



Beste leden,

In deze nieuwsbrief treft u aan:

Welkom nieuwe leden	Blz. 1
Oproep vakantie adres	Blz. 1
Van de Voorzitter	Blz. 2
Wilt u nog tips met ons delen / Nieuwe D.I.O.R. site in de lucht	Blz. 2
Boottocht 14 september 2015, andere vertrekplaats vanuit Amersfoort	Blz. 3
Betaling jaarlijkse contributie	Blz. 3
Resonium, Sobistorit – wat is het? Uitleg door Dr. Chris Hagen	Blz. 4
Recepten met Resonium	Blz. 4/5/6
Heeft u een tip voor eten met Resonium?	Blz. 6
Dhr. Den Otter in een artikel over thuisdialyse	Blz. 7
Word collecte vrijwilliger	Blz. 8
Dam tot dam loop 2015	Blz. 8/9
Ik geef de pen door aan	Blz. 10
Consult procedure diëtiste	Blz. 11
Schenkeningen, donaties, giften	Blz. 11/12
Nieuws van getransplanteerden en overleden D.I.O.R.-leden	Blz. 13
Colofon	Blz. 14



Wij zijn zeer verheugd met de komst van weer een paar nieuwe leden en willen u allen van harte welkom heten. Wij wensen u allen een fijne tijd toe als lid van D.I.O.R.

Dhr. B. Akster, Dhr. S. Baskaya. Mw. G. Baskaya, Mw.G. Buddingh, Dhr. A.W. Dunker, Mw. D.M. van Gool, Dhr. A. Loedeman,



Oproep

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 vakantie-verhaal delen, schroom niet en mail het ons. Wij willen het graag in onze nieuwsbrief plaatsen. Eventueel met foto's.



Van de Voorzitter

Beste lezers,

Het is als ik dit stukje schrijf al weer de laatste dag van juli en dus tijd om iets voor onze Nieuwsbrief die in augustus uitkomt te schrijven.

De **Algemene Leden Vergadering ALV** heeft plaats gevonden op donderdag 18 juni in gebouw "Railzicht". Een nieuwe locatie voor D.I.O.R. Deze locatie is goed bevallen en we zullen er mogelijk vaker gebruik van gaan maken. De opkomst was redelijk.

Bij binnenkomst was er koffie/thee met een lekker gebakje van bakker de Jong.

Na de opening hielden we een ogenblik stilte voor de overleden leden. Vervolgens is onder applaus Henry van Wegen bedankt voor zijn inzet gedurende vele jaren voor D.I.O.R. Hierna gaf de penningmeester uitleg over de financiën van het jubileumjaar 2014.

Op advies van kascontrolecommissie werd aan de penningmeester voor de financiën decharge verleend en het bestuur van D.I.O.R. bedankt voor het gevoerde beleid.

Verder is er met algemene stemmen, op voorstel van het bestuur, besloten de contributie te verhogen naar € 15,00 per jaar met ingang van 1 januari 2016.

Hierna zijn er onder het genot van een hapje en een drankje diverse spelletjes gedaan en is er een verloting gehouden met leuke prijsjes. Deze gezellige middag werd rond 16.30 uur beëindigd.

Het bestuur is nu bezig met het organiseren van een bootreis op 14 september 2015.

Kijk ook eens op onze website dior.nu. Frans Jeltens en Matthijs van Suchtelen hebben er iets moois van gemaakt en zetten er regelmatig verversingen op.

Met vriendelijke groet,
Herman Hollegien



Heeft u nog leuke tips, die u met ons wilt delen, mag op allerlei vlakken zijn, laat het ons weten. We zijn er voor elkaar !

Kijk gerust eens op onze mooie vernieuwde site: dior.nu
De heren Matthijs Van Suchtelen en Frans Jeltens zijn de laatste maanden heel druk geweest om de site te vernieuwen en verfreaaien. Als het goed is zijn we nu weer goed bereikbaar.

DIOR.NU



Boottocht 14 september 2015

Even nog een herinnering voor de mensen die meegaan vanuit Amersfoort. Wij vertrekken **niet** vanaf het MMC aan de Maatweg, maar wij vertrekken vanaf de Jacob Catslaan bij de kerk. De plek aan de achterkant van het oude Lichtenberg ziekenhuis. Op de Jacob Catslaan en diverse straten erom heen zal voldoende parkeerruimte zijn.



“Betaling van de jaarlijkse contributie (2015 € 12,50 en voor 2016 € 15,00 per persoon):”

Inmiddels heeft bij maar liefst 77 leden incasso van de contributie voor 2015 plaatsgevonden en 19 leden hebben zelf betaald, onze dank daarvoor.

Rond 25 leden moeten nog betalen, ons verzoek aan hun is om dit voor 16 oktober 2015 te doen (of voor de boottocht indien u meegaat), daarna zullen wij u persoonlijk aanschrijven. Had u verwacht dat uw betaling via een incasso zou gaan maar is dit niet gebeurd, laat het de penningmeester dan, het liefst via de mail, weten.

Helaas kunnen wij voor 2015 geen incasso meer doen maar wel weer vanaf 2016 (LET OP: de contributie is vanaf 2016 aangepast naar € 15 per jaar), ons verzoek is dan wel om 2015 zelf nog te betalen.

Wist u dat mensen die nu lid worden en niet meegaan met de boottocht gratis lid zijn voor de rest van 2015 ! Indien u lid wordt en meegaat met de boottocht verzoeken wij u voor de boottocht de contributie over 2015 (€ 12,50) over te maken.

Contributie overmaken mag naar bankrekening **NL08 ABNA 0971 3981 86** ten name van Nierpatientenvereniging DIOR, let op, voor 2015 € 12,50 per persoon en vanaf 2016 € 15 per persoon.

Overigens zal het incassobedrag vanaf 2016 vanzelf naar € 15 worden aangepast, u hoeft hier zelf niks voor te doen.

Heeft u vragen aan onze penningmeester dan het liefst per mail, dan is hij altijd bereikbaar.

P.H.L. Hollegien (Paul)
Zuivelhof 41
3828 CZ Hoogland
Mob: 06-19110234
Tel: 033-4804112
Mail: p.h.lhollegien@ziggo.nl



Resonium, Sobisterit

Wat is het?

Het is een poeder waarvan de normale dagelijkse dosis 15 gram is. Het is niet zo lekker om in te nemen maar als je het verwerkt in wat yoghurt of vla, of nog beter in een van de recepten die er zijn voor verwerking, valt het misschien wel mee

Wat doet het?

Het poeder bestaat uit een stofje (een hars, ook wel wisselaar genoemd) dat in het darmkanaal kalium bindt. Het resultaat is dat het kalium in de voeding niet door de darmen wordt opgenomen.

Omdat dialyse patiënten vaak een te hoog kalium hebben, is het nuttig om op deze manier het kalium laag te houden (naast natuurlijk de bekende dieetmaatregelen).

Waarom wordt het voorgeschreven?

Een te hoog kaliumgehalte kan bij dialyse patiënten leiden tot hartritme stoornissen, daarom is het belangrijk het kalium niet hoger te laten komen dan 5,9 mol/l.

Hoe en wanneer in te nemen?

Maakt niet zo veel uit wanneer, soms iedere dag een schepje, soms op niet dialyse dagen. Dat bepalen de nefroloog en de diëtiste.

Chris Hagen, nefroloog

Hier weer een paar recepten, veel succes ermee.

RECEPTEN MET RESONIUM®

Yoghurtvla

- 75 ml yoghurt
- 75 ml vla
- 5 g Resonium

Doe de vla en de yoghurt in een schaaltje en roer de Resonium erdoor.

Bovenstaand recept bevat:

- 5 g Resonium
- 5 g eiwit
- 100 mg natrium
- 250 mg kalium

Variatie op bovenstaand recept: Neem 150 ml yoghurt i.p.v. vla en yoghurt of

Neem 150 ml vla i.p.v. vla en yoghurt.

Notenbroodjes (20 stuks)

- 1 pak broodmix (wit of bruin)

- 100 g Resonium
- 50 g boter of margarine
- 400 ml handwarm water
- 2 eieren
- 250 g grof gehakte walnoten of hazelnoten

Doe de inhoud van het pak broodmix in een kom en voeg hier 100 g Resonium aan toe.

Voeg water, gesmolten boter en losgeklopte eieren toe en kneed het geheel tot een soepel deeg ontstaat, dat makkelijk loslaat van de kom. Voeg tenslotte de grof gehakte noten toe.

Laat het deeg, afgedekt