
Nummer 1
Maart 2023

Dialog



Vakantie-tips om
te bewaren

Magazine van de Nierpatientenvereniging
Oost Nederland [NON]

Colofon

Lid worden of wijzigingen doorgeven?

Website: www.non-twente.nl

E-mail: info@non-twente.nl

Telefonisch: 0648524344.

Het lidmaatschap is 22 euro per jaar, incl. lidmaatschap van de Nierpatiëntenvereniging Nederland [NVN] en het blad Wisselwerking [6X] en het blad Dialoog [3x].

Correspondentieadres:
Noordikslaan 47, 7602CC
Almelo.
Tel: 0651506525.

Patiëntenvoorlichting:
Bij onze deskundigen kunt u terecht voor informatie of voor een gesprek. Tel: 0651506525 of per e-mail.

Dialoog:
Harry Kampinga, fotografie.
Jenny Laarman, [eind] redacteur, ledenbestand.

Webmaster: Martin Damhuis.

Facebook: Janine v/d Linde.
www.facebook.com/nontwente

Penningmeester: Eric Niekolaas

Giften / contributie:
Deze kunt u overmaken naar bankrekening:
Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland. Banknummer:
NL87 ABNA 0448 0622 67 in Almelo.

Telefoon dialyse afdeling:
Almelo: 088- 7084350
Enschede: 053- 4872460

Uitgever: DNB-groep
Hoogezand.

Oplage: De Dialoog verschijnt 3 keer per jaar in een oplage van 250 stuks.

Inleveren kopij 01-06-2023

De Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland is niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties en ingezonden artikelen. <<<

In dit nummer:



DNB Groep verzorgt sociale en maatschappelijke publicaties ten behoeve van diverse stichtingen en verenigingen door heel Nederland.



Cover: vakantiekaarten

En verder...

- 2 Inhoud
- 3 Vit D
- 4 Van uw vereniging
- 5 Vakantie voorbereiding
- 8 Vaccinaties
- 9 Lid worden loont
- 10 Puzzel
- 11 Websites/informatie
- 12 Transplantatie/vakantie
- 14 Laatste tips
- 15 Peritoneale dialyse/vakantie
- 16 Hemodialyse/vakantie
- 17 Nederland/dialysevakantie
- 18 Veilig eten [ook op vakantie]
- 19 Paspoort afgeven?
- 20 Terug van vakantie/ Legionella
- 21 Routeplanner
- 22 Griekse salade/online vakantie boeken
- 23 Verslag wandelen 9/10
- 24 Agenda NON
- 25 Paul te Pelle
- 26 Bewegingsapp
- 27 Advies van een deskundige
- 28 Draagbare kunstnier
- 29 Nog even dit

Vitamine D

De nieren zorgen ervoor dat vitamine D wordt omgezet in actief vitamine D. Dat is nodig voor sterke botten. Bij chronische nierschade kan een tekort aan actief vitamine D ontstaan. De arts schrijft dan actief vitamine D voor. Ook na een niertransplantatie is meestal vitamine D nodig.

Bij chronische nierschade werken de nieren minder goed. Daardoor kunnen ze vitamine D niet meer goed omzetten. Dat betekent dat er minder actief vitamine D is. Het lichaam kan dan minder goed calcium en fosfaat opnemen. Bij een tekort aan vitamine D gaat ook de hoeveelheid parathyreoïd hormoon [PTH] omhoog. Dit hormoon kan de botten aantasten. Om dit te voorkomen, kan uw arts actief vitamine D voorschrijven. U slikt dan vitamine D dat al is omgezet. De nieren hoeven dat niet meer te doen. In de meeste middelen zit een combinatie van actief vitamine D en gewoon vitamine D.

Wanneer krijgt u vitamine D?

De arts meet ieder jaar de hoeveelheid calcium en PTH in het bloed bij patiënten met een matig tot sterk verhoogd risico op nierfalen en hart- en vaatziekten. Daarna beslist de arts of behandeling met actief vitamine D nodig is.

Vitamine D na niertransplantatie

Na een niertransplantatie krijgt u medicijnen tegen afstoting van de donornier. Sommige van deze medicijnen hebben invloed op de botten. Uw botten zijn waarschijnlijk al broos geworden door de nierschade, en door de medicijnen kunnen ze dan nog verder verzwakken. U kunt dan osteoporose [botontkalking] krijgen. Dat betekent dat uw botten snel breken. Het risico op osteoporose hangt samen met de medicijnen, de dosis en uw leeftijd.

Botten sterk houden na een niertransplantatie

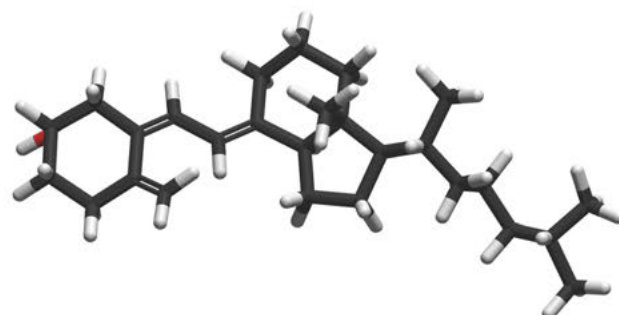
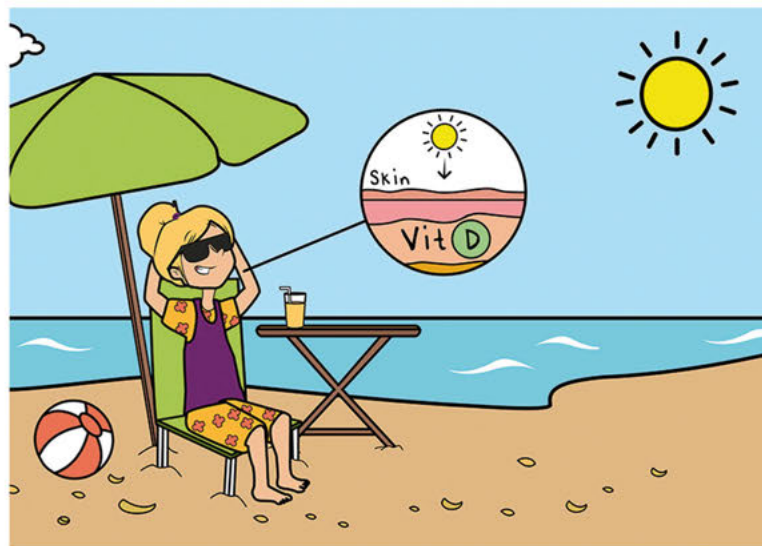
U kunt zelf veel doen om de botten sterk te houden. Het is belangrijk dat u voldoende beweegt en zonlicht krijgt. Bron: Nieren.nl <<<



Aanbevolen hoeveelheid vit D per dag

Omdat vit D niet meer vergoed wordt vanuit uw verzekering, moet u deze nu zelf betalen.

De aanbevolen hoeveelheid is 20 microgram per dag. Dat is te vergelijken met 800 internationale eenheden [IE]. U kunt vitamine D kopen bij de drogist. 250 tabletten kosten ongeveer 10 euro per potje. Het eigen merk is goedkoper, zodat u ongeveer 10 euro per jaar aan vit. D kwijt hebt. U kunt ook overleggen met uw arts welke hoeveelheid u moet slikken.





Jenny Laarman

Beste NON-leden en anderen,

We wensen hierbij iedereen nog een fijn 2023 met zo weinig mogelijk gedoe omtrent uw nierziekte etc.

Gelukkig zijn alle evenementen die we vorig jaar georganiseerd hebben doorgegaan. Zoals o.a. de avond over neuropathie en de kerstbrunch. Ook hebben alle dialysepatiënten in het ZGT en MST een warme fleece deken gekregen van de NON. De Nieuwjaarsbijeenkomst met een mooie wandeltocht is inmiddels ook geweest.

Om in uw agenda te zetten: 26 maart Algemene Leden Vergadering. 21 mei de Jaarlijkse busreis. U krijgt hierover nog bericht via onze nieuwsbrief.

We hebben 500 euro ontvangen van de protestantse gemeente uit Delden inzake oud papier. Dit hebben we gebruikt voor de kerstattentie. We kwamen precies 500 euro tekort voor de 242 fleece dekens die we besteld hadden. Dus heel hartelijk bedankt voor de bijdrage aan onze dialyse patiënten die het toch al gauw koud hebben.

Deze Dialoog staat in het teken van de vakantie. Sommige adviezen over de verschillende soorten vakanties overlappen elkaar. "Een blad om te bewaren voor volgende vakanties".

Informatie van uw vereniging

Nieuwsbrieven: de Nierstichting, NVN en NON sturen regelmatig interessante nieuwsbrieven. Ontvangt u deze nog niet? Stuur dan een mail naar:

nierzine@nierstichting.nl en /of secretariaat@nvn.nl en /of info@non-twente.nl

Webinars: Op nieren.nl kunt u zich opgeven voor interessante webinars. Ook kun u webinars, die al geweest zijn, terugkijken.

