstroom was krachtig, en kon je zo onderuit trekken als je er niet op bedacht was. Natuurlijk wilde ik de wadplaat op, maar ik koos voor de lichtste route. Mijn vriendin had er ook zin in. Met oude basketbalschoenen aan om onze voeten te beschermen tegen de schelpen lukte het iedereen om tot aan de knieën droog te blijven, en kon de wandeltocht beginnen. Zo wijds, zo vrij, zoveel lucht, zoveel water..... De beelden en geluiden slurpte ik in me op.

Terug naar de haven van Lauwersoog

De schipper had zijn schip op een geschikte plek elders weer tegen het wad aangezet om vanwege de omslag van het tij de boot weer in te kunnen klimmen. We moesten een stukje verder lopen, en ondertussen steeg het opkomende vloedwater razendsnel. Ik had van twee man hulp nodig om die ladder weer op te komen en kon gelukkig vertrouwen op mijn stoma-pleister voor mijn aansluitpunt en pd-slangetje, maar aan mijn mobiel had ik niet gedacht. Dus met een opgerold windjack met achter een rits de mobiel hoopte ik er maar het beste van, en werd tot mijn nek toe drijfnat weer op het schip gehesen. Wat een avontuur, wel koud, want de wind trok aan. Via de zeehondenkolonies die nu ook van de wadplaten af spoelden voeren we in circa een uur terug naar Lauwersoog haven. Ondertussen zoveel mogelijk laagjes kleding omwikkellend, want een kou moet je natuurlijk niet vatten als je nierproblemen hebt, in mijn geval ADPKD.

Terug in de haven, in de vallende duisternis, bleken alle viskramen en restaurants gesloten te zijn....., nergens kon ik gebruik maken van een toilet. Op het schip was ook al geen toilet aanwezig.

Maar nee !!!!bij een restaurant brandde nog licht. Ik bleef toch maar bellen bij de voordeur, tot iemand me te woord stond. Het bleek dat het hele team wachtte op de laatste collega die zijn restaurantwerkzaamheden aan het afronden was, om dan gezamenlijk, na afsluiten, te vertrekken. Ik heb uitgelegd dat ik nierpatiënt ben, graag naar het toilet wilde gaan, nog een uur moest terugrijden naar de camping, drijfnat was geworden met een waddentocht, en ik beslist geen kou mocht vatten, alles gewoon uitgelegd zoals het was. Het lijkt een smeekbede, maar dat was het ook.

We kregen als eerste allebei warme koffie aangeboden, ik mocht mijn droge kleding uit de auto halen, en de tijd nemen in de toiletruimte om me weer warm aan te kleden. Badhanddoeken kreeg ik er ook bij. Zo dankbaar voor hun begrip en tijd was ik, dat zal ik nooit vergeten.

Daarna de terugrit naar Eext, warme thee, warme douche en warme pd.

Maar wel een prachtig avontuur !

Ineke Bosma, diagnose ADPKD

14-03-2021

Onbekende virussen en schade aan de donornier

Professor Sandrine Florquin van het Amsterdam UMC heeft een van de innovatiebeurzen van de Nierstichting gekregen. Ze onderzoekt of er onbekende virussen bestaan die een getransplanteerde nier kunnen beschadigen.

Een patiënt met een getransplanteerde nier krijgt de rest van zijn leven medicijnen die het afweersysteem onderdrukken. Dat is nodig om afstoting van de nieuwe nier te voorkomen. De kans op een virusinfectie wordt dan wel groter. En een virus kan in de nier zoveel schade veroorzaken dat deze uiteindelijk niet meer goed werkt. Op dit moment is er één virus bekend dat schade aan de getransplanteerde nier veroorzaakt, het BK-virus. Gaat de functie van een getransplanteerde nier achteruit, dan gaat men ervan uit dat het óf het BK-virus is of een afstootreactie.



Professor Sandrine Florquin

BK-virus nergens te bekennen

Maar patholoog Sandrine Florquin ziet iets gekks in biopten van getransplanteerde nieren: "Sommige biopten laten precies de schade zien die het BK-virus veroorzaakt, terwijl het BK-virus nergens is te bekennen." Florquin vermoedt daarom dat er andere, onbekende virussen zijn die schade aan de getransplanteerde nier veroorzaken. Florquin: "Al jaren denk ik dat het om een virusinfectie gaat, maar we hadden nog niet de techniek om zo'n virus te kunnen ontdekken."

