

DiaPost

November 2023



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Koggesingel 74, 8262 GG Kampen
tel. 038-3319419, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede52@kpnmail.nl

Penningmeester

J.M. van Huigenbos
Kerkdijk 1, 8085 BE Doornspijk
tel. 0525-661390, info@huigenbosadvies.nl

Alg. bestuurslid / Redactie DiaPost / Ledenadministratie

AE. P. Dalebout
Oosterveen 93, 8103 PH Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

ALG. bestuursleden

A. van den Elst
De Bagijnenkamp 5, 8061 AW Hasselt
Tel. 038-4771538, avandenelst@outlook.com

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, kenjklein16@gmail.com

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

E-mailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Adreswijziging en wijzigingen in de behandeling graag doorgeven aan de ledenadministratie. Indien u iets wilt weten over het lidmaatschap van onze vereniging kunt u kijken op het aanmeldingsformulier achterin deze DiaPost. Voor alle overige informatie kunt u terecht bij het bestuur. (zie ook lotgenotencontact)

Uitgever:

DNB Groep B.V. • www.dnbgroep.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

- 2 Beste leden
- 2 Agenda 2023/2024
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Ledenmutatie
- 4 Ledenadministratie
- 5 Notulen Algemene Ledenvergadering
- 6 Foei, wat ben jij lastig....
- 7 Bootreis 8 juni 2023
- 8 Feiten en fabels over zout
- 10 Kerstdiner 2023!!!!
- 11 Opgave voor het kerstdiner op 16 december 2023
- 12 Omelet gevuld met sperziebonen en rijst
- 13 Vrijwilligsters
- 14 wist-je-datjes
- 15 Aanmeldings-/wijzigingsformulier
- 16 Betreft: Automatische incasso contributiegelden



Beste leden

Het is woensdagmiddag 11 oktober 2023.

Wat hebben we genoten van de mooie nazomer.

We zijn in april verhuisd naar ons nieuwe appartement. Voor ons gevoel een lot uit de loterij: Rondom zon, vrij uitzicht en winkelcentrum op 5 minuten loopafstand.

We hebben deze zomer weer drie maanden aan het Ganzendiep doorgebracht.

Eind augustus en eind september ben ik aan staar geopereerd. Er ging een wereld voor me open! Eigenlijk een wonder dat de oogartsen met een betrekkelijk eenvoudige ingreep je weer zoveel kleurenpracht en leesplezier kunnen geven!

Deze zomer hebben we ook weer een deel van de patiënten bezocht. Ons nieuwe aspirant-bestuurslid Jetty Veldman is mee geweest. Tijdens de Paasbrunch meldden zich spontaan twee nieuwe bestuursleden aan! Beide bestuursleden draaien de komende maanden mee om te kijken of er wederzijds een klik is en ze worden dan eventueel in de e.v. ledenvergadering benoemd.

In November gaan we weer de bij dialysepatiënten langs. Het aantal dialyse patiënten loopt terug. Isala voert effectief beleid op het gebied van: predialyse, p.d., pre-transplantatie en ouderenbeleid.

De reacties die wij van de patiënten horen zijn positief. Onze leden/patiënten voelen zich serieus genomen en zijn blij met de medische zorg en de aandacht die ze krijgen. Tijdens de bezoeken verwijzen we soms door naar Medisch Maatschappelijk Werk als we denken dat zij wat voor de patiënt kunnen betekenen.

Vorige week was de week van de eenzaamheid. Wij hebben meerdere keren aangegeven dat als er leden/patiënten zijn die zich echt eenzaam voelen zij altijd een bestuurslid kunnen bellen voor een luisterend oor. Er gebeurt heel veel in de wereld om ons heen. Hier kunnen wij niets aan veranderen maar we kunnen wel proberen er voor elkaar te zijn!

We wachten op dit moment weer op de oproep voor een grieprik of Coronavaccinatie en dan hopen we de winter weer goed door te komen! Twijfelt u dan kunt u altijd contact opnemen met uw arts.

Onze commissie heeft alweer een nieuwe locatie gevonden voor ons Kerstdiner.

Laten we met z'n allen proberen om in deze donkere, onzekere en gevaarlijke wereld te genieten van die dingen we nog hebben.

Jannie Smit

AGENDA 2023/2024

Kerstdiner 2023	zaterdag 16 december 2023
Paasbrunch 2024	woensdag 27 maart 2024
Bootreis 2024	donderdag 6 juni 2024

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Isala Klinieken	088-4245000
Centrumdialyse	088-6244632
Peritoneaal dialyse	088-6244632
Dialyse Isala Meppel	088-6241143
Maatschappelijk werk	088-6247338 / 6244248 / 6244578
Secretariaat Nefrologie	088-6245544
UMCG (polikliniek niertransplantatie)	050-3612372

Van de redactie

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de medewerking bij het tot stand komen van deze DiaPost.