Sponsorkliks: Het is nu super simpel om een financiële bijdrage te leveren aan de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland, zonder dat het je ook maar één cent kost! Je hoeft enkel via de website van de NON naar de online shop of dienst van je keuze te gaan. Daarna verloopt het bestellen gewoon zoals je gewend bent. Het deelnemende bedrijf doneert vervolgens een geldbedrag aan onze vereniging. Hoe meer en hoe vaker je online bestelt via SponsorKliks, hoe meer wij voor u kunnen doen. Dus als je wilt gaan bestellen, bv. bij Bol.com, doe het dan via www.non-twente.nl onder het kopje sponsorkliks. Groet, Jenny. <<<

Kerstbrunch en rondbrengen fleece dekens



V
A
K
A
N
T
I
E



Als uw conditie het toelaat, kunt u prima op vakantie gaan met chronische nierschade. Op reis gaan kost wel wat extra voorbereiding. Bijvoorbeeld omdat u voldoende medicijnen nodig hebt voor uw reis en omdat het handig is een medische verklaring van uw arts mee te nemen. Deel uw vakantieplannen zo vroeg mogelijk met uw arts en eventueel ook met andere zorgverleners. Zij kunnen meedenken en tips geven.

Stappenplan om uw vakantie voor te bereiden

Welke voorbereidingen nodig zijn, hangt af van uw persoonlijke situatie. Hier vindt u een stappenplan met de belangrijkste aandachtspunten. Let op: het gaat om algemene informatie. Mogelijk liggen bepaalde zaken anders in uw situatie. Dialyseert u of bent u getransplanteerd? Dan is er meer voorbereiding nodig. Bekijk dan de uitgebreidere stappenplannen voor vakantie met dialyse of vakantie na transplantatie.

Zoek uit wat u wilt

Bepaalde vakantiebestemmingen zijn misschien minder geschikt in uw situatie. Bijvoorbeeld: gebieden die ver van de bewoonde wereld liggen en waar weinig medische voorzieningen zijn. Maar het is natuurlijk ook belangrijk wat u zelf graag wilt. Misschien wilt u juist wel een avontuurlijke reis in een ver land maken. Of doet u het liever rustig aan op een vakantiebestemming dicht bij huis? Informatie over vakantiemogelijkheden vindt u onder meer op internet en bij reisbureaus. Zie pag.: 11.

Dit zijn belangrijke aandachtspunten bij de oriëntatie:

Waar wilt u heen en wat wilt u doen tijdens uw vakantie? Wordt het een zonzvakantie of een actieve vakantie? Wilt u in Nederland blijven of naar het buitenland? Wilt u alleen op reis of samen met uw partner, vrienden of familie? Wilt u zelfstandig op reis of neemt u liever deel aan een georganiseerde reis?

Op vakantie gaan is meestal leuk en ontspannend. Vanwege uw nieraandoening moet u wel wat meer regelen dan andere vakantiegangers.

Zoek uit wat mogelijk is

Overleg met uw arts over de vakantie. De arts kan inschatten of het medisch verantwoord is om op reis te gaan. Vraag uw arts waar u op moet letten bij het zoeken van een geschikte vakantiebestemming. Denk aan:

- De algemene hygiëne in een land: als nierpatiënt bent u gevoeliger voor infecties
- De medische zorg in een land
- De noodzakelijke vaccinaties: niet alle vaccinaties zijn geschikt voor nierpatiënten

De volgende zaken zijn ook van belang:

Dekt uw zorgverzekering alle kosten waarmee u te maken kunt krijgen?

Het is verstandig om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten.

Welke verzekering is geschikt voor uw situatie?

Ervaringen van anderen

Bent u benieuwd naar de ervaringen van anderen? Op nieren.nl kunt u anderen om tips vragen voor de vakantie, of anderen helpen met uw vakantie verhalen.

Neem een beslissing:

Na de oriëntatie is het tijd om een beslissing te nemen. U beantwoordt de volgende vragen voor uzelf:

- Welke vakantiebestemming wordt het?
- Gaat u de reis zelf regelen of boekt u een georganiseerde reis?
- Gaat u alleen of met anderen op reis?
- Welke reis- en annuleringsverzekering sluit u af? >>>



Regel de vakantie

De volgende stap is het uitvoeren van uw beslissingen. Zoals u hebt gezien zijn er verschillende dingen waar u aan moet denken. Denk in ieder geval aan de volgende zaken:

- Neem een **medische verklaring** van uw arts mee op vakantie. Bij voorkeur in de taal van het vakantieland of in het Engels. In de verklaring staan al uw medische gegevens. Dit is handig als u medische hulp nodig hebt.
 - **Voldoende medicijnen.** Zorg dat u genoeg medicijnen mee hebt op reis. Bestel deze tijdig bij de apotheek. Vraag de apotheek ook om een **medicijnpaspoort** [ook wel: medicatieoverzicht of medicijnoverzicht].
 - **Reisverzekering.** Het is verstandig om een **reis- en annuleringsverzekering** af te sluiten voor u met vakantie gaat. Het is al vervelend genoeg als u ziek wordt op reis. Met de verzekering voorkomt u dat u dan ook nog met hoge kosten te maken krijgt.
- Bron: nieren.nl <<<



Milieu-tip!

Neem geen planten mee vanaf uw vakantieadres

Het kan aanlokkelijk zijn om een mooie plant voor thuis mee te nemen vanaf uw vakantieadres. Of om een stekje te nemen van een plant die het daar zo prachtig doet. Alleen is dat niet zonder risico. Op die manier kunnen er ook plantenziekten mee naar ons land gevoerd worden. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit [NVWA] roept daarom iedereen op om geen planten of stekjes mee te nemen uit het buitenland. Momenteel zijn er vooral zorgen om de Xylella-bacterie. Bij besmetting worden bomen en planten aangetast. In Italië en andere landen heeft de bacterie al het leven gekost van miljoenen [olijf] bomen.

Besmetting moeilijk te zien.

Om de agrarische sector, de natuur, parken en tuinen in Nederland te beschermen, roept de NVWA daarom op om geen enkele plant meer mee te nemen uit het buitenland. Het is namelijk niet altijd te zien of een plant of stek besmet is of niet. Door alleen planten in Nederland te kopen, blijft de ziekte het groen in ons land hopelijk bespaard.

Bron: Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit [NVWA]. <<<





Vaccinaties voor nierpatiënten

Als nierpatiënt hebt u meer kans een ziekte of infectie te krijgen. Uw weerstand is lager. Dat komt door de nierschade of door de medicijnen die u gebruikt. Soms kan een vaccinatie u beschermen. Maar niet alle vaccins zijn geschikt voor alle nierpatiënten. Gaat u op reis en hebt u inentingen nodig voor het land waar u naar toe gaat? Houd dan rekening met welke vaccins geschikt zijn. Overleg met uw nefroloog, de apotheker, Meditel of ga naar de GGD.

Wat is een vaccinatie? [Inenting]

Een vaccinatie is een prik om ziekte te voorkomen. Het middel dat u krijgt ingespoten is een vaccin. Dat helpt uw lichaam om zich te verdedigen tegen een ziekte of infectie.

Hoe werkt een vaccinatie?

Vaccinaties zijn er in verschillende soorten. Bij veel vaccinaties krijgt u een klein stukje van een ziekteverwekker ingespoten. Bijv. van een virus of bacterie. Zo'n stukje is onschadelijk. Uw lichaam komt direct in actie en maakt antistoffen aan, net zoals het bij een echte ziekte zou gaan. Zo bouwt het lichaam afweer op. Komt uw lichaam in contact met het echte virus of de echte bacterie, dan beschikt het lichaam over genoeg antistoffen en wordt u niet of minder ernstig ziek. Er zijn ook vaccins die juist gevaarlijk zijn, vooral als u een donornier hebt.

Nierpatiënten en vaccinaties.

Het advies is om u te laten inenten tegen: Griep: van een gewone griep kunt u flink ziek worden. Hebt u nierschade of hebt u een donornier? Dan krijgt u ieder jaar een oproep. Hepatitis B: [als u gaat dialyseren of voor een niertransplantatie] Hepatitis B is een ontsteking van de lever. De ziekte kan worden overgedragen via bloed. Pneumokokken: de pneumokok is een bacterie die ernstige infecties kan veroorzaken, zoals een longontsteking. Bij nierschade of na een niertransplantatie is uw weerstand minder.

Dan hebt u een hoger risico om longontsteking te krijgen door de pneumokokken.

Levende vaccins zijn niet voor iedereen geschikt

Sommige inentingen werken met een levend vaccin. De bacterie of het virus in dat vaccin is dan nog in leven, maar zwakker gemaakt in het laboratorium. Bij gezonde mensen ontstaat een afweerreactie. Maar mensen met een zwakke afweer kunnen ernstig ziek worden van zo'n levend vaccin. Voor sommige nierpatiënten is een levend vaccin daarom gevaarlijk.

Wanneer zijn levende vaccins ongeschikt?

Als u medicijnen gebruikt die het afweersysteem onderdrukken. Dan is uw afweer erg zwak en zijn levende vaccins gevaarlijk. Wanneer is dit: als u een donornier hebt en/of als u afweerremmende medicijnen gebruikt. Dit heeft ook te maken met hoeveel van deze medicijnen u gebruikt. Levende vaccins zijn meestal ook ongeschikt voor mensen die dialyseren of zich voorbereiden op dialyse of transplantatie, en die een slechte lichamelijke conditie hebben.

Om welke vaccins gaat het?

Bof, mazelen en rodehond [BMR] tuberculose [het BCG-vaccin] gele koorts, waterpokken en gordelroos. Tegen gordelroos bestaan twee vaccins. Een daarvan is Zostavax. Dit bevat een levend vaccin en is daarom niet voor alle nierpatiënten geschikt.

Tip: Hebt u nog weinig nierschade en reist u veel, zorg dan dat u bovenstaande vaccinaties hebt gehad voordat de nierschade bij u te groot is en u deze vaccins niet meer mag hebben.

Bron: nieren.nl <<<



Themabijeenkomsten



Lotgenoten contact



U ontvangt 3 keer per jaar
ons magazine Dialoog.