Nieuwe technieken

Nu zijn die technieken er wel. Met twee technieken onderzoekt ze of ze nieuwe virussen kan detecteren in biopten die zijn genomen bij patiënten bij wie de functie van de donornier afnam. Allereerst gebruikt ze de techniek waarmee ook het coronavirus is ontdekt. "Die techniek leest alle lettertjes van het genoom uit, niet alleen van het menselijke genoom maar ook de rest." Een computersysteem verwijdert de menselijke delen en dan blijft een Provirus of bacterie over. Een computer kan ook aangeven om welk type virus het gaat. Met een tweede techniek is het mogelijk eiwitten af te lezen, waaronder eiwitten die bij een virus horen. Ze gebruikt bewust twee verschillende technieken om onbekende virussen op het spoor te komen. "De technieken zijn zo gevoelig dat er altijd een klein risico is dat je iets meet wat niet klinisch relevant is. Als je twee keer hetzelfde vindt, weet je zeker dat het belangrijk is."

De juiste behandeling

Kennis over andere virussen dan het BK-virus is belangrijk voor patiënten met een donornier. Als de functie van de nieuwe nier achteruitgaat en er kan geen BK-virus gevonden worden, is op dit moment de gedachte dat de patiënt een afstotingsreactie heeft. Hij of zij krijgt dan méér afweeronderdrukkende medicijnen. Een deel van deze mensen verliest binnen drie jaar alsnog zijn of haar donornier. Als er andere virussen opgespoord kunnen worden, zou de patiënt een andere behandeling krijgen: minder medicijnen. Het afweersysteem krijgt dan de gelegenheid het virus op te ruimen.

Uiteindelijk zou deze nieuwe kennis ook van belang kunnen zijn voor een andere groep patiënten, namelijk mensen met een ontsteking in de nier (geen transplantaat) waarvan de oorzaak onduidelijk is.

"We zitten nu nog in de ontdekkingsfase. We hopen een aantal nieuwe virussen te kunnen aantonen. Dan kunnen we verder kijken in een andere groep patiënten of dezelfde virussen mogelijk een rol spelen."

Toekenning

Ieder jaar stelt de Nierstichting beurzen beschikbaar voor projecten die baanbrekende innovaties kunnen bewerkstelligen. Als die projecten slagen hebben ze een grote impact op de kwaliteit van leven van nierpatiënten, de preventie van nierschade of nieronderzoek in het algemeen. Bij de beoordeling van een projectvoorstel ligt de focus op innovativiteit en originaliteit. Zes innovatieve onderzoeksvoorstellen zijn afgelopen jaar gehonoreerd met een subsidie van ieder € 100.000. Het onderzoek van Sandrine Florquin is een van de zes voorstellen.

Bron: Nierstichting

Koolhydraat Beperkt Afvallen ZOUTARM

Hallo

Ik zal me even voorstellen, ik ben Elly en 66 jaar jong. Een hobby van mij is koken en ik heb een zoutarm dieet i.v.m. hoge bloeddruk, door de hoge bloeddruk zijn mijn nieren beschadigd.

Dus zoutarm om alles te beschermen ook met medicatie.

Ook heb ik een trage schildklier, al heel lang.... Als ik aan eten denk zet er bij wijze van spreke al een kg aan. Sinds kort heb ik hartritmestoornissen, nog een bèta blocker erbij.

Ook hiervoor is het

belangrijk dat je gezond eet zonder zout en minder vet.

Zo is te lezen op de website **www. Koolhydraatbeperktafvallenzoutarm.jouwweb.nl**

Een klein berichtje op de facebookgroep Onderonsjenierpatiënten bracht de redactie op deze site, contact met de kok, schrijver en eigenaar Elly Diestelhof – Sigon was snel gelegd en we besloten om een recept op te nemen in deze DiaTranS. Zelf hebben we al een aantal recepten uitgetoetst en kunnen dan ook zeggen dat het goed geschreven recepten zijn en we hebben zitten smullen!

Lunchsoep met pastinaak

Ingrediënten

1 pond pastinaak

2 bleekselderij stengels

2 tenen knoflook

1 lepel zoutarme mosterd

Zwarte peper

Peterselie

Lente-ui

1 zoutarm groente bouillontablet

olijfolie



Knoflookpellen en grof snijden. Bleekselderij wassen en in reepjes snijden. Pastinaak buitenkanten eraf snijden, schillen en in plakken snijden.

