



NIEUWSBRIEF

JAARGANG 2 NR. 2 1 APRIL 2020

Jaarvergadering donderdag 28 mei 17:00 uur.

- Restaurant: Bij Camiel Visserslaan 1 Philippinne.
- Voorgerecht: 0 Aspergesoep
0 Huis gerookte zalm
0 Gelakt buikspek.
- Hoofdgerecht: 0 Asperges op klassieke wijze
0 Halve hoeve kip uit de josper met verse appelmoes, salade en verse frites
0 Op de huid gegrilde zeebaars met parelcouscous en emolata topping
- Nagerecht: 0 IJs met verse aardbeien of
0 koffie met versnapering
- Leden en Donateurs: € 20,00 Introducees: € 37,50 incl. drank
- Agenda : Opening door voorzitter Jacqueline Taelman- Neve.
Jaarverslag : secretariaat
Jaarverslag : penningmeester
Verslag : Kascommissie Joop en Petra Schouten en aanstellen van nieuw kascommissie.
- Nieuwsbrief.:

Opgeven uiterlijk 20 mei 2020 en aankruisen wat u wilt eten.
Per e-mail : info@zvnv2009.nl
Per Post : Bellinghof 10, 4561 EP Hulst

Per telefoon : [0114313082](tel:0114313082) of [064028537](tel:064028537)

IN DIT NUMMER:

Jaarvergadering TransplanTERENdag	1
Dagtrip Floraliën Recept	2
Gezellig ontbijt Even voorstellen	3
Bestuurs Samenstelling Agenda	4
Nieuwjaarsbuffet Activiteiten dialyseafdeling	5
Zout	6

TransplantERENdag 2020

Zaterdag 13 juni Grote Kerk Naarden

terugkijken, eren, vooruitkijken, vieren

Stichting Nationaal Donor Monument organiseert ook in 2020 een TransplantERENdag.

In de Grote Kerk van Naarden, vlakbij het Nationaal Donor Monument, komen tijdens deze bijzondere bijeenkomst getransplanteerden en hun dierbaren, donoren bij leven, nabestaanden van donoren en andere betrokkenen bijeen.

Samen kijken we dan terug en eren onze donoren, vervolgens kijken we vooruit en vieren het leven dat wij mochten behouden. Ook bij deze editie van de bijeenkomst, hebben we vanaf 14:30, weer een bijzonder programma met deze keer als motto:

EN NU VERDER.

Na het programma is er natuurlijk tijd en ruimte om met elkaar informeel na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.

**Wilt u te zijner tijd tijdig meer informatie ontvangen?
Stuur dan een mailtje met uw naam en adres naar
kleis@donormonument.nl**

Dagtrip Floraliën Gent Zaterdag 2 mei 2020

De dagtrip, Inclusief Entree Beurs, Bus en Etentje:

Voor Leden en donateurs € 30,- p.p.

Introducees € 59,95 p.p.

Opgeven voor uiterlijk 30 maart 2020

Per Email: info@zvnv2009.nl

Per Post: Naam

Adres:.....

Zaterdag 2 mei 2020 vertrekt de bus vanaf parkeerplaats Ziekenhuis Zorgzaam om stip 13.00 uur. Bezoek naar de Floraliën te Gent tot 17.30 uur.

Terugreis naar Terneuzen, met een stop voor 3 gangen menu Restaurant De Baeckermat Westdorpe



Mee nemen van rolstoel, kleine scootmobiel of Rollator is mogelijk.

Begeleidster van rolstoel. Kosten € 20,- voor het eten en bus, betaalt geen entree geld voor de beurs.

Telefonisch: 0114313082.

Mobiel: 0640285372.

Uiterlijk te betalen voor 1 april 2020 Rabobank

NL77Rabo0149177976 T.n.v. ZVNV.

WITLOF VOOR NIERPATIËNTEN.

Hierbij een receptje uit de losse hand, gecontroleerd door onze diëtiste.

Ingrediënten voor 2 personen.

200 gram speklapjes (bio)
500 gram witlof (bio)
250 gram aardappelen (bio)
1 tl gedroogde majoraan
1 tl mosterd (natriumarm Damhert o.a. AH)
125 cc verse slagroom (bio) of kookroom
1 bouillonblokje (natriumarm Damhert)
Peper uit de molen

Voorbereiden

Speklapjes in reepjes snijden.
Witlof in reepjes van circa 5 mm (verwijder een klein stukje uit de bittere kern).
Aardappelen in niet te kleine blokjes.