Kerstbrunch gratis voor
leden



Lidmaatschap NVN en
magazine Wisselwerking [6
keer per jaar]



Patiëntenvoorlichting



Jaarlijks uitje



Nieuwsbrieven

LID WORDEN LOONT!

Meer weten of aanmelden?

Website: www.non-twente.nl

E-mail: info@non-twente.nl

Tel: 06 51506525

Facebook: <https://www.facebook.com/non-twente/>



Lidmaatschap: momenteel 22 euro per
jaar voor een nierpatiënt.

Voor anderen: zie onze website. <<<



Puzzel

Woordzoeker

Antwoord vorige puzzel: Valkje

De VVV-bon van 25,00 euro is opgestuurd
naar: E. Horenberg uit Tubbergen



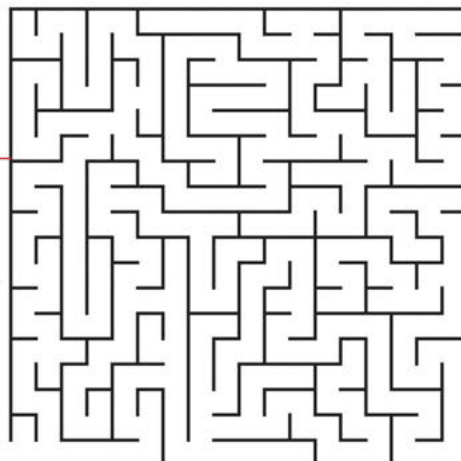
BENEDENZON	INTREK	OESTERBED
BIJZETGELD	KADEWERKER	ONTHAND
DOELSPRONG	KLETTERAAR	THUISKEER
DOOREEN	KROPSLA	TONNEN
EVELIEN	MIXEN	VERMICELLI
EXPRESSIEF	MOPPEN	WESTKANT
GESORTEERD	NATUURBOEK	WIJNKENNER
GRONDFREES	OCTAAFJE	WOLKENVELD



U kunt uw oplossing tot
1 mei mailen naar: [info@non-
twente.nl](mailto:info@non-twente.nl).
Wel uw adres vermelden, dit in
verband met het opsturen van de
VVV bon. <<<

N	G	E	S	O	R	T	E	E	R	D	G	V	D	S	
A	W	B	A	T	O	J	H	A	V	N	P	E	O	E	
T	P	I	J	D	N	F	L	A	U	O	E	B	R	O	E
U	A	Z	N	A	E	R	K	R	I	R	L	M	R	R	
U	U	E	A	K	E	X	P	R	E	S	S	I	E	F	
R	N	T	H	T	E	S	I	T	O	S	K	C	E	D	
B	C	G	T	S	L	N	S	M	O	P	P	E	N	N	
O	B	E	N	E	D	E	N	Z	O	N	S	L	E	O	
E	L	L	O	W	O	L	K	E	N	V	E	L	D	R	
K	A	D	E	W	E	R	K	E	R	T	N	I	A	G	

Doolhof voor kinderen



Interessante vakantie websites/ informatie

Website NVN

<https://www.nvn.nl/publicaties/persoonlijke-verhalen/zo-hou-je-je-dieet-vol-op-vakantie/>

Webinar: <https://www.nvn.nl/activiteiten/terugblik-op-themadagen/met-gezond-verstand-op-reis/>

Nieren.nl

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/166-vakantie-en-reizen/248-op-vakantie-gaan>

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/166-vakantie-en-reizen>

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/166-vakantie-en-reizen/303-medicijnen-en-vakantie>

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/166-vakantie-en-reizen/1801-dialysecentrum-voor-vakantiedialyse>

<https://www.nieren.nl/bibliotheek/166-vakantie-en-reizen/525-vakantie-na-transplantatie>

Alle UMC 's hebben info over 'op reis' op hun website staan.

<https://www.radboudumc.nl/afdelingen/nierziekten/onze-aandachtsgebieden/dialyse-afdeling/soorten-dialyse/dialyse-en-vakantie>

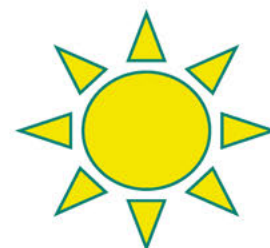
<https://www.radboudumc.nl/afdelingen/nierziekten/onze-aandachtsgebieden/niertransplantatie/voorbereiding-de-niertransplantatie-nazorg/nazorg/op-reis>

Rijksoverheid - reisadvies

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies>

ANWB

<https://www.anwb.nl/vakantie/coronavirus>



Vakantiemogelijkheden met dialyse [willekeurig aanbod]:

<https://www.bungalowparkoverzicht.nl/inspiratie/vakantieparken-in-met-nierdialyse-mogelijkheden/>

<http://www.dialyseinspanje.nl/vakantiedialyse>

<https://seadialysis.com/nl/>

<https://www.speciaal-reizen.nl/dialyse-vakanties>

<https://www.boergondier.nl/>

<https://carias.nl/over-dialyse-cruises/>

<https://www.dialysisathens.com/dialysis-center/> <<<





Reizen na een transplantatie

Na een transplantatie zijn buitenlandse reizen vanaf 1 jaar na transplantatie zeker weer mogelijk. Het is wel belangrijk om voorafgaand aan het boeken van een reis, goed uit te zoeken of het reisdoel voor u wel geschikt is en welke voorzorgsmaatregelen nodig zijn.

Zo kunnen reizen naar een exotische bestemming extra risicovol voor u zijn omdat u een verhoogd risico op infecties heeft door uw medicijngebruik, ook al heeft u alle voorzorgsmaatregelen getroffen. U moet daarbij denken aan tuberculose, luchtweginfecties, darminfecties, malaria en andere ziekten.

Wanneer mag ik op vakantie naar het buitenland?

Het is verstandig om in het eerste jaar na uw transplantatie een vakantieadres in Nederland te zoeken. U bent in deze periode gevoeliger voor infecties en u wordt nog regelmatig gecontroleerd door bv. het UMCG. Bovendien heeft u tijdens dit eerste jaar nog relatief veel medicijnveranderingen. Of het daarna verstandig is om naar het buitenland te gaan hangt af van uw gezondheid, donornier etc.

Waar moet u op letten bij het kiezen van een bestemming in het buitenland?

Voordat u uw bestemming kiest en een reis bespreekt is het belangrijk om u te laten informeren over de kwaliteit van de gezondheidszorg, de hygiëne, het infectierisico, de UV-belasting door de zon en de benodigde vaccinaties. Deze informatie kunt u krijgen bij de Reizigersadvisering van de GGD in uw woonplaats of bij een 'Travel Clinic'. [BV. Meditel] De GGD-arts kan in geval van twijfel altijd overleggen met uw arts.

Mag ik gevaccineerd worden?

Alleen 'niet-levende vaccins' zijn toegestaan. Adviezen over vaccinatie zijn afhankelijk van reisdoel, reisduur, manier van reizen en persoonlijke factoren, zoals uw gezondheid na de niertransplantatie etc. Vaccinaties zullen u slechts beperkt beschermen. Doel van een vaccinatie is het aanmaken van antistoffen die ziektekiemen herkennen. Gebruik van medicijnen tegen afstoting vermindert de aanmaak van deze antistoffen.

Moet ik aanvullende medicijnen meenemen voor reizigersdiarree of andere infecties? >>>

Het is lastig om daar in algemene zin iets over te zeggen, onder meer omdat het afhankelijk is van uw bestemming. Overleg met uw arts of de GGD-arts [vooral bij exotische bestemmingen] of het meenemen van aanvullende medicijnen gewenst is. Vertel dat u een transplantatie hebt gehad en dat u medicijnen tegen afstoting gebruikt. Ook kan de apotheek u adviseren.

Welke reisadviezen kunnen verder gegeven worden?

- Zorg voor een reis- en annuleringsverzekering. Neem de polis en het telefoonnummer van uw verzekering mee.
- Neem voor de zekerheid extra medicijnen mee en verdeel ze over uw handbagage tijdens een vliegreis [in de laadruimte van een vliegtuig kan de temperatuur erg laag zijn of het kan er vriezen. Zo kunt u ook een gedeelte van de medicijnen aan uw reispartner geven.
- Neem uw Europees Medisch Paspoort mee. Dit paspoort gebruikt u voor de Douane en in geval van ziekte voor de behandelend arts. Dit paspoort is aan te vragen bij het secretariaat Niertransplantatie bij bv. het UMCG.
- Vraag een medicijnoverzicht aan bij uw Apotheek. De apotheek kan u ook advies geven over medicijninname wanneer u naar een reisbestemming gaat met veel tijdsverschil.
- Zorg voor goede bescherming tegen insecten/muggen.
- Schrijf uw complete medische geschiedenis op papier of laat uw arts dit doen.
- Drink geen kraanwater, eet geen rauwkost [wordt met kraanwater schoon gemaakt]. Als het warm weer is moet u extra drinken!!!
- Gebruik geen ijsblokjes in uw drinken, ijsblokjes worden van kraanwater gemaakt.
- Gebruik geen water uit flessen wanneer de verzegeling is verbroken, bijv. in een hotel. De flessen worden soms met kraanwater gevuld.
- Wees alert op de kwaliteit en hygiëne van het voedsel, eet geen [half] rauw vlees, vis, ei of kip.
- Bij valpartijen of open wonden een tetanusvaccinatie overwegen, tenzij een eerdere vaccinatie nog werkzaam is.
- Vaak handen wassen, al beschermt dit niet volledig.
- Zwem niet in zoet, ondiep water vanwege botulisme, blauwe alg, enz. zonder te weten of de zwemkwaliteit goed is. Zwemmen in zee is geen probleem.



- Wees voorzichtig met de zon en gebruik zonnebrandcrème met een beschermingsfactor die past bij uw huidtype. [Factor 30-50]
- Door het risico op trombose tijdens langdurige [vlieg] reizen is altijd goed om veel te drinken en regelmatig even te bewegen in het gangpad. [En/of speciale kousen]
- Veilig vrijen: neem condooms mee uit Nederland. Condooms zijn in het buitenland minder makkelijk verkrijgbaar en de kwaliteit kan slechter zijn. Doe condooms in de handbagage tijdens een vliegreis; de lage temperatuur in de laadruimte van een vliegtuig kan de condooms beschadigen.
- Neem doekjes met alcohol mee en gebruik deze regelmatig.
- Reizigersdiarree: ORS, zouttabletten, imodium, antibiotica meenemen. [Azitromycine]
- **Nooit Norit nemen.** Norit bindt de ontlasting en de werkzame medicijnen [o.a. afweerremmers]

Informatie via Internet

Veel meer informatie over reisadviezen kunt u op het Internet vinden. Zoektermen zijn: afweerstoornis, transplantatie + reizen

[Landelijk coördinatiecentrum](#)

[reizigersadvisering](#)

[Medicijnen op reis](#)

[Wereldgezondheidsorganisatie, Travel and Health](#) [Engelstalig]

[Informatie over reizen met een afweerstoornis](#)

Bron: UMCG.

Pagina reizen en vakantie. <<<

Laatste tips:

Zon: De medicijnen tegen afstoting van uw getransplanteerde nier vergroten het risico op huidkanker. Blijf daarom in de schaduw, zeker tussen 12.00 en 15.00 uur. Ga ook niet onder de zonnebank. Bescherm u tegen de zon met een hoed/pet, parasol en een goede antizonnebrand. [factor 30 tot 50]. Ook onder water heeft u bescherming nodig tegen de zon. Gebruik een waterproof zonnebrandmiddel en breng dit meerdere keren per dag aan. [Ook als u op wintersport gaat] Gebruik naast zonnebrand een goede zonnebril.

Medicijnen: neem voor meer dagen mee dan u op reis gaat voor als u onverwacht langer moet blijven. Stop medicijnen in uw handbagage als u met het vliegtuig reist en informeer naar de regels van de luchtvaartmaatschappij als u vloeibare medicijnen gebruikt. Wanneer u regelmatig last heeft van blaasontsteking of jicht, vraag dan uw arts of u medicijnen hiervoor mee mag nemen.

Vakantiebrief: Vraag voor u op vakantie naar het buitenland gaat een Engelstalige vakantiebrief aan uw verpleegkundige of behandelend arts. In de brief staat: datum niertransplantatie; welke medicijnen u gebruikt; hoe uw bloeduitslagen normaal gesproken zijn; dat u een antibioticum moet krijgen als u een operatie moet ondergaan; de telefoonnummers van de afdeling Nefrologie zodat een buitenlandse arts kan overleggen met één van de artsen van uw ziekenhuis.

Medicijnkaart en het verzekeringsbewijs van uw ziektekostenverzekering.

European Health Insurance Card: deze kunt u kosteloos bij uw ziektekostenverzekeraar aanvragen voor u en uw gezinsleden. De kaart geeft u binnen Europa recht op vergoeding van kosten die u moet maken bij spoedeisende hulp en/of ziekenhuisopname. U hoeft deze kosten dan niet voor te schieten.

Extra meenemen: Thermometer: als u zich ziek voelt is het belangrijk om te weten of u koorts heeft. Betadine of Betadine zalf: voor desinfectie van kleine verwondingen. Tekenpincet: als u in de natuur geweest bent, inspecteer dan uw huid op teken en verwijder ze. Noteer de datum van de tekenbeet en bezoek een arts als er een rode verkleuring ontstaat om de plaats waar u gebeten bent. Als u een antibioticum nodig heeft, overleg dan met uw behandelend arts in Nederland. Niet ieder antibioticum is geschikt na de niertransplantatie.

Diarree: Krijgt u toch diarree, probeer dan voldoende vocht binnen te krijgen. Drink veel kleine beetjes niet te koud flessenwater, thee, ontvette bouillon of frisdrank. Mijd vruchtensappen en suikervrije frisdrank die gezoet is met zoetstof. Deze kunnen diarree veroorzaken. Wel kunt u orale rehydratievloeistof [ORS] gebruiken. Dit zijn zakjes poeder die mineralen [zouten] en glucose [suiker] bevatten die u oplost in flessenwater. Koop deze voordat u op reis gaat bij de apotheek of drogist. Ook cola kan helpen tegen diarree, evenals diarree-remmers als loperamide. Norit mag u nooit gebruiken. Dit middel bevat koolstof dat ook de werkzame stoffen uit uw medicatie absorbeert en afvoert. Probeer ook zo snel mogelijk weer normaal te eten. Dit bevordert uw herstel.

Uitdrogen: Wanneer u veel vocht verliest [diarree] kunt u de volgende medicijnen beter tijdelijk niet innemen: metformin [Glucophage], plastabletten [zoals furosemide/Lasix] en bloeddrukverlagers. Kenmerken van uitdrogen: niet of nauwelijks plassen; diepliggende ogen; droge mond; lusteloosheid; niet meer willen drinken; een droog aanvoelende huid zonder veerkracht. Waarschuw een arts als u vermoedt dat u uitdroogt.

Tandarts: Bezoek in het buitenland alleen een tandarts als dit strikt noodzakelijk is i.v.m. steriliteit van de gebruikte instrumenten. Vermijd, als er geen noodzaak is, bezoek aan ziekenhuizen, injecties, infusen en bloedtransfusies in het buitenland.

Legionella: u kunt besmet raken met waternevel. Vraag iemand anders om de warme kraan enkele minuten te laten doorlopen. En zorg dat u buiten het appartement/vakantiewoning wacht tot de ruimte minstens vijftien minuten goed geventileerd is. Bron: Radboud UMC <<<



Vakantie en peritoneale dialyse

Op reis gaan kost extra voorbereiding als u peritoneale dialyse [PD] nodig hebt. Er moet veel geregeld worden: de reis, de materialen voor de peritoneale dialyse, maar ook zaken als een reisverzekering en een medische verklaring.

Materialen voor PD mee op reis

Hoe komt u op uw vakantieadres aan de materialen voor peritoneale dialyse? Bespreek dit van tevoren met de leverancier. Voor peritoneale dialyse hebt u zakken met spoelvloeistof nodig. Voor reizen dicht bij huis of korte vakanties kunt u de spoelvloeistof zelf meenemen. Bij lange of verre reizen ligt dat anders. Vraag de leverancier van uw dialyse-materialen of hij zakken met spoelvloeistof kan leveren op uw vakantieadres. Doet u APD? Vraag de leverancier of er een cyclus op het vakantieadres bezorgd kan worden. Anders moet u de cyclus zelf meenemen. [Machine]

Levering in het buitenland

Een leverancier regelt levering in het buitenland volgens een bepaalde werkwijze [een protocol] Die werkwijze kan per leverancier verschillen. U moet uw reisplannen officieel aanmelden bij de leverancier. Wacht op de bevestiging van de leverancier, daarin staat wat de leverancier gaat leveren. De levertijden voor spoelvloeistoffen zijn in het buitenland langer dan die in Nederland. Start daarom tijdig met bestellen. [3 maand] Neem voor vertrek contact op met uw vakantieadres om te vragen of de materialen ook echt geleverd zijn.



Contact met lokaal dialysecentrum

Van uw leverancier krijgt u de gegevens van de contactpersonen in uw vakantieland. Ook de telefoonnummers van het dichtstbij zijnde ziekenhuis. [Bekend met peritoneale dialyse]

Andere materialen

Naast de spoelvloeistof hebt u nog meer materialen nodig, zoals een bloeddrukmeter, afsluitklemmen en een warmtetas of warmtebox [om de spoelvloeistof op te warmen]. Deze kunt u zelf meenemen. Denk ook aan medische hulpmiddelen als schroefdropjes, gaasjes, pleisters en desinfectiemiddel. Gebruikt u een cyclus? Neem dan ook een wereldstekker en een geaard verlengsnoer mee. Reist u met het vliegtuig? Neem de warmtetas mee als handbagage. Zo voorkomt u dat de tas beschadigd raakt of kwijtraakt. Neem van tevoren contact op met de vliegmaatschappij en vertel dat u medische handbagage hebt.

Spoelvlloeistof wisselen op reis

Bij CAPD moet u regelmatig de spoelvlloeistof wisselen. Ook als u op reis bent. Het kan lastig zijn om hier een geschikte plek voor te vinden. In een hotel kunt u meestal wisselen op de hotelkamer. Sommige recreatieparken hebben een CAPD-wisselruimte beschikbaar, of een EHBO-ruimte waar u kunt wisselen. Enige uitleg is vaak wel nodig. De meeste mensen weten niet wat u bedoelt als u vraagt om een wisselruimte voor een half uur. Als u onderweg bent, zult u misschien wel eens moeten wisselen in een auto of trein. Ga altijd hygiënisch te werk: schone handen, goed ontsmetten, zorgvuldig aan- en afkoppelen.

Spoelvlloeistof verwarmen op reis

Bij CAPD moet de spoelvlloeistof voor gebruik verwarmd worden tot lichaamstemperatuur. Bij korte reizen kunt u spoelvlloeistof thuis verwarmen in de elektrische warmtebox en daarna warm houden. Bijvoorbeeld in een speciale warmhoudkoffer of warmtetas. Een warmhoudkoffer is wel zwaar en groot. Een elektrische warmtetas is praktischer, en ongeveer zo groot als een sporttas. Een elektrisch dekentje voldoet ook en neemt nog minder ruimte in. Bij langere reizen moet u spoelvlloeistof onderweg opwarmen. Bij de elektrische warmtetas krijgt u doorgaans ook een stekker waarmee u de tas in de auto [via de sigarettenaansteker] kunt aanzetten. In de meeste stations, vliegvelden en internationale treinen zijn stopcontacten beschikbaar. [Internationale stekker mee] Vraag zo nodig een medewerker om hulp. Voor wat u mag eten, hygiëne etc. zie eerdere tips in dit blad.

Vakantie en hemodialyse

Hebt u hemodialyse nodig tijdens de vakantie? De volgende zaken zijn belangrijk:

Voor dialyse in het buitenland moet u vooraf toestemming vragen aan uw zorgverzekeraar, ook hebt u een toestemmingsverklaring nodig van uw nefroloog.

In de verklaring staat dat de nefroloog de vakantie medisch verantwoord vindt. Hierin staan ook al uw dialyse en medische gegevens etc. Vraag in uw eigen dialysecentrum wat de procedure is na terugkomst. In een buitenlands ziekenhuis kunt u besmet raken met de MRSA-bacterie [ook wel: de ziekenhuisbacterie]. Deze bacterie kan niet bestreden worden met gewone antibiotica en is daarom erg gevaarlijk. Veel dialysecentra testen op besmetting. In sommige centra is het verplicht om eerst een tijdje afgezonderd van de andere patiënten te dialyseren. Als u dat niet prettig vindt, kunt u dat meenemen in uw keuze om wel of niet in een ziekenhuis of een apart dialysecentrum te gaan dialyseren. Neem voldoende tijd om uw vakantie voor te bereiden. Het algemene advies is om 3 maanden van tevoren te beginnen met de voorbereiding.

Vakantiedialyse in Nederland

Hemodialyse tijdens vakantie in Nederland valt onder de basisverzekering. U krijgt hier dus een vergoeding voor. Vervoer vanaf uw vakantieadres naar het vakantiedialysecentrum wordt in principe ook vergoed, maar moet u wel aanvragen bij de zorgverzekeraar.

Vakantiedialyse in het buitenland

Hebt u toestemming gekregen van uw zorgverzekeraar? Vraag uw zorgverzekeraar dan om een zogeheten garantieverklaring, liefst in het Engels. Daarin moet staan dat de zorgverzekeraar akkoord gaat met de hemodialysebehandelingen in het buitenlandse dialysecentrum, en met de betaling van de kosten [plus eventueel vervoerskosten ter plaatse]. U geeft de verklaring aan het dialysecentrum op uw vakantiebestemming. Het centrum declareert dan de kosten van uw dialysebehandelingen rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar.

Dialysecentrum zonder contract

Heeft het dialysecentrum geen contract met uw zorgverzekeraar? Dan moet u de kosten voorschieten. Achteraf kunt u de factuur declareren bij de verzekeraar. De verzekeraar vergoedt dan de kosten van de dialysebehandelingen tot het maximaal in Nederland geldende tarief. Bron: nieren.nl <<<

Vakantiedialyse in Nederland

Friesland

Dialysecentrum Sudhage

<https://www.mcl.nl/afdelingen/dialysecentrum> [Ook in Groningen]



Súdthage

Súdthage heeft ruimte voor gastpatiënten die in Fryslân van hun vakantie genieten.

Wês der wis fan dat jo tige wolkom binne yn Fryslân!

Oftewel, van harte welkom in Friesland!

Súdthage ontwikkelt momenteel compleet verzorgde dialysevakanties, samen met gerenommeerde Friese recreatiebedrijven. Ook deze zomer kunnen dialysepatiënten van hun vakantie genieten in het mooie Friese land. Dialyse in Heerenveen, zeilen op de Friese meren, wandelen in de bossen van Gaasterland, genieten van cultuur en historie in de vele musea. Historische dorpen en steden, watersport op de Friese meren, vergezichten, rust en ruimte: Fryslân heeft het.

Zeeland

Dialysecentrum de Banjaard

<https://www.roompot.nl/bestemmingen/nederland/zeeland/noordzee-residence-de-banjaard/>



Banjaard

Vakantiedialysecentrum De Banjaard ligt op het vakantiepark Noordzee Résidence De Banjaard. Speciaal gebouwd voor vakantiedialyses maakte dit centrum als eerste in Nederland dialyseren op vakantie mogelijk.

Vakantiedialysecentrum De Banjaard ligt op een weidse locatie, omgeven door duinen en aan de rand van het strand en de Oosterschelde.

Zeeland biedt met haar ruimte en natuur de ideale omgeving voor een vakantie. De grote toeristische trekpleisters van Zeeland zijn de Zeeuwse kusten en stranden. Maar deze zuidelijke kustprovincie is ook rijk aan boeiende historie en cultuur. Natuurlijk is het voor u belangrijk dat ook uw dialysebehandeling op vakantie goed geregeld is. E: vakantiedialyse@adrz.nl

Veilig eten



Kraanwater

In sommige landen kun je het kraanwater beter niet drinken, koop dan flessenwater. Gebruik dit water om te drinken en je tanden te poetsen. Was ook groente en fruit met flessenwater, en spoel er keukengerei mee schoon. Vraag in restaurants om drankjes zonder ijsblokjes. Deze zijn vaak gemaakt van kraanwater.

Warme landen

In warme landen is de kans op een voedselinfectie groter, omdat de temperaturen vaak hoger liggen dan in Nederland. Let op het volgende als je een hapje gaat eten of boodschappen doet: Kijk of er hygiënisch wordt gewerkt. Ziet het restaurant of het kraampje waar je wilt eten er schoon en fris uit? Wat koud hoort te zijn, moet ook echt koud zijn. Salades, rauwkost en smoothies moeten goed gekoeld zijn. Ook bederfelijke etenswaren zoals vlees, vis en snacks moeten goed gekoeld worden bewaard voor ze worden verhit of gebakken. Wat heet hoort te zijn, moet ook echt heet zijn. Koop het liefst hapjes en snacks die worden klaargemaakt waar je bijstaat. Koop geen vlees dat aangebrand en/of half rauw is.

Vermijd risicovolle producten

Risicovolle producten zijn rauw of half rauw vlees [o.a. tartaar], rauwe vis [o.a. sushi], rauwe schaal- of schelpdieren, rauwe kiemgroente [o.a. taugé] en rauwe ongekoekte melk. Door en door verhit kun je deze producten wel veilig eten. Kijk ook uit voor onverpakt ijs dat langs de weg wordt verkocht. Ook softijs kan een risico vormen. Verpakt ijs is meestal goed. Schil fruit voordat je het opeet.

Let op: in gedroogde of gefermenteerde worsten, zoals boerenmetworst, salami, chorizo en fuet kan rauw varkensvlees verwerkt zijn.

Geen koelkast

Kies voor minder bederfelijke producten en bewaar eten niet te lang. Ga je kamperen of neem je eten mee onderweg? Zorg dan voor een goede koelbox met koelelementen, of een

elektrische koelbox met accu, daar kun je je producten langer in bewaren.

Broodbeleg

Vleeswaren en gerookte vis als broodbeleg bederft sneller. Heb je geen goede koeling, neem dan minder bederfelijk broodbeleg. Fruit en groente blijven langer goed en zijn gezond en lekker fris op de boterham. Denk aan banaan, appel, peer, aardbei en ander fruit. Of komkommer, tomaat, paprika, radijs of avocado. Vis uit blik kan ook prima, omdat je dit niet gekoeld hoeft te bewaren. Pindakaas en notenpasta met 100% pinda's en noten zijn ook goede keuzes. Ook de volgende producten zijn minder bederfelijk; appelstroop, jam, honing, vruchtenhagel, smeerkaas, ham uit blik, rookvlees, cervelaatworst en cornedbeef. [Allemaal afhankelijk van je dieet]

Beperkt houdbaar

Snel opeten. Kies je voor beperkt houdbare producten zoals melk, yoghurt, kaas, vlees, vis, eieren, salades, gesneden groenten en fruit? Koop dan kleine porties en eet ze zo snel mogelijk op.

Veilig bereiden zonder keuken

Zorg dat je materialen schoon zijn en dat je hygiënisch werkt. Was je handen altijd met stromend water en zeep voordat je eten gaat maken, en na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente. Was je handen ook altijd goed na toiletbezoek, na het verschonen van een baby en na het aanraken van [huis] dieren. Bron: voedingscentrum. <<<





De Nederlandse overheid adviseert om je identiteitsbewijs **niet** af te geven of te laten kopiëren. Dit om identiteitsfraude te voorkomen. Niettemin wordt dit geregeld door accommodatieverschaffers gevraagd. Hieronder ons advies wat je in diverse situaties het beste kunt doen.

Waarom wordt je identiteitsbewijs gevraagd?

Hotels, campings en vakantieparken zijn wettelijk verplicht hun gasten bij het inchecken te identificeren en te registreren. Dit geldt zowel in Nederland als in het buitenland. Zij moeten een aantal persoonsgegevens uit het identiteitsbewijs registreren in het nachtregister. Meestal zijn dit naam, woonplaats, type en nummer van het identiteitsbewijs en aankomst- en vertrekdatum.

Paspoort of ID-kaart afgeven

Om je gegevens over te nemen kan worden volstaan met het tonen of kort afgeven van je identiteitsbewijs. Voor registratie is het Burgerservicenummer [BSN] niet nodig. Dit nummer in combinatie met je pasfoto is fraudegevoelig. In Nederland mag de receptionist je paspoort of ID-kaart niet innemen noch een kopie of scan ervan maken. Dit geldt ook in het buitenland. De receptie kan verschillende redenen hebben om het ID-bewijs in te nemen, bijvoorbeeld om het inchecken te bespoedigen of als borgstelling voor betaling. Mocht je toch je ID-bewijs moeten afgeven [voor een kopie], dan hebben wij onderstaande adviezen. Werkt de accommodatieverschaffer niet mee aan deze oplossingen, dan heb je helaas geen andere keus dan te vertrekken of het alsnog af te geven.

Adviezen

Check **vóór** reservering of en welke regels er gelden voor

afgifte van [een kopie/scan van] het ID-bewijs. Download het briefje dat de ANWB in overleg met het ministerie van Buitenlandse Zaken heeft gemaakt in het Duits, Engels, Frans, Italiaans, Nederlands, Spaans of Turks.

Website:

<https://www.anwb.nl/vakantie/reisvoorbereiding/reisdocumenten/paspoort-wel-of-niet-afgeven>

Daarin staat dat je niet verplicht bent om je ID-bewijs af te geven.

Je kunt zeggen dat je het ID-bewijs nodig hebt om je te legitimeren o.a. bij een politiecontrole. Het niet kunnen tonen van een identiteitsbewijs is dan strafbaar.

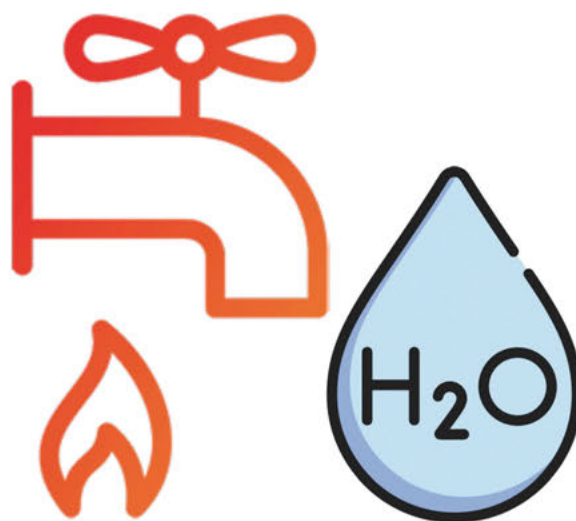
Wil men een kopie, geef dan een [vooraf gemaakte] eigen kopie met een **doorgehaald BSN** en **doorgekraste foto. Schrijf er KOPIE overheen.**

Als ter plekke een kopie wordt gemaakt van je ID bewijs, vraag dan of de receptionist het BSN en de pasfoto wil doorhalen. Of scherm de fraudegevoelige gegevens af met een hoesje. Je kunt ook de *Kopie ID app* van de overheid gebruiken. Voor borgstelling kun je ook voorstellen een vooruitbetaling te doen of een garantie via jouw creditcard te geven.

Bron: ANWB <<<



"Je kunt ook de *Kopie ID app* van de overheid gebruiken"



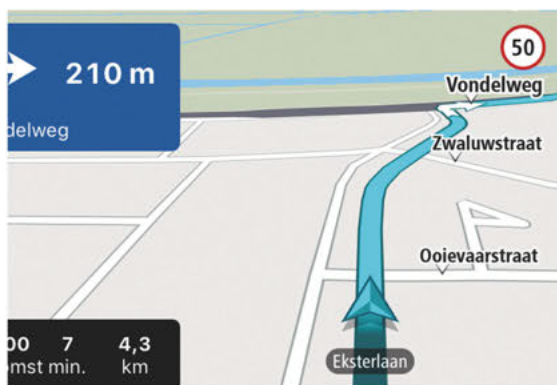
Terug van vakantie

Niets is fijner dan na een vakantie thuiskomen in uw eigen huis. Maar denk er, voordat u onder uw vertrouwde douche springt, aan om eerst even uw leidingen door te spoelen. Tijdens uw vakantie heeft het water in de leidingen stilgestaan waardoor er kans op legionella aanwezig is.

De legionellabacterie groeit in water met een temperatuur tussen de 20 en 50 graden Celsius. Als het water in hele kleine druppeltjes [nevel] in de lucht komt, kan iemand de bacterie inademen en besmet raken. Spoel daarom na de vakantie uw kranen goed door. Zo zorgt u ervoor dat stoffen die in het water zijn opgelost, zoals metalen uit de drinkwaterleiding, en de eventueel aanwezige legionellabacterie worden weggespoeld.

Hoe u dat doet? We geven u graag wat tips. Wel zo makkelijk.

- Spoel na de vakantie alle koud- en warmwaterkranen een minuut lang en de douche 4 á 5 minuten lang door.
- Laat het water rustig stromen en voorkom dat u daarbij het water vernevelt. Dat doet u door de sproeikop onder water in een emmer te houden, in een washandje of het sproeistuk van de kraan af te halen.
- Een tuinslang in de volle zon kan flink opwarmen, waardoor zich legionella kan ontwikkelen. Spoel daarom eerst een tuinslang die niet dagelijks wordt gebruikt. Voorkom ook hier verneveling.
- Vaak kunt u zelf de temperatuur van het warm water instellen. Zorg ervoor dat het warme water uit alle kranen ten minste een temperatuur van ongeveer 55 graden heeft. Bron: Radar. <<<



Vakantie: routeplanner aan en gaan...



Hoe wordt een routeplanner voor auto's ingesproken?

Vroeger was het zo dat er voor navigatiesystemen een combinatie van klanken werd gebruikt. Als je vooraf genoeg klanken opneemt en die in de juiste volgorde achter elkaar plakt, krijg je iets wat aardig op een taal lijkt. Tegelijkertijd kon iedereen ook wel horen dat het niet helemaal natuurlijk was. Sinds een paar jaar gebruikt Google Maps een techniek die Wavenet heet om stemmen te genereren voor hun routeplanners. 'Het komt erop neer dat we een slimme computer laten luisteren naar iemand die uren en uren een tekst voorleest', vertelt Googlemedewerker Rachid Finge. Op die manier leert de computer hoe een bepaalde taal klinkt. Na verloop van tijd kan het programma de spreker goed nadoen. Dit klinkt veel natuurlijker dan de oude methode met de ingesproken klanken. Finge: 'Er is dus niemand die een gigantisch aantal straatnamen en steden heeft moeten inspreken. Gelukkig maar, dan hadden we die persoon misschien wel wekenlang in een studio moeten opsluiten. En als je bedenkt dat dit voor tientallen talen zou moeten...'

Bron: Quest. <<<





Voeg dit toe aan de groenten en meng alles grondig.
Eventueel kun je nog [ijsberg] sla toevoegen aan dit gerecht
Lekker met zelfgemaakte tzatziki en eventueel pitabroodjes. <<<



de Bibliotheek

Vakantie recept: Griekse salade

Met behulp van dit recept heb je snel en eenvoudig een traditionele Griekse salade op tafel die bijzonder heerlijk smaakt. [6 personen]

Ingrediënten

200 gram Griekse feta
4 tomaten
0,5 komkommer
100 gram pitloze zwarte olijven
1 rode ui
1 groene paprika
2 eetlepels rode wijnazijn
0,5 theelepel gedroogde oregano
Extra-virgine olijfolie en peper en zout

Bereiding

Was de groenten en kruiden grondig schoon. Verwijder het harde gedeelte uit de tomaten en snij ze in gelijkmatige blokjes. Doe de tomatenblokjes in een grote kom. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijst met een lepel. Snij vervolgens de komkommer en paprika in dezelfde grootte en doe in de kom. Halveer de olijven en snij de ui in dunne ringen en voeg toe aan de kom. Kruid met peper en zout en snij de feta in blokjes en voeg toe in de kom. Doe in een kommetje 3 eetlepels olijfolie, oregano en 2 eetlepels rode wijnazijn en klop met behulp van een garde beide op tot een dressing.

Digitale hulp nodig?

Kunt u wel wat hulp gebruiken om bv. uw vakantie digitaal te regelen? Kom langs in de Bibliotheek. Wij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. We kunnen ook een afspraak voor je maken met een organisatie die je verder helpt. Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig.

Wat kun je online regelen?

Steeds meer dingen kun je via internet regelen met de overheid, bijvoorbeeld:

- Vakanties
- Belastingen en toeslagen
- Zorg regelen
- Werk zoeken
- Rijbewijs verlengen
- AOW aanvragen
- Verkeersboetes betalen
- En nog veel meer

Je moet dan een DigiD hebben en met een computer kunnen omgaan. Veel mensen vinden dit lastig. De bieb laat je graag zien waar je de informatie kan vinden en hoe het werkt.

Gratis voor iedereen

De hulp die je van de Bibliotheek krijgt is gratis. Ook als je geen lid bent. <<<



Verslag wandelen 09-10-2022

WAT een plezier en WAT waren de weergoden ons gunstig gezind!

Op 9 oktober 2022 hebben meerdere van onze leden, soms met partner of hond, meegedaan met de wandelactiviteit die de NON organiseerde.

We wandelden in de buurt van Delden, echt een prachtige omgeving en vlakbij de mogelijkheid voor heerlijke koffie met toebehoren. We deden dit in het kader van de landelijke "Beweegmaand" voor en door nierpatiënten op initiatief van de NVN.

We hebben onder leiding van enkele 'specialisten' de groep gesplitst waarbij 1 groep koos voor 'gewoon wandelen' en de andere groep voor een wandeling met cognitieve fitness.

WAT??? Ja echt: fysiek en cognitief een uitdaging. Zie foto's. In een volgende Nieuwsbrief sturen we nogmaals wat cognitieve oefeningen mee. [Ook te gebruiken bij een familiefeest]

Tijdens de evaluatie met deze groep is de wens naar voren gekomen om vaker beweegactiviteiten te organiseren. Op 5 februari heeft onze tweede activiteit in dit kader reeds plaats gevonden; eenieder heeft de nieuwsbrief met uitnodiging hiervoor ontvangen. Er komen meer van dit soort momenten aan. Dus sta op als het kan, beweeg en wandel. Dat kunnen hele korte of langere afstanden zijn; eenieder kan meedoen. Gezellig, gezond en.....hilarisch!

Groet, Janine [voorzitter] <<<



Agenda NON

26 maart



Algemene Leden Vergadering NON

Locatie: 't Hoogspel Bornsestraat 1,
7495VG Amt - Delden

Tijd: Inloop vanaf 15.00 uur met koffie en thee
en iets lekkers.

Aanvang vergadering: 15.15 uur.
Om ongeveer 16.00 uur een drankje en hapje.

Na de vergadering: Aansluitend een bingo
met prijsjes en een hapje en drankje.
De middag duurt tot uiterlijk 17.15 uur.

Opgave: tot **23** maart.
Per mail: info@non-twente.nl of telefonisch:
06-51506525

De agenda etc. worden u bij opgave
toegestuurd. De bijeenkomst is gratis.



21 mei

Jaarlijkse Busreis NON

21 mei hebben we weer ons jaarlijks uitje.
Wat, waar en hoe dat blijft nog een
verrassing. De details van de busreis zijn
namelijk bij het inleveren van de kopij naar de
drukker nog net bekend. [Opstapplaats, tijd,
prijs, rolstoelbus aanwezig, locatie diner etc.]

[Nieuwsbrief volgt later]

Opgave voor alle activiteiten via [info@non-
twente.nl](mailto:info@non-twente.nl) of 06-51506525.

Dieet? Geef dit bij opgave van een activiteit
aan ons door.

Busreis 2022



“Ik heb op de dialyse een echt mooie tijd gehad”



Beste collega's, patiënten en anderen,

Na 35 jaar te hebben gewerkt op de dialyseafdeling is het tijd geworden voor een nieuwe uitdaging. Per 1 februari ben ik afdelingsmanager van de poli Interne Geneeskunde geworden.

In de 35 jaar die ik werkte op de dialyse in het MST heb ik veel veranderingen meegemaakt.

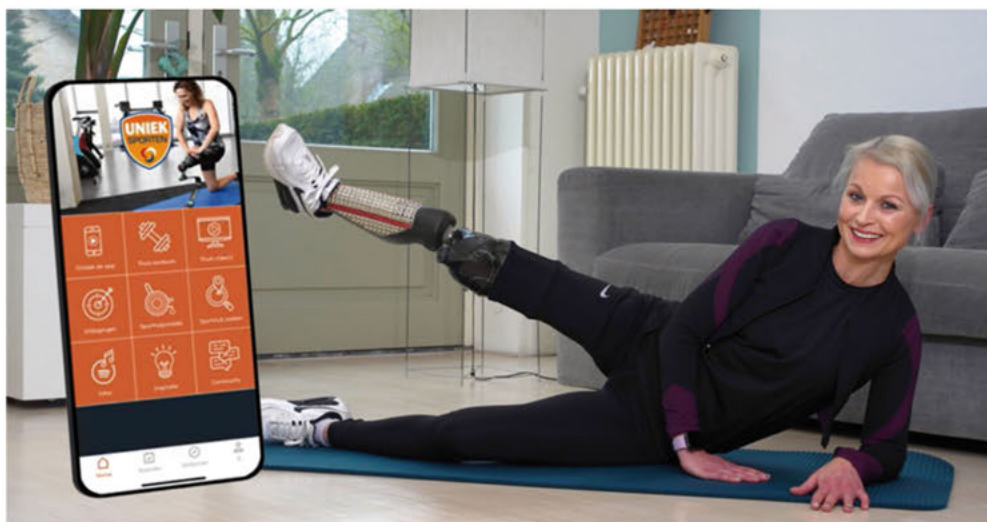
De grootste verandering is bijvoorbeeld, die waarbij wij zelf de dialysemachine's preciezer konden instellen over de hoeveel vocht die er onttrokken moest worden bij patiënten.

Deze "uitvinding" heeft voor de patiënten de behandeling iets minder belastend gemaakt. Nu is het onttrekken van vocht veel meer onder controle. Voordien was het een ruwe schatting hoeveel vocht er per uur onttrokken moest worden. De bloeddrukken van de patiënten wisselden daardoor sterk, meestal te laag. De patiënten werden daar toen soms behoorlijk misselijk van. De behandeling is nu veiliger geworden. Ook voor de verpleegkundige werd het wat gemakkelijker, minder geloop met spuugbakjes etc.

Ik heb hier een mooie tijd gehad en veel mogen leren. Ik wil iedereen bedanken voor de prettige samenwerking. Groet, Paul te Pelle. <<<



Paul te
Pelle



Nieuwe fitnessapp: Uniek Sporten Thuis, met een beperking!

Vanaf nu kun je thuis in je eigen tempo oefeningen doen om fitter worden. Er is een nieuwe app gelanceerd, namelijk de nieuwe Uniek Sporten app! Met deze laagdrempelige app zorgen we dat je met een beperking gewoon vanuit huis in beweging kunt komen. Beginnen met sport en bewegen was nog nooit zo gemakkelijk.

Als jij door je beperking sporten en bewegen maar ingewikkeld vindt, dan hebben we een geruststellende gedachte: je bent niet de enige! Bij de ruim 1,7 miljoen mensen met een beperking in Nederland vormen fysieke inactiviteit, overgewicht en lage vitaliteit een grootprobleem bij mensen met een beperking. Dat probleem wordt mede veroorzaakt door een gebrek aan op maat gesneden leefstijladviezen, slechte toegankelijkheid van sportfaciliteiten en negatieve ervaringen en belemmeringen bij het sporten. Uit onderzoek van het CBS en RIVM blijkt dat 34% van de Nederlanders met een lichamelijke beperking voldoet aan de beweegrichtlijnen en dat 27% van deze groep wekelijks sport. Deze percentages liggen in de algemene Nederlandse populatie op 54%.

Digitaal leefstijlprogramma

Deze percentages moeten omhoog en daarom ontwikkelden Fonds Gehandicaptensport, HvA en InHolland en Virtuagym de Uniek Sporten Thuis app. Dit is een digitaal leefstijlprogramma om een actieve leefstijl, gezond voedingspatroon en gezonde balans tussen inspanning en ontspanning te bevorderen.

Meer dan 4000 oefeningen en beweegvideo's

Ook jij kunt vanaf nu gebruik maken van deze app met meer dan 4.000 oefeningen, specifieke trainingsprogramma's en beweegvideo's. De app zorgt er zo voor dat je met jouw beperking ook vanuit huis fit kunt blijven. De community functie, voor het makkelijk leggen van contacten, zorgt bovendien dat eenzaamheid minder kans krijgt.

De Uniek Sporten app is te downloaden via de pagina van Uniek Sporten Thuis.

<https://www.unieksporten.nl/apps>

U kunt ook op TV meedoen met Nederland in Beweging op Ned. 1 en 2 elke morgen. <<<



Krijg advies van een deskundige!

Werk, opleiding en inkomen

Nierschade heeft gevolgen voor allerlei aspecten van je leven. Ook voor je dagbesteding en je financiën. Als er problemen ontstaan, kun je contact opnemen met de sociaal raadslieden van STAP. Bel tijdens het telefonisch spreekuur of stuur een mail. Zie de website van nieren.nl onder het kopje advies bovenaan de webpagina.

Voeding en dieet

Werken je nieren niet goed meer, en wil je weten wat dat betekent voor jouw voeding of dieet? Ons team van diëtisten staat klaar om je vragen te beantwoorden. Zie de website van nieren.nl onder het kopje advies bovenaan de webpagina.



Nieuwe donorwet succesvol, aantal niertransplantaties fors gestegen

In 2022 zijn 1.008 niertransplantaties uitgevoerd waarvan de helft met een nier van een overleden donor. Zo blijkt uit de onlangs gepubliceerde NTS-jaarcijfers.

Dit is een forse stijging ten opzichte van de afgelopen jaren en daarmee stijgt het aantal niertransplantaties tot boven het gemiddelde niveau van vóór de coronapandemie. Daarmee wordt het succes van de nieuwe Donorwet goed zichtbaar: 8,1 miljoen mensen staan nu geregistreerd met toestemming voor donatie wat resulteert in méér orgaantransplantaties. Bron: [Nierstichting.nl](https://nierstichting.nl) <<<

NEOKIDNEY

Na een intensieve tijd van voorbereiding en ontwikkeling is het werkende prototype van de draagbare kunstnier gereed voor klinische testen met patiënten. Een belangrijke stap in de ontwikkeling van de Neokidney-draagbare kunstnier! Nierstichting-directeur Tom Oostrom blikt terug op de afgelopen jaren en kijkt vooruit naar wat er nog moet gebeuren voordat het apparaat op de markt is. De draagbare kunstnier is inmiddels omgedoopt tot het NeoKidney-apparaat en wordt op de markt gebracht door het Nederlands/Zwitserse bedrijf Nextkidney, ondersteund door grote Nederlandse zorgverzekeraars en verschillende nationale en internationale onderzoekers en patiënten- en beroepsverenigingen. Voor de uitvoering van de klinische testen met patiënten en de toelating op de markt zoekt

Nextkidney op dit moment investeerders. Daarvoor is op 7 november 2022 een Crowdfundingsactie gestart. [Op 5 jan 2023 is er al 4,1 miljoen euro voor opgehaald.]

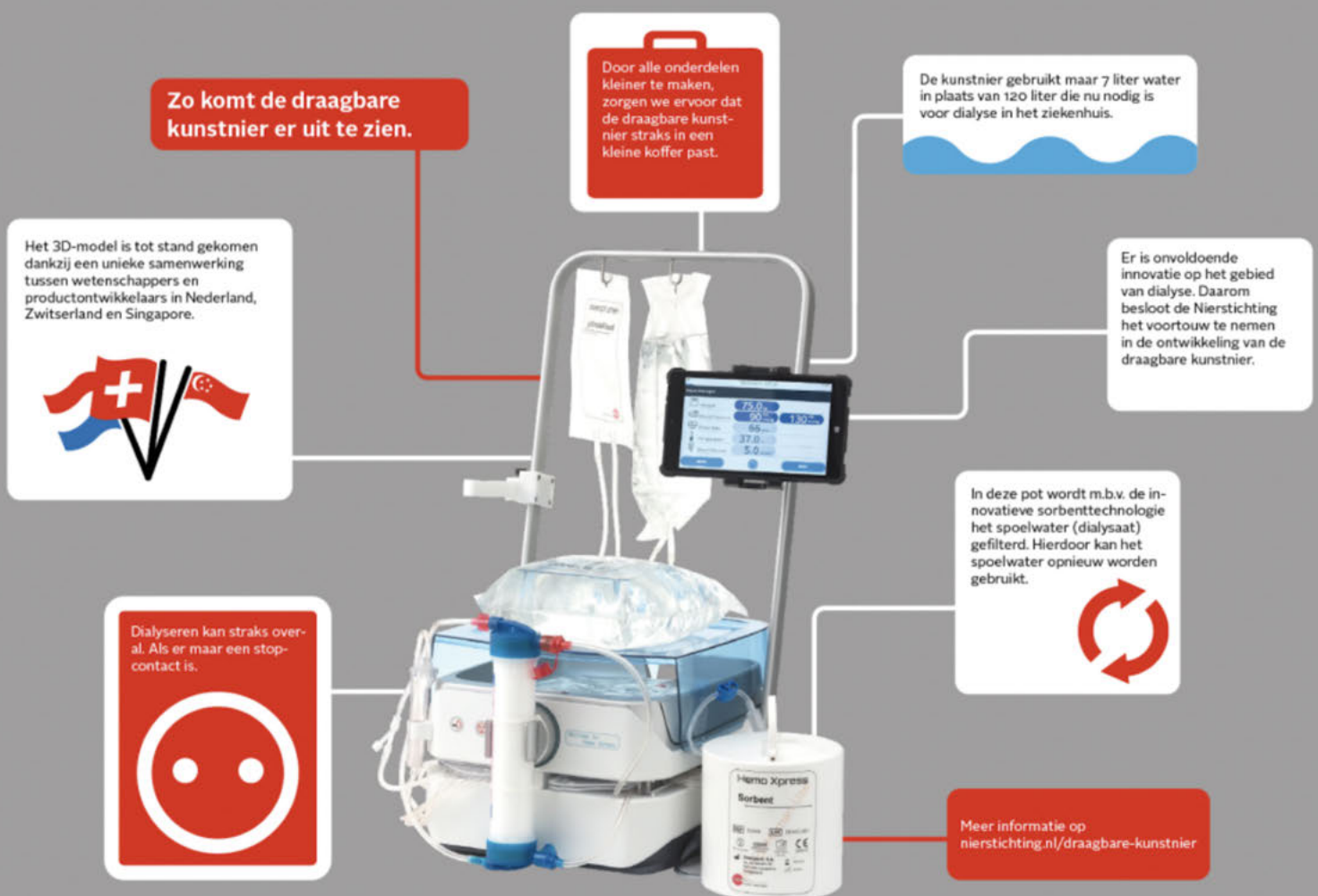
Meer informatie over de Neokidney draagbare kunstnier:

Bekijk het webinar waarin Herman Broers, Fokko Wieringa en Jasper Boomker vertellen over de geschiedenis van Willem Kolff tot de draagbare kunstnier.

Lees het volledig geactualiseerde online magazine over de draagbare kunstnier.

Bekijk de korte video over de ontwikkeling van de Neokidney draagbare kunstnier:

<https://draagbarekunstnier.nierstichting.nl> en bekijk de webinar op de site van de NVN. <<<



GPOO gestopt: Afgelopen oktober is besloten om de GPOO [Gezamenlijke Patiënten Organisatie Overijssel] op te heffen. De reden hiervoor is o.a. de coronaperiode waarin wij niets konden organiseren. Ook de belangstelling voor deze bijeenkomsten liep behoorlijk terug. Deze samenwerking stamt uit 2000 toen de NON met de vereniging uit Zwolle en Deventer/Apeldoorn voorlichting verzorgden in Overijssel. Deze groep is later aangevuld met de Diabetesvereniging Oost-Ned. Longfonds en Harteraad.

Websites: <https://www.transplantatiestichting.nl/donatie-transplantatie/nierdonatie-bij-leven>

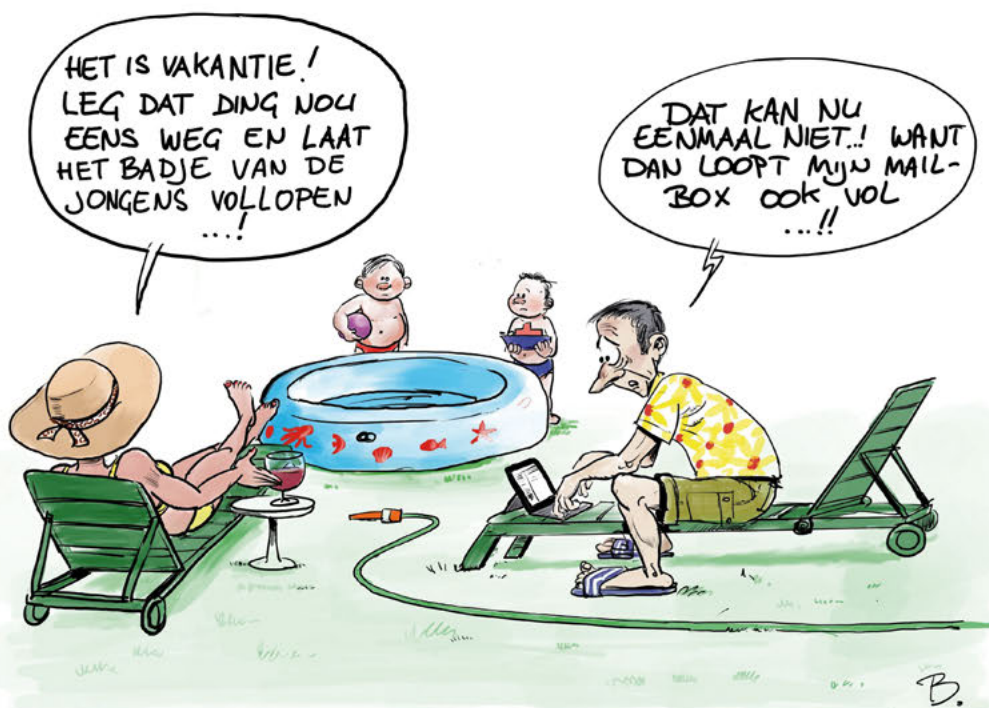
Nierdonatie bij leven heeft voordelen voor de ontvanger. Maar een nier afstaan is nooit vanzelfsprekend. Het is belangrijk dat u eerst meer weet over de voorwaarden, de risico's en de operatie.

<https://doneereennierbijleven.nl>

Onze Stichting, Stichting Doneer een Nier bij Leven, zet zich in voor meer bekendheid voor nierdonatie bij leven. Nierpatiënten en mensen die een nier zouden willen doneren kunnen zich kosteloos bij ons inschrijven en wij proberen een verbinding te leggen tussen beiden.

Nierziekte aHus

Waar patiënten met de zeldzame nierziekte aHUS voorheen een leven lang medicijnen moesten innemen, ontdekten onderzoekers van de Radboudumc dat een behandeling van drie maanden vaak voldoende is. Het medicijn is behoorlijk duur: met de verkorte behandeling bespaarden onderzoekers in vier jaar tijd 50 miljoen euro. De fabrikant van het geneesmiddel eculizumab adviseerde levenslange behandeling, maar het medicijn kost per patiënt zo'n 450.000 euro per jaar. Er gingen geluiden op om de vergoeding hiervan op te heffen. Hierop werd een landelijke studie gedaan naar het verkort toedienen van het geneesmiddel. <<<



Nog even dit!

Uw verhaal in de Dialoog? Stuur dan een mail naar: info@non-twente.nl

Op de site van de NVN kunt u ook naar Podcasts luisteren. Bv over antibiotica resistentie en Bacteriofagen. <https://soundcloud.com/user-680739897/podcast-antibiotica-resistentie-en-bacteriofagen>

En vele anderen.

Stuur u mooiste vakantiefoto op en win een VVV-bon van 25 euro.

Gezocht: het bestuur van de NON zoekt iemand die het secretariaat wil doen. U wordt ingewerkt.