Zet de waterkoker aan voor de bouillon.

Flinke scheut olijfolie in de soeppan en de knoflook samen met de bleekselderij aanfruiten.

De plakken pastinaak erbij, even omschudden en mee laten bakken. Kokend water erop tot alles ruim onder water staat (circa 2 cm "er bovenop") Bouillontablet toevoegen en peper toevoegen.

Circa 20 minuten laten koken, om te kijken of de pastinaak al zacht is inprikken.



Pan van het vuur halen en mixen met de staafmixer tot een gladde romige soep.

Lepel mosterd er doorheen roeren, proeven en de soep op smaak brengen met nog wat peper en/of mosterd.

Dit moet voldoende zijn voor 3 grote kommen.

Soep in de kom en bestrooien met peterselie en lente-ui.

In plaats van peterselie en lente-ui is het ook lekker met chilivlokken en een gekookt ei





Het hoekje van Mieke

Onlangs voor u gelezen

Bron: Het Laatste Nieuws

Door: Mieke Haarsma

Als u deze Dia-trans in uw brievenbus vindt, zijn alle Paaseieren al verteerd en wordt het tijd om onze routine weer op te pakken. Veel hebben we op het moment, mede door Covid-19, niet te doen. Voor mij is een uitje al een boodschapje doen bij de groot kruidenier om de hoek. Gelukkig lengen de dagen en is zonniger weer op komst. De lente heeft haar intrede gedaan en ik word blij van al het ontluikende leven om me heen. Hopelijk zijn we voor de zomer allemaal gevaccineerd en krijgen we dan ook meer vrijheden. Ondertussen kunnen we wel blijven genieten van ons dagelijks kopje thee, maar pas op als u liefhebber bent van groene thee.

Experts waarschuwen voor te veel groene thee: "risico op leverschade en vitaminetekorten."

Groene thee is al jaren razend populair. Liefhebbers kennen er allerlei heilzame effecten aan toe. Mits je er niet te veel van drinkt, is er ook weinig mis met de thee, maar pas op voor overdosering.

In groene thee zitten polyfenolen die erg gezond zijn. "Polyfenolen staan al sinds jaar en dag bekend als antioxidanten, die een heilzaam en breed effect teweeg kunnen brengen", legt de bekende Belgische toxicoloog Jan Tytgat uit aan HLN. "Alleen wordt een positief effect sterk bepaald door een goede dosering. Bij een lage dosis werkt het, bij hogere doseringen ontstaan nadelige effecten die niemand wil. Zeker bij kinderen moet je hier dus heel erg voorzichtig mee zijn."

In een kopje groene thee van 100 ml zitten ongeveer 70 mg polyfenolen. "Wie 10 kopjes drinkt, krijgt dan 700 mg per dag binnen. Bij meer dan 700 mg per dag komt de goede werking van de lever in gevaar en kan er leverschade ontstaan. Buitensporig veel groene thee gaan drinken, is dus geen goed idee", waarschuwt prof. Tytgat.



Vitaminetekort

Arts Marleen Finoulst onderzocht de gezondheidsclaims van groene thee. Zo zou het zelfs beschermen tegen kanker. "Maar wetenschappelijk onderzoek toont geen noemenswaardig effect aan. Voor mensen die radiotherapie krijgen, kan groene thee mogelijk wat helpen tegen misselijkheid, maar wie chemotherapie ondergaat, kan maar beter erg voorzichtig zijn."

"Als je te veel groene thee drinkt, kun je ook last krijgen van ijzer- en vitaminetekorten, omdat groene thee de opname ervan in de darm verhindert. En bij zwangerschap, borstvoeding en hartproblemen wordt aanbevolen om het bij maar twee kopjes groene thee per dag te houden.

Bent u ook een fan van een heerlijk glaasje wijn? Nou...ik wel!

En weet u ook nooit te kiezen uit de verschillende soorten? Een advies geldt altijd, "geniet maar drink met mate" proost!

Dure wijn is lekkerder. Maar soms ligt dat niet aan de smaak.

Yes, weekend! Tijd om een flesje te kraken. Maar wie in de supermarkt voor de wijnrekken staat, wordt soms overvallen door keuzestress. Volgens Zwitserse wetenschappers bestaat daar een handige oplossing voor: kies willekeurig een fles uit en dénk gewoon dat het de duurste is. Dankzij een trucje van onze hersenen zal ze dan ook lekker smaken.