Ook wil ik een oproep doen aan u, als lezer, om eens een stukje te schrijven voor de DiaPost. Dit mag van alles zijn, zoals recepten, vakantiebelevenissen, leuke voorvallen op/of tijdens de dialyse, hobby's, enz., enz.

Heeft u een goede ervaring met een vakantieadres waar u heeft gedialyseerd?

Laat het ons weten, zodat we dat met onze leden kunnen delen. Wilt u een vakantieverhaal delen, schroom niet en mail het ons. Wij willen het graag in onze blad plaatsen.

Eventueel met foto's.

De kopij voor de eerstvolgende DiaPost graag inleveren voor **1 mei 2024**. Het liefst Via e-mail, per post mag natuurlijk ook. De gegevens van mij vindt u onder samenstelling bestuur.

Natuurlijk sta ik open voor suggesties en/of tips.



Zoals u waarschijnlijk weet hebben wij een website. Kijk hier ook eens op voor het (laatste) nieuws en foto's. Zie <http://www.nierpatiëntenvereniging-zwolle.nl/>

De Nierpatiëntenvereniging Zwolle is niet verantwoordelijk voor de acquisitie. Hiervoor moet u bij de DNB Groep zijn.

AEilt Dalebout

Ledenmutatie van 1 april 2023 tot 1 november 2023

Nieuw lid

Mevr. J. Wolf uit Wezep
Mevr. H.Koers-Elzenga uit Lelystad
Dhr. W. Koers uit Lelystad
Mevr. A. Souman uit Zalk
Dhr. H.A.L. van der Harst uit Kampen
Mevr. L.F.H.M. van der Harst uit Kampen

Ledenadministratie

Het komt regelmatig voor, dat ik door één van onze leden gebeld wordt met de vraag hoe het komt dat ze niets meer horen van onze vereniging. Vaak blijkt dat ze zijn verhuisd en ons hun nieuw adres niet doorgegeven hebben.

Dus gaat u verhuizen, denk ook even aan ons.

Krijgt u een nieuw e-mailadres geef ons dat dan ook even door.



Onze website wordt verzorgd door:

RIJS SOLUTIONS
stijlvol verbinden

Neem hier op ook eens een kijkje en vindt allerlei nieuwtjes.
Ook vindt u hier diverse foto's van onze activiteiten.
www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Notulen Algemene Ledenvergadering Nierpatiëntenvereniging Zwolle d.d. 5 april 2023

De Algemene Ledenvergadering van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle (NVZ) is op 5 april 2023 gehouden tijdens de Paasbrunch in Restaurant Het Roode Hert te Dalfsen.

Aanwezig: 52 personen.

1. Opening

De voorzitter, J. Smit-Lettinga Roorda, heet een ieder hartelijk welkom op deze eerste Paasbrunch van NVZ en op de Algemene Ledenvergadering 2023.

2. Mededelingen

De voorzitter deelt het volgende mee:

- RTV Oost heeft een mooie uitzending gemaakt over het onderwerp **80 jaar kunstnier** op 4 april 2023. Deze uitzending kan teruggekeken worden.
- De **bezoekjes** bij de patiënten op de dialyse afdelingen zijn weer opgepakt door het bestuur.
- Er wordt ook weer fysiek **Stafoverleg** gehouden.
- Samenstelling bestuur:** Mevrouw M.C.M. Goudbeek - van Oorschoot is onlangs overleden en Mevrouw W.P.M. Kerstjens heeft bedankt.

De voorzitter nodigt belangstellenden uit zich te melden om de beide vacatures vervuld te krijgen.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering 9 juni 2022

Deze notulen zijn gepubliceerd in Diapost van november 2022.

De vergadering keurt de notulen goed.

4. Jaarverslag 2022

Het Jaarverslag 2022 van de secretaris wordt goedgekeurd.

Het verslag is geplaatst in Diapost van april 2023.

5. Financieel verslag 2022

De penningmeester J. van Huigenbos geeft een beknopte toelichting op de cijfers 2022.

6. Verslag Kascommissie 2022

De Kascommissie 2022 bestaat uit de heren A. de Jong en H. Loedeman.

De heer Loedeman doet verslag. De stukken zien er keurig uit en zijn in orde bevonden.

Vervolgens wordt het Financieel Jaarverslag 2022 goedgekeurd door de vergadering.

Voor het boekjaar 2023 is de heer A. de Jonge aftredend en niet herkiesbaar voor de Kascommissie. De Kascommissie 2023 wordt gevormd

door de heren H. Loedeman en A. Veldman. De laatste meldt zich hiervoor spontaan aan tijdens de Ledenvergadering.

7. Bootreis 2023

De bestuursleden A. van den Elst en K. Klein hebben de bootreis 2023 voorbereid. De bootreis zal plaatsvinden op 8 juni 2023 en gaat van Wijhe naar Zutphen.

In de Diapost van april wordt hierover nadere informatie verstrekt en ook over de wijze van aanmelding.