Bereiding

Bak in een ruime hapjespan de spekreepjes aan in een eetlepel olie, kook intussen de aardappelen in circa 12 min en giet af.
Voeg, als het vlees lichtbruin is, de witlof en de majoraan toe en bestrooi ruim met verse peper, daarna deksel op de pan en circa 15 min. laten stoven. Voeg, als de witlof bijna gaar is, van het vuur af, de slagroom en het verkruimelde bouillonblokje toe en laat nog eens 10 min sudderen, doe er daarna (ook van het vuur) de mosterd bij, roer het geheel goed om en voeg de gare aardappelen toe, haal de laatste 10 min. het deksel van de pan om de room te laten indikken.

Eet smakelijk, Joop Schouten.

**Voedingswaarden
totaal**
1530kcal
Eiwit 63gr.
Natrium 240 mgr.
Kalium 2090 mgr.

GEZELLIG ONTBIJT EN UITDAGING

Op donderdag 5 december j.l. was er met de patiënten van de nachtdialysegroep een gezellig ontbijt in het personeelsrestaurant vanaf 6.30 uur.

Niet iedereen van de nachtgroep voelde de behoefte om hieraan deel te nemen maar de 'vaste kern' van de nachtpatiënten schoof met plezier aan.

Het doel van dit ontbijt was stukje uitleg over dieet-en richtlijnen van de diëtiste (Arianne), kennismaking met Hendrika, bijpraten met Nelly. Voor de gezelligheid schoven Tieleke en Connie ook aan bij dit hele vroege ontbijt!

Kort werden labuitslagen besproken en er was ruimte om met elkaar weetjes-en tips te delen. Want zo makkelijk is het niet om als dialysepatiënt aan het sociaal leven deel te nemen. Per slot van rekening wordt gezelligheid toch snel gezien met een drankje in de hand. Met smaak werd van dit luxe ontbijt genoten. Zo wil men het wel iedere keer werd gezegd! Helaas houden we het bij een uitzondering 1- 2x per jaar.



Kerstattentie van het dialyseteam voor de patiënten.

Tijdens een gezellige Zeeuws-Vlaanderen Quiz die werd gehouden in de dagdialysegroepen op woensdag 18-en donderdag 19 december was er voor iedereen prijs! Ieder kreeg een Amaryllisbol waaraan een wedstrijdelement is verbonden.... Wanneer deze nieuwsbrief uitkomt is de winnaar al bekend en kan ik nog doorgeven!

UITDAGING:

1. Plant de Amaryllisbol (alle voeding zit in de bol, dus kan in de grond maar kan ook op bv. een glas)
2. Zorg er goed voor!
3. Meet op woensdag 15-of donderdag 16 januari 2020 de lengte vanaf de bol t/m de bloemknop.
4. Neem het meetresultaat mee naar de afdeling.
5. Ontvang op afdeling een leuke prijs indien u de langste stengel heeft laten groeien

(1 prijswinnaar per groep) succes! Team dialyse

gr. Connie

Mag ik me even voorstellen:

Dag allemaal

Op deze plaats mag ik me voorstellen aan de ZVNV.

Mijn naam is Hendrika Slabbekoorn en sinds 15 oktober ben ik werkzaam in ZorgSaam als operationeel leidinggevende op de dialyse.

Het is een mooie afdeling waar veel gebeurt met en rondom patiënten, waar professionals werken en waar dagelijkse kwaliteit van zorg voorop staat. Nu mag ik daar deel van uitmaken en daar ben ik blij mee.

Samen met de verpleegkundigen, artsen, technici, maatschappelijk werk, diëtisten e.a. is het mijn taak om de kwaliteit, veiligheid en continuïteit van de zorg te waarborgen.

Tot afgelopen zomer ben ik werkzaam geweest in het Meander medisch centrum in Amersfoort. Daar had baan als seniorverpleegkundige. Deels in het wit en deels in burger. De stap naar full-time leidinggevende is dus een mooie uitdaging voor mij.

Onlangs mocht ik kennismaken met het bestuur en ik vind het prachtig hoe de belangen behartigd worden in de regio Zeeuws-Vlaanderen. Dank daarvoor, en ik kijk uit naar onze samenwerking!

Tot ziens!

Met vriendelijke groet,
Hendrika Slabbekoorn - Schouten



Zeeuws-Vlaamse Nierpatiënten Vereniging

Postadres:

Bellinghof 10,

4561 EP Hulst.

e-mail: info@zvnv2009.nl

Bestuursleden ZVNV:

Mevr. Jacqueline Taelman-Neve Tel: 0622809719
voorzitster.

Dhr. Ben Meijer Tel: 0681228031
secretaris.

Dhr. Gilbert Neelemans Tel: 0640285372
penningmeester.

Mevr. Christine de Jonge Tel: 0628666331
bestuurslid.

Dhr. Jaap Vrolijk Tel: 0115618671
bestuurslid

Nelly Plasschaert: Maatschappelijk werk dialyse

Tel. te bereiken op di, do, en vr. Tel: 0115688253

Hemodialyse dialyse Tel: 0115688268

Peritoneaal dialyse Tel: 0115688274

Bankrekening ZVNV NL 77 RABO 0149 1779 76

Redactie Nieuwsbrief: Gilbert Neelemans

Lay-out Nieuwsbrief: Ab de Jongh

Aanleveren kopij: Worddocument

Website vereniging: www.zvnv2009.nl

AGENDA:

- Dinsdag 14 april :** *Voorlichting transplantatie door MC Erasmus, 15:00 uur in restaurant van Ziekenhuis Zorgzaam.*
- Zaterdag 2 mei:** *Dagtrip Floraliën Gent, vertrek 13:00 uur van parkeerplaats 2 van Ziekenhuis.*
- Donderdag 28 mei:** *Jaarvergadering om 17:00 uur in restaurant "Bij Camiel " Visserslaan 1 in Philippine*

Nieuwjaar buffet in restaurant De Baeckermat Westdorpe

Zaterdag 11 januari j.l. waren 43 leden van onze vereniging aanwezig op Nieuwjaar buffet en 2 verpleegkundigen, Connie en Mark, van de Dialyse afdeling. We begonnen met een glas te heffen en wensten allen een gezond 2020. Daarna gingen we aan tafel, waar op vlotte en snelle bediening het voorgerecht werd geserveerd.

Het nieuwjaarbuffet werd ondertussen klaargezet, warme beenham met mosterd/honingsaus, bavette van de BBQ met rode wijnsaus, scampi's met saus van tomaten en knoflook geserveerd met warme seizoengroen, salade, aardappelgratin, croquetten en fritten. Als sluitstuk een gevarieerd dessertbordje. Na nog gezellig babbel en na het uitreiken van een nieuwjaar geschenk van de vereniging ZVNV, wegens 10 jarig bestaan van de vereniging, gingen we voldaan weer naar huis.



Activiteiten op de dialyseafdeling

Geen bezoek van Zwarte Piet dit jaar maar wel een gewone gezellige bingo ochtend was er op woensdag 4- en donderdag 5 december.

Voor de nachtpatiënten stond er op donderdag een ontbijt klaar in het restaurant. De diëtiste (Ariane), maatschappelijk werk (Nelly), de leidinggevende van o.a. de dialyseafdeling (Hendrika) en enkele verpleegkundigen (Tieleke en Connie) waren hierbij aanwezig.

Op woensdag 18- en donderdag 19 december was het Quiz! En niet zomaar een quiz.... "de Zeeuws Vlaanderen Quiz"! Tijdens de quiz kwamen leuke weetjes over de streek en de dialyseafdeling ter sprake en ook was er een ronde met dialectwoorden. Tijdens de puntentelling werd..... jawel het Zeeuws-Vlaams volkslied gezongen

Het was een gezellige ochtend/ middag en aan het eind kreeg ieder een leuke attentie mét een uitdaging. Namelijk de bloembol op laten groeien tot een prachtige Amaryllis met een mooie lengte.

Op de dag van "het 15- jarig Lustrum" van de dialyseafdeling. woensdag 15 januari – en donderdag 16 januari j.l., de totale lengte doorgeven en een klein prijsje in ontvangst nemen.

Uiteindelijk was de grote winnaar een exemplaar van 82 cm. opgegroeid in huize Schouten

Uiteindelijk kwamen de meest prachtige exemplaren via foto's binnen.

Tussendoor hadden we natuurlijk ook nog gezellige Feestdagen en werd een grapje uitgehaald met een nachtpatiënt! Wat hadden we een lol met de nachtgroep toen daar werd wijs gemaakt dat i.v.m. veiligheid een patiënt in een kinderbedje moest dialyseren. Er werd nauwkeurig gemeten en jawel.... Dat moest wel lukken!!

De "lustrumdagen" waren gezellig en sfeervol. De afdeling was mooi versierd en de rode loper was uitgelegd. Via een mooie ballonnenboog betrad iedereen de afdeling. Tijdens de dialysebehandeling was een leuke presentatie van alle foto's (en dat zijn er héél veel) Er was live muziek én een koffieronde met een 'zuster van weleer'.... Kortom de dagen vlogen voorbij en werd voor het personeel afgesloten met een receptie op de dialysezal voor alle (oud)-medewerkers van de dialyseafdeling.

Op dinsdag 21 januari ging het dialyseteam nog samen op pad om gezamenlijk een workshop Pizza bakken te volgen in IJzendijke bij L'Arte della Pizza, gedeeltelijk gefinancierd door ZVNV

Het was een gezellig feest met voor ieder wat wil!

Op naar volgende mooie activiteiten en een volgend jubileum

Iets met een korreltje zout nemen

Het zout in de pap niet verdienen.
Iemand ongezoeten de waarheid zeggen
Zo zout hebben we het nog niet gegeten

En zo kan ik nog wel even doorgaan. Er zijn tal van spreekwoorden in de Nederlandse taal over zout. Zout is belangrijk, zo belangrijk dat zelfs het woord salaris afkomstig is van zout. Zout werd vroeger bijvoorbeeld aan voedsel toegevoegd om het lang houdbaar te maken. Als iets heel zout is kunnen de meeste bacteriën niet overleven. Dit zouten (of pekelen) was nodig in de tijd dat er nog geen koelkast was. Naast conserveren heeft zout ook andere functies in ons voedsel, bijvoorbeeld bij de bereiding van brood. Het zorgt ervoor dat het brood een gelijkmatigere gisting heeft. Hiermee wordt voorkomen dat er te grote gaten in het brood ontstaan.

In het lichaam heeft zout ook een functie. Als we spreken over zout hebben we het eigenlijk over keukenzout of natriumchloride. 1 gram (keuken)zout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Het bestanddeel natrium is nodig voor verschillende lichaamsfuncties zoals de vochtregulatie, de werking van de spieren en het geleiden van zenuwprikkels. Ongeveer 98% van het zout dat we via de voeding binnen krijgen wordt door de darmen opgenomen. De nieren regelen vervolgens de hoeveelheid natrium in het lichaam. De meeste mensen hebben aan 1 gram zout voldoende. Wat we teveel binnen krijgen wordt uitgeplast. Bij ernstige nierschade lukt het de nieren niet om voldoende natrium te verwijderen. Dit kan zorgen voor een hogere bloeddruk. Deze hogere bloeddruk kan de nieren weer verder beschadigen. Het is voor mensen met nierschade dus belangrijk om goed op de inname van zout te letten.

Als diëtist heb ik veel gesprekken met mensen over de inname van zout. Zout zorgt ten slotte ook voor smaak van het eten, mindert u met zout dan verandert ook de smaak.

Er zijn 2 grote bronnen van zout:

het zout wat u zelf toevoegt aan uw voeding en het zout wat de industrie toevoegt aan uw voeding. Verreweg het meeste zout wat u binnenkrijgt is toegevoegd door de industrie, denk bijvoorbeeld aan vleeswaren, kaas, kant-en-klaarmaaltijden, kruidenmengsels, mix voor nasi enzovoort. Het is voor u niet mogelijk om het zout uit deze producten te halen. Als u wilt minderen met zout zult u andere keuzes moeten maken. U kunt bijvoorbeeld denken aan broodbeleg waar minder zout in zit (bijvoorbeeld hüttenkäse, rosbief, fricandeau), kant-en-klare groente uit de diepvries of voorgesneden groente uit de koeling in plaats van groente uit een pot of blik.

Gelukkig denkt de industrie wel met u mee. Zo komen er steeds meer kruidenmengsels zonder zout op de markt en is de hoeveelheid zout in brood in de afgelopen jaren al verminderd. Dit is echter niet voldoende als u last heeft van nierfalen, de stapjes van de industrie zijn te klein. U zult ook de hoeveelheid zout die u zelf toevoegt moeten verminderen.

Als u minder zout toevoegt aan uw eten kunt u uw eten als smaakloos ervaren. Dit kunt u oplossen door veel met kruiden te werken.

Daarnaast is het ook wennen. Uw smaakpapillen op uw tong zijn gewend aan de zoute smaak. Door een paar weken veel minder zout te eten wennen uw smaakpapillen aan de minder zoute voeding en gaat u het meer waarderen.

Er zijn op internet meerdere leuke receptenwebsites te vinden. Kijk bijvoorbeeld eens op de website www.nieren.nl. Op deze website staan, naast veel informatie over nieren, hele leuke recepten. Ook de website van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) heeft vele leuke recepten. Kies bij de recepten voor recepten welke passen binnen het dieet met weinig zout.

Bronnen: www.nieren.nl,

Arianne de Feiter, diëtist

Een diëtist kan u helpen om samen met u te kijken hoe u uw voeding kunt aanpassen zodat u minder zout binnen krijgt. U kunt naar de diëtist naar keuze met een verwijsbrief van uw huisarts of specialist. Aan de dialyseafdeling bij ZorgSaam zijn 2 diëtisten verbonden, Lisa van Iwaarden en Arianne de Feiter. Als u specifieke vragen heeft over uw voeding mag u altijd contact opnemen via 0115-688262.

Bronnen: www.nieren.nl, www.voedingscentrum.nl

Arianne de Feiter, diëtist