Wijnsnobs durven weleens te pretenderen dat duurdere wijn beter is dan een goedkopere. In tijden dat restaurants nog open waren een huiswijn bestellen? 'Nee hoor, we nemen de veel duurdere Bordeaux uit 2017, dat was een fantastisch jaar!' Hebben ze gelijk? Geen idee of 2017 een goed jaar was voor de bekende Franse wijnstreek – we verzinnen maar wat – maar het prijskaartje beïnvloedt wél onze smaakpapillen. Dat zegt een onderzoeksteam uit Zwitserland.

Een aantal psychologen van de Universiteit van Bazel hebben een vermoeden dat we onszelf voor de gek houden als we geloven dat dure wijn lekkerder is dan goedkope. Voor alle duidelijkheid: duurdere wijnen kunnen wel degelijk kwalitatiever zijn. Maar ons brein proeft niet altijd het verschil.



Wij(n)sneuzen

Om dat te bewijzen, voerden de onderzoekers een experiment uit met 140 mensen. De geluksvogels dachten dat ze deelnamen aan een echte proeverij van een gerenommeerd wijnhuis, maar mochten in werkelijkheid in de naam van de wetenschap een hele avond wijn proeven. Alle proefpersonen zaten ver uit elkaar, zodat ze de wijnen niet met elkaar konden bespreken of elkaars mening konden beïnvloeden.

Op elke tafel stonden zes flessen. Drie ervan hadden geen label, dus proevers hadden geen idee hoe duur de wijn was. Op de andere drie flessen stond wel de exacte prijs. Tenminste, dat dachten de kandidaten. Uiteraard hadden de wetenschappers stiekem vals gespeeld en sommige flessen expres een duurdere prijs gegeven, en vice versa.

De taak van de proefpersonen was de wijn beoordelen. Zonder prijskaartje werden de flessen even lekker bevonden. De meesten konden het verschil niet proeven tussen goedkope en dure wijn. Stond de prijs er wel op? Dan kregen de proevertjes waarvan de kandidaten dachten dat ze het duurst waren, de beste punten.

Opgelet, het oog proeft ook mee

Met andere woorden: als het op wijn aankomt, laten we ons soms misleiden. Dat komt omdat ons brein een loopje met ons neemt. De volgende keer dat je naar de supermarkt gaat en weifelend voor het wijnrayon staat, kan je zelf een experiment uitvoeren. Spaar wat centen uit en neem een goedkopere fles mee. Wie weet bevalt de smaak je wel.

Van de bestuurstafel

Van de penningmeester

Besluit Algemene Leden Vergadering 25 maart 2018

Besluit: De NVM levert een financiële bijdrage van maximaal € 5.000,- voor de aanschaf van een dialysefiets.

Een overgrote meerderheid van de leden heeft zich hiervoor uitgesproken. De ALV bevestigt dat er sprake is van een overgrote meerderheid.

N.a.v. dit besluit is er in december 2020 € 5000 overgemaakt naar het MUMC+ tbv de aanschaf van 2 dialyse fietsen.

Het heeft een behoorlijke tijd gekost, maar het is uiteindelijk allemaal gelukt. En eerlijk is eerlijk soms is het heel gunstig dat iets tijd kost om te regelen. De prijs van dialysefietsen is danig gezakt. Daarom zijn er nu twee fietsen aangeschaft. Het model is stukken lichter geworden, simpeler aan een dialyseoel te bevestigen. Alle verpleegkundigen kunnen de fiets bevestigen.

De twee fietsen worden gebruikt in Valkenburg en op de Hub in Maastricht. Alle dialyse afdelingen hebben nu de beschikking over een fiets.

We wensen alle dialysepatiënten veel plezier met de dialysefietsen.

Contributies 2020

Slechts 1 lid heeft niet voldaan aan de vraag om de contributie over te maken. Alle andere leden hebben aan deze verplichting voldaan. Dank allen voor de medewerking.

Stortingen in 2020

In 2020 heeft de NVM een bedrag van 340 euro ontvangen van een verpleegkundige van de dialyse die met pensioen is gegaan. Zij heeft aangegeven dit t.b.v. de dialyse te hebben laten overmaken. Het bestuur kan en mag bepalen waar dit aan besteed zal worden. Vooralsnog hebben we nog geen doel en zolang blijft het bedrag op de spaarrekening staan. Als het besteed gaat worden zal dit gebeuren in overleg met het management van de dialyse en zal er aandacht aan worden besteed in de DiaTranS.

Mocht u als lid een bedrag ter beschikking willen stellen aan de NVM of de NVM willen benoemen in uw testament met een doelbestemming die te maken heeft met het MUMC+ of de dialyse afdeling in het bijzonder, schroom dan niet contact op te nemen het bestuur. Vooralsnog hebben we nog geen aanleiding om een ANBI status aan te vragen, maar dat is wel degelijk een mogelijkheid.

Voor informatie kunt u een mail sturen naar penningmeester@de-nvm.com

Anieke Rabius
Penningmeester NVM

Bestuur

Voorzichtig kijken wij toch een beetje optimistisch naar de toekomst. Natuurlijk alles onder voorbehoud, plannen wij de ALV eind juni. Een wandeltocht en de 'eindejaarsviering', staan eveneens op de planning. Alles wat wij kunnen organiseren is meegenomen.

Met de komende ALV zal Kleis Adema afscheid nemen als bestuurslid.

Door Corona is het moeilijk persoonlijk contact te maken en is het lastig om nu op zoek te gaan naar nieuwe bestuursleden. We zijn ook nog altijd op zoek naar een voorzitter. Vooralsnog lukt het ons met het verdelen van de taken om eea georganiseerd te krijgen en vooral digitaal onderling in overleg te blijven.

Daarom willen wij via deze weg aan jullie vragen:

Wie o wie wil ons bestuur komen versterken? Er is alle ruimte voor eigen inbreng en ideeën.

Lijkt het je wat, neem dan contact op met Anieke (06-22154035) om eens rustig te praten over de (on-)mogelijkheden.

Pijn op de prikplek verminderen na vaccinatie (tegen corona)

Publicatiedatum: 26 maart 2021

Een veelgehoorde bijwerking van een vaccinatie (tegen corona) is pijn op de prikplek. Dit is een normale reactie van het lichaam en betekent dat er een afweerreactie in gang gezet is. De klachten zijn meestal binnen 1 tot 3 dagen over, maar er zijn wel een aantal dingen die u tot die tijd kunt doen om de pijn te verminderen.

Pijn op de prikplek

Op de plek van de inenting kunt u 1 of enkele dagen na de vaccinatie tijdelijk wat stijfheid, pijn, warmte of een zwelling ervaren. Als de prikplek warm en gezwollen aanvoelt, kunt u dit verminderen door te koelen. Leg hiervoor een koud gemaakt washandje of theedoek op de gezwollen plek. Gebruik geen ijs, ice- of coldpacks. Dat kan bevriezing veroorzaken.

Aan dokter Ted vragen we wat het beste tegen pijn op de prikplek gedaan kan worden. Dokter Ted: "Paracetamol is de beste bestrijding voor dat soort pijn. Voor volwassenen maximaal 4 maal daags 2 tabletten van 500 mg. Meestal duurt de pijn maar een dag of 2. Koelen van de plek kan soms ook wat verlichting geven. Een beetje rustig aan doen met de spieren is ook aan te raden."

Aanhoudende klachten

Houden de klachten na de prik langer aan dan 3 dagen? Of heeft u klachten die passen bij corona, zoals verkoudheid, hoesten of plotseling verlies van reuk of smaak, laat u dan testen op corona. Heeft u een andere klacht na de prik? Meld dit dan bij het [bijwerkingen centrum Lareb](#). Verlopen uw klachten ernstig of kloppen ze voor uw gevoel niet, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts.



Bron:  **Vandaag** De website voor 50+

Pallium Portam: <ul style="list-style-type: none">• verpleging• persoonlijke verzorging• individuele begeleiding• nachtzorg• huishoudelijke ondersteuning 	Mariel Carré +31(0)6 8100 9993 Elena della Riccia +31(0)6 4006 7438 Witmakersstraat 10, 6211 JB Maastricht info@palliumportam.nl www.palliumportam.nl	
--	---	---



Nierpatiënten Vereniging Maastricht

Secretariaatsadres: p/a Antoon Coolenstraat 5
6321 BS Wijlre.

Tel: 06-30041959

E-mail adres: secretaris@de-nvm.com

De Nierpatiënten Vereniging Maastricht, is een vereniging voor en door nierpatiënten. Haar aandachtsgebied is de regio van het Mumc+.

De NVM behartigt de individuele en collectieve belangen van alle leden, (pre-)dialyserenden, getransplanteerden en hun partners. Wij organiseren verschillende activiteiten voor de leden, bieden lotgenotencontact en geven voorlichting.

Om dit zo optimaal mogelijk te kunnen doen, werken wij samen met het Mumc+ en landelijke organisaties, zoals de Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN).

Wie kan er lid worden? Dit zijn chronische nierpatiënten, pre-dialyse, dialyse, getransplanteerden en donoren.

Als lid van onze vereniging ontvangt u ons verenigingsblad
'Dia-trans' driemaal per jaar.

Wij kennen drie verschillende soorten lidmaatschap:

- Alleen lid van de NVM bedraagt de contributie €17,50 per jaar
- Een gecombineerd lidmaatschap dan bent u tevens lid van de NVN,
Bedraagt de contributie: € 28,25 per jaar.
Voor partners bedraagt dit € 23,50 per jaar
- Is uw partner donor dan wordt hij of zij vrijgesteld van contributie.

Indien u lid wil worden kunt u op onze website: www.nierpatientenverenigingmaastricht.nl
een online inschrijfformulier invullen en versturen.

Uw contributie kunt u overmaken op

Op ING rek.nr.: **NL96INGB0006848044**

t.n.v. van de Nierpatiënten Vereniging Maastricht

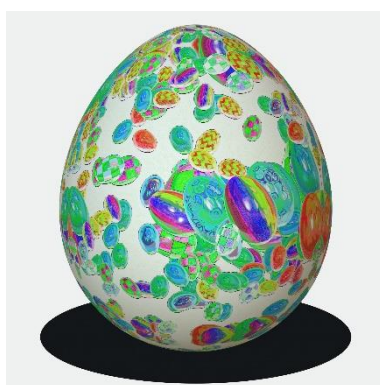
Bij betaling svp **volledige naam en adres** vermelden. In het verleden zijn er div. moeilijkheden geweest omdat niet te achterhalen was wie de betaler was.

De bank verstrekt n.l. geen privé gegevens



Nieuwtjes uit NVM

- **Het Dagelijks Bestuur van de NVM** nog altijd op zoek is naar een **voorzitter /of voorzitster!**
- **Dat wij als NVM, met behulp van de NVN, ons eerste webinar op touw hebben gezet**
- **Dat er momenteel weinig nieuws is te melden in verband met het coronavirus.**
- **Dat wij achter de schermen toch zo goed mogelijk proberen door te gaan.**
- **Wij hopen dat u, ondanks de beperkingen, fijne paasdagen hebt gehad en vertrouwen erop dat wij ons weer vlug, gezond en wel, kunnen ontmoeten.**



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 wijzigingen 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: 06-30041959**

REN DE DAG VAN BART

Hou je van hardlopen? Doe dan ook mee aan de Dag van Bart op zaterdag 5 juni, en draag zo bij aan de genezing van nierziekten.

Iedereen kan meedoen aan deze ludieke sponsorrin in de geest van Bart de Graaff, want de route en afstand kies je zelf. 's Ochtends bellen wij je wakker en zorgen we voor een gezamenlijk start via een liveverbinding. Ook krijg je een startpakket, een playlist met muziek en 'Bart grappen' voor onderweg. Zo wordt hardlopen nog leuker. Ren je mee? We starten om 08.00u.

Coronaproof sponsorrin

We organiseren dit jaar een coronaproof thuiseditie: iedereen rent zijn eigen route vanuit een zelfgekozen plek. Natuurlijk kun je ook als team meedoen. Of je echt als team kunt samenlopen, hangt af van de dan geldende coronamaatregelen.

Schrijf je vandaag nog in

Deelname bedraagt €15 per persoon. Je kunt je als deelnemer laten sponsoren door familie, vrienden en collega's. Hoe meer impact we samen voor nierpatiënten kunnen maken, hoe beter. Samen rennen we om nierpatiënten hun leven terug te geven. Ren jij ook mee?



Voor verdere info: www.dagvanbart.nl

Bron: Nierstichting Nier-zine Professionals



All4fvsio

AGENDA



AL ONZE ACTIVITEITEN ZIJN TOT NADERE ORDE UITGESTELD

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
Antoon Coolenstraat 5
6321 BS Wijlre

Of per e-mail: redactie@de-nvm.com

Sluitingsdata in 2021 voor kopie voor

Dia-trans:

Uitgave Nr 2 2021: 15-07-2021

Uitgave Nr. 3 2021: 15-11-2021