8. Ledenoverzicht

De ledenadministrateur AE. P. Dalebout meldt dat het ledenaantal schommelt rond de 200.

Ook in het afgelopen jaar zijn leden overleden.

De voorzitter vraagt een minuut stilte om de overledenen te herdenken.

9. Rondvraag

Gevraagd wordt of er buikdialysepatiënten aanwezig zijn bij de Paasbrunch.

Het blijkt dat er van deze patiënten ook enkele aanwezig zijn.

10. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering, dankt een ieder voor de inbreng en wenst een ieder een fijne en gezellige Paasbrunch toe.

Na de vergadering

Na afloop van de vergadering melden zich twee personen bij het bestuur, te weten mevrouw J. Veldman en H. v.d. Harst. Ze geven aan wat te willen betekenen in de beide ontstane vacatures in het bestuur.

We spreken af binnenkort nader met elkaar kennis te zullen maken.

We vinden het als bestuur wel heel bijzonder dat er zich spontaan leden melden om een rol te willen vervullen binnen onze vereniging. In deze tijd is het veelal heel ingewikkeld om vrijwilligers te vinden en om bestuursfuncties vervuld te krijgen bij tal van organisaties. Elders in ons land worden helaas Nierpatiëntenverenigingen opgeheven wegens gebrek aan bestuursleden. Daarom ervaren we deze spontane aanmeldingen bij onze vereniging als heel bijzonder. We zijn er heel blij mee!

Rinus Hofstede

Foei, wat ben jij lastig....

Dokter, weet u ik zal niet snel dokter worden, maar u kunt wel ook patiënt worden.....

Hoezo ben ik lastig als patiënt? Meer specifiek als nierpatiënt. De dag dat je weet dat je nierpatiënt bent, wordt je gelijk verteld dat je altijd nierpatiënt zal zijn: leer er maar mee leven.

En dan begint de weg die leven wordt genoemd, accepteren, leren, opnieuw accepteren, opnieuw leren....

En ontdekken dat jij je "eigen dokter" moet worden.

Je leert alle tussendoorgangetjes kennen in een ziekenhuis, want als je nieren het niet doen, gaat er meer haperen en dat moet onderzocht worden.

Als je dialyseert heb je een vochtbeperking, maar voor veel onderzoeken moet je juist veel water drinken.....

U moet 2 liter drinken, maar dat mag ik niet, ja maar voor dit onderzoek moet u 2 liter drinken..... herkenbaar?

Zijn nierpatiënten echt zo lastig? Ach 't is maar vanuit welke hoek je het bekijkt, nierpatiënten leren al verder levend wat bij hun past waar zij het relatief "goed" op doen en dat het een pad is dat niet altijd strookt met andere goedbedoelde adviezen als bijvoorbeeld "eet veel groene groenten"..... maar de hoeveelheid kalium in groene groenten is een drama.... Klein drama er zijn genoeg groenten waar minder kalium in zit en er zijn vele trucjes om toch echt boerenkool te kunnen eten. Maar alles moet jezelf ontdekken. Tien keer je kop stoten voor je een weg hebt gevonden die bij jou past. Geen nierpatiënt is gelijk, de ene moet juist kalium extra eten, de andere moet er voorzichtig mee zijn.

Leg dat maar eens uit als je voor een andere aandoening in het ziekenhuis komt te liggen, elke arts is gespecialiseerd in zijn/haar stukje en heeft ooit wel het holistische beeld geleerd maar een beetje tunnelvisie is niemand kwalijk te nemen. Dit zelfde geldt voor verpleegkundigen, uitermate kundige plegen; je kan het ze niet kwalijk nemen dat ze niet alles weten. En dan ja ben jij als zieke passant erg lastig..... Over en weer meer begrip is dan wel zo prettig, je als patiënt realiseren dat je passant bent en niet zieker wil worden dan je al bent, en de verzorgende kant dat de patiënt niet nog zieker wil worden... Zoals wel

vaker is er een toverwoord wat te pas en te onpas wordt gebruikt: communicatie, praat met elkaar.

"Samen beslissen" een project ingegeven door de overheid, dus verplicht (!!!) is een bom onder elke medische opleiding. Realiseren de oudere artsen (de opleiders) zich wel degelijk dat zij ook patiënt kunnen worden, hun leermateriaal (alle studenten, assistenten en "de ergste" arts-assistenten) is onverschrokken en met jeugdig overmoed "weten zij alles" en alles beter dan jij als patiënt. Als je iets langer meeloopt wordt meer en meer duidelijk dat het "alles weten" gelijk staat aan onzekerheid en een dapper vasthouden aan de theoretische kennis. Jij, de patiënt bent niet de theorie, maar een mens en vaak ook nog een met een mening!

En ben je nierpatiënt? Besef je: je bent LASTIG voor het ziekenhuispersoneel; jij weet beter wat goed voor JOU is dan wie dan ook maar zeg het met een lach en maak er maar een grapje van..... het is geen grapje, het toverwoord zou toch echt moeten zijn HUMOR. Zo blijft iedereen in zijn/haar waarde en blijf jij toch de leiding nemende passant ipv het lijden voorwerp.

Bron: Anieke Rabijs



Bootreis 8 juni 2023



Onze bestemming was dit jaar Zutphen

De afvaart was om 10.00 uur in Wijhe, en inschepen kon tussen 9.30 en 10.00.

Helaas had onze boot de Nirvana vertraging opgelopen bij de sluis in Zwolle, en kwam pas omstreeks kwart over tien, waarna iedereen aan boord kon gaan.

De koffie en het appelgebak smaakten extra lekker en ondertussen werd er al gezellig bijgepraat.

We hadden dit jaar geen jaarvergadering, die was al gehouden tijdens de Paasbrunch, zo kon men na de koffie al naar het bovendeck, want we mochten genieten van een prachtige zonnige dag met een heerlijke temperatuur.

Tijdens de vaart rond 12.00 werd er een broodmaaltijd met een kop soep en een kroket geserveerd.

Doordat we wat later uit Wijhe waren vertrokken, meerden we ruim na 14.00 aan in Zutphen, we werden om 16.00 weer terug verwacht op de boot.

Velen maakten van de tussenstop gebruik om gezellig in Zutphen te winkelen of te genieten op een terrasje.

Nadat iedereen aan boord was, vertrokken we weer richting Wijhe, velen zochten een plaats op het dek, waar nog een drankje genuttigd kon worden en ondertussen genietend van de omgeving en van elkaar.

Annemieke speelde ook deze dag weer menig liedje op haar accordeon.

Rond 17.00 werd het warme buffet geopend, met soep vooraf, en ijs toe.

Tegen kwart over zeven meerden we aan in Wijhe, waarna iedereen huiswaarts keerde.

We kunnen terugzien op een prachtige mooie dag!

Reiscommissie:

Albert van den Elst en Klaas Klein



Feiten en fabels over zout

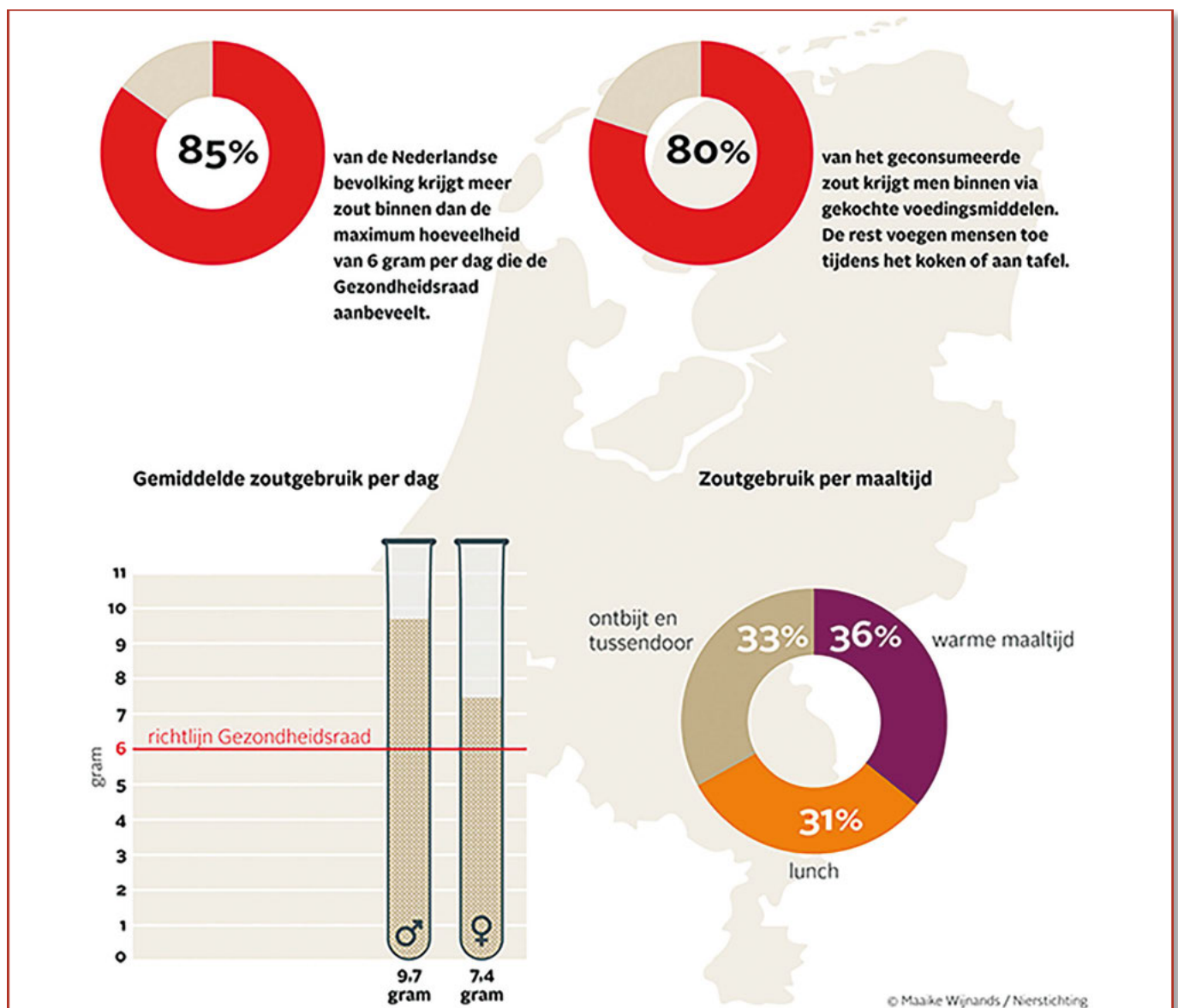
Bron: Nierstichting

Bijna alle Nederlanders eten meer zout dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid van 6 gram per dag. Over zout bestaan veel misverstanden, daarom zetten we de feiten op een rij.

85% Van de Nederlanders eet meer zout dan de dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is voor je nieren. Gemiddeld eten we een kilo zout per persoon per jaar te veel. Een verlaging van de zoutconsumptie van 9 gram zout per dag tot maximaal 6 gram per dag kan naar schatting bijna 150.000 gevallen van chronische nierschade voorkomen over een periode van 10 jaar. Daarnaast voorkomt het bij 250 mensen nierfalen, waarbij dialyse of transplantatie nodig is.

Meeste zout uit bewerkte voedingsmiddelen

Maar liefst 80% van het zout dat mensen binnenkrijgen komt uit bewerkte voedingsmiddelen en gerechten. Slechts 20% komt uit het zoutvaatje. Dagelijkse zoute boosdoeners zijn broodjes, kazen, vlees(waren) en vleesvervangers. Verder krijgen we ook ongemerkt veel zout binnen via kant-en-klare maaltijden, soepen en sauzen.



Er bestaan veel misverstanden over zout.

Als ik een lage bloeddruk heb, dan is zout eten juist goed

Fabel. Een lage bloeddruk heeft vaak geen duidelijke oorzaak. Bovendien heeft bijna iedereen een zoutoverschot doordat we (te) veel zout eten. Meer zout eten bij een lage bloeddruk is dan ook niet nodig.

Val je (vaak) flauw door een lage bloeddruk of ervaar je andere klachten? Ga dan naar je huisarts. De huisarts beoordeelt of er onderzoek nodig is naar een onderliggende oorzaak en stelt eventueel een behandelplan op.

Na zweten moet je zoutverlies compenseren

Fabel. In zweet zit zout. Als je flink zweet, verlies je zout. Maar het is niet nodig om dit te compenseren. Doordat we allemaal (te) veel zout eten, heeft bijna iedereen een overschot. Flink zweten vermindert dat nauwelijks. Laat staan dat er een tekort uit voortkomt.

Belangrijk is wel om het vocht dat je verliest aan te vullen, door voldoende te drinken. Een tekort aan zout komt alleen in extreme situaties voor. Bijvoorbeeld bij mensen die in (extreme) zomerhitte de Nijmeegse Vierdaagse lopen.

Minderen met zout helpt nierschade te voorkomen

Feit. Te veel zout is een gevaar voor de gezondheid. Zout verhoogt de bloeddruk en vergroot hiermee het risico op hart- en vaatziekten. De te hoge bloeddruk beschadigt de kleine bloedvaatjes in de nieren. En als je al nierschade hebt, ben je extra gevoelig voor te veel zout: je nierfunctie gaat daardoor sneller achteruit.

Gezond zout is niet schadelijk

Fabel. Sommige zoutproducten lijken gezonder, maar zijn het niet. Het gaat om producten zoals zeezout, Himalayazout en Keltisch zout. Zulke zouten bevatten wel een beetje mineralen en sporelementen, zoals jodium, magnesium en calcium. Maar dit is zo weinig, dat ze niet bijdragen aan het behalen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van deze elementen. Het belangrijkste ingrediënt van deze producten is natriumchloride (NaCl), dat is keukenzout. Voor het effect op je gezondheid maakt het niet uit waar het zout vandaan komt of hoe het is bewerkt. De ene soort zout is niet gezonder dan de andere.

Zout verergert bestaande nierschade

Feit. Heb je al nierschade? Of loop je extra risico (door hoge bloeddruk of diabetes)? Dan is minderen met zout nog belangrijker. Want beschadigde nieren zijn extra gevoelig voor zout: te veel zout zorgt dat de nierfunctie sneller verslechtert.

Als ik het zoutvaatje laat staan, gebruik ik niet meer dan 6 gram per dag

Fabel. Zelf geen zout meer toevoegen tijdens het koken of aan tafel is een stap in de goede richting! Maar het is waarschijnlijk niet genoeg om je zoutconsumptie te verlagen naar 6 gram zout per dag (de aanbevolen dagelijkse maximum hoeveelheid) of minder. Dat komt doordat 80% van het zout komt van bewerkte voedingsmiddelen. Het is daaraan toegevoegd als smaakmaker of conserveermiddel.

Medicatie werkt slechter door zout

Feit. Ook als je medicijnen slikt tegen hoge bloeddruk, of om verergering van nierschade tegen te gaan, is minderen met zout belangrijk. Medicijnen tegen hoge bloeddruk en tegen vermindering van nierschade werken namelijk minder goed als je te veel zout eet.

Kerstdiner 2023!!!!



Dit jaar heeft het bestuur van de NVZ besloten ons kerstdiner op een nieuwe plaats te laten plaatsvinden. We hebben gekozen voor de volgende locatie:

**Restaurant De Mol en wel op
zaterdag 16 december
Het adres is Heinoseweg 32
8026 PD in Zwolle**

Als bestuur hebben wij er alle vertrouwen in dat de eigenaren van dit restaurant er in zullen slagen ons kerstdiner tot een succes te maken.

Wij verwachten u tussen **17.00 en 17.30 uur** en verwelkomen u met een welkomstdrankje.

Zaal open vanaf 16.45 uur.

Het eerste drankje is voor onze rekening. Meer zijn voor eigen rekening.

Vanaf 17.45 uur kunt u genieten van een *diner buffet*.

De avond eindigt om ongeveer 21.00 uur.

De prijs voor dit alles is:

- voor u als lid is het gratis
- de tweede persoon betaalt € 30,--
- de derde en vierde persoon betalen elk € 55,--

Vanwege de grote belangstelling is het niet mogelijk om met meer dan vier personen per lid, deel te nemen aan het buffet.

Uw bijdrage aan de kosten voor het kerstdiner wordt op veler verzoek bij binnenkomst (dus waar u zich meldt) geïnd. (Wilt u met gepast geld betalen?)

U kunt zich bij AEilt Dalebout opgeven. Dit kan rechtstreeks (zie de gegevens voorin de DiaPost) of d.m.v. het opgavestrookje.

U kunt zich tot uiterlijk 10 december opgeven.

Hebt u zich opgegeven en bent u toch verhinderd, geef dit dan zo snel mogelijk door. Er moet wel voor u worden betaald. Wanneer u zich niet afmeldt, zullen wij u vragen uw bijdrage te voldoen. Overmacht uiteraard daargelaten.

Het buffet zal zoutarm worden bereid.

Meedoen met een evenement is op eigen risico.

Tot 16 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Hans van der Harst



Opgave voor het kerstdiner op 16 december 2023 in restaurant De Mol te Zwolle

Naam:.....

Adres:.....

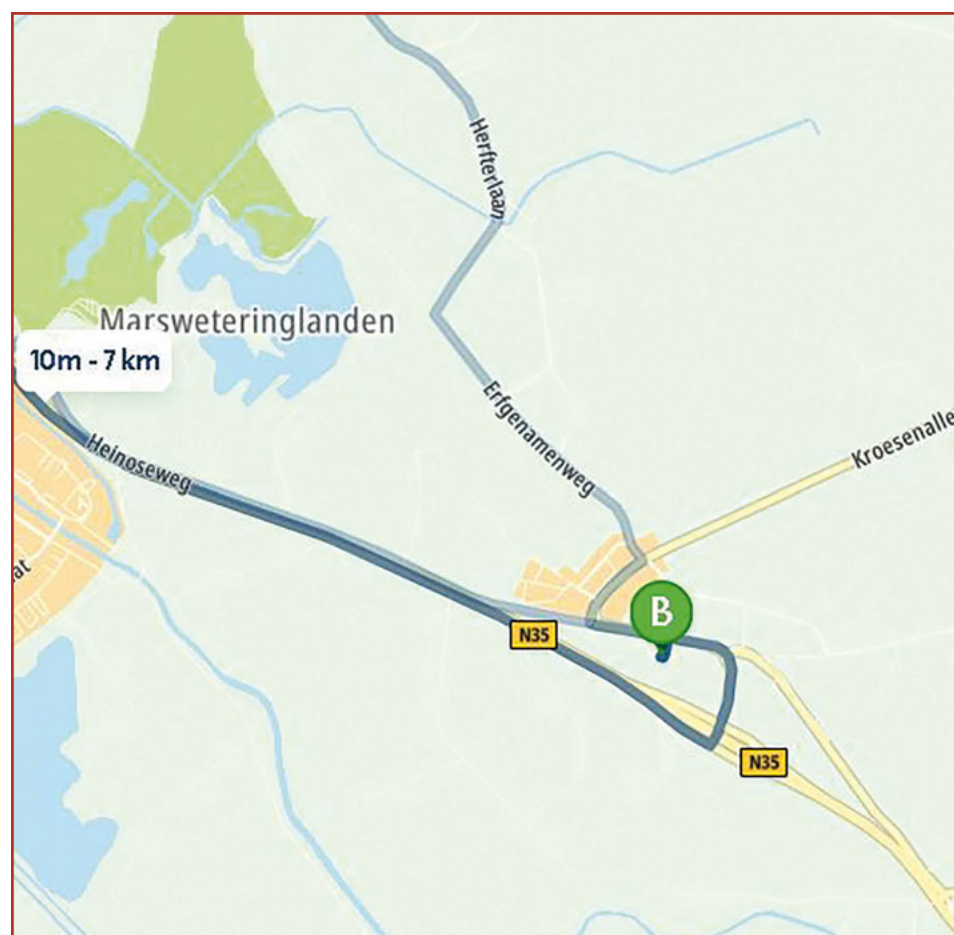
Woonplaats:.....

Tel.:..... E-mail:

- Hij/zij komt alleen/met personen (max. 4 personen, incl. uzelf)
- Hebt u een dieet, waarmee we rekening moeten houden
- Zo ja, welk dieet en voor personen
- Heeft u als pd'er wisselruimte nodig? Ja / nee*
- Komt u in een rolstoel? Ja / nee*

Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor **10 december a.s.** opsturen naar Æilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

**Doorstrepen wat niet van toepassing is.*



Routebeschrijving restaurant De Mol:

Vanuit Zwolle de snelweg
N35 richting Heino.

Neem de afslag richting
Wythmen, Dalfsen en rij
door naar:

Restaurant Zalen De Mol
Heinosweg 32
8026 PD Zwolle

Omelet gevuld met sperziebonen en rijst

Gaan rijst en een omelet goed samen? Jazeker! Met dit recept heb je zo een gezonde, vegetarische maaltijd op tafel staan. En ook nog eens zoutarm.

RECEPT

Vegetarisch rijstgerecht

2 personen

45 minuten



Ingrediënten

- 150 g (zilervlies)rijst
- 300 g verse sperziebonen (alternatief: diepvries)
- 100 g champignons
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ rode paprika
- 2 eetlepels vloeibare bak- en braadvet
- ½ theelepel gedroogde basilicum
- ½ theelepel gedroogde tijm
- 4 eieren
- 4 eetlepels melk
- versgemalen peper
- verse peterselie



Werkwijze

Kook de (zilervlies)rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in ca. 10 minuten gaar.

Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes.

Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.

Verhit de bak- en braadvet in een wok of koekenpan. Bak de ui en uitgeperste knoflook een paar minuten. Bak vervolgens de paprika en champignons mee. Voeg na een paar minuten de basilicum en tijm toe.

Voeg na 5 minuten bakken de sperziebonen toe en warm alles goed door.

Roer de eieren los met melk en peper.

Smelt 1 eetlepel bak- en braadvet in een andere koekenpan en voeg ¼ deel van de gare rijst toe. Giet hierover ¼ deel van het eimengsel. Laat dit op een zacht vuurtje stollen.

Leg de omelet op een voorverwarmd bord, leg er ¼ deel van de sperziebonen mengsel op en klap de omelet dubbel. Bestrooi de omelet met wat fijngesnippte peterselie.

Bak op dezelfde manier nog 3 keer een omelet.

Voedingswaarde per portie

- 588 Energie (kcal)
- 24 g eiwit
- 22 g vet
- 5 g verzadigd vet
- 0,53 g zout
- 1050 mg kalium
- 610 mg fosfaat
- 68 g koolhydraten

Bron: diëtisten dialysecentrum st. Antonius Ziekenhuis (Elly van Beek, Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein)

Vrijwilligsters

Op de dialyseafdeling van Zwolle lopen twee vrijwilligsters. Iedere vrijwilligster vult haar eigen ochtend in voor de groep. Die invulling bestaat bij genoeg animo uit het spelen van bingo, een persoonlijk gesprekje of een spel met een patiënt.



Een voorbeeld van een activiteit ziet u hier onder. Deze fotocollage is gemaakt door de dialysegroep van woensdagmorgen. Verschillende patiënten hebben we aan het schilderen gekregen. Eerst wilde niemand, maar later vonden ze het toch wel leuk om te doen en breide de groep kunstenaars zich steeds verder uit en stonden ze versteld van hun eigen kun(st)nen.

De vrijwilligsters zijn Violanda Wullems en Aafke Boer



wist-je-datjes



In Diapost van april 2020 ben ik begonnen met een rubriekje Wist-je-datjes. Het vergt wat tijd om deze bij elkaar te zoeken, maar is leuk om te doen. Ook dit keer zijn het er weer 15.

wist je dat:

- Albert Einstein het presidentschap van Israël kreeg aangeboden nadat president Weizmann was overleden, maar dit aanbod afsloeg?
- De Dode Zee meer dan 400 meter onder zeeniveau ligt?
- Het schaakstuk de dame eerst een mannelijk stuk was: de grootvizier of raadgever van de koning?
- De Belg Camille Jenatzy als eerste meer dan 100 kilometer per uur reed (1899), met zijn **elektrische** auto La Jamais Contente?
- De sidderaal geen nauwe verwant is van de paling en dat hij om voldoende zuurstof binnen te krijgen lucht inademt door de bek?
- In 1979 vier mannen uit Friesland met hun zelfgebouwde vlot Sterke Yerke de Atlantische Oceaan overstaken?
- Urk in drie provincies heeft gelegen?
- Bidsprinkhanen meer verwant zijn aan de kakkerlakken dan aan de sprinkhanen?
- Het multimediabedrijf Talpa (Latijn voor mol) een verwijzing is naar de achternaam van oprichter John de Mol?
- Waterpokken en gordelroos worden veroorzaakt door hetzelfde virus?
- De rupsen van het gentiaanblauwtje, pimperlblauwtje en donker pimperlblauwtje maar korte tijd van planten eten en daarna leven in mierennesten en daar mierenbroed eten?
- Het lichaam van keizer Wilhelm II van Duitsland opgebaard ligt in zijn mausoleum bij Huis Doorn, totdat de monarchie weer in Duitsland is teruggekeerd?
- De naam krent afgeleid is van het Franse raisin de Corinthe, wat weer afgeleid is van de Griekse stad Korinthe?
- Er aan het begin van de jaren 1940 drie jaar achter elkaar een Elfstedentocht werd verreden (1940, 1941 en 1942)?
- De blauwe vinvis het hardste geluid maakt van alle dieren?



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle

**Aanmeldings-/wijzigingsformulier**voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging **NVZ**(Ingevuld formulier sturen naar: **Oosterveen 93, 8103 PH Raalte**)

Ondergetekende,

Naam :

Voorletter(s) :

Straat :

Postcode :

Woonplaats :

Geslacht :

Geboortedatum :

Telefoon-/06-nummer :

Bank-/Gironummer :

E-mailadres :

- ☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 25,00** per jaar
(het blad Wisselwerking 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

- ☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 17,50** per jaar (**zonder** het blad Wisselwerking)

- is nierpatiënt en behoort tot de categorie: ☐ Hemodialyse Centrum
☐ Hemodialyse nacht Centrum
☐ Hemodialyse Actief
☐ Hemodialyse Thuis
☐ Hemodialyse Meppel
☐ Peritoneaal dialyse CCPD/APD
☐ Peritoneaal dialyse CAPD
☐ Getransplanteerd, sinds

- is zelf geen nierpatiënt, maar staat
in relatie tot de nierpatiënt als

- ☐ Partner
☐ Ouder(s)
☐ Kind
☐ Nabestaande
☐ Donor
☐ Broer/zuster

of is géén van beide en

- ☐ Meldt zich aan als Donateur van de vereniging voor minimaal **€ 15,00** (zonder rechten)

Datum : Handtekening :

Betreft: Automatische incasso contributiegelden

Geachte heer, mevrouw,

Om de betaling van de contributiegelden voor U, maar ook voor ons, te vergemakkelijken wordt vanaf 2018 de contributie geïncasseerd via automatisch incasso. Dit bespaart U en ons tijd, moeite en administratieve kosten.

Door gebruik te maken van automatisch incasso stemt u er mee in dat wij de jaarlijkse contributie van uw bank- of girorekening afschrijven. De jaarlijkse contributie wordt eind mei afgeschreven.

Wij verzoeken u vriendelijk om het onderstaande machtigingsformulier in te vullen en ondertekend, ons te retourneren.

Indien u vragen heeft en/of informatie wilt over de automatische incasso, kunt u een mail sturen naar: aeilt.pieter@kpnmail.nl . Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!

AEilt Dalebout

Ledenadministratie Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Machtiging Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Naam lid :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Bank/giro rekening nummer :

Naam rekening houder :

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Nierpatiënten Vereniging Zwolle om van genoemd bank- of girorekening de jaarlijkse contributie af te schrijven.

Handtekening :

Datum :

A person is sitting on a dark wooden bench, facing away from the camera and looking out at a sunset over the ocean. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon, reflecting on the water. The person is wearing a dark jacket and a beanie. In the top right corner, there is a blue graphic element consisting of a horizontal line and a vertical line forming a cross-like shape.

Chronisch onzichtbaar

*Onzichtbaar ziek
Onzichtbaar moe
Onzichtbaar toch beperkt
Zie jij mijn pijn
Hoe moe ik ben
Of heb je niks gemerkt
Ik doe wel tof
En hou me sterk
Niet alles is wat het lijkt
Het echte verhaal
Ga je pas zien
Als je wat verder kijkt*

*Jannie Smit
Overgenomen van Chrisje via Facebook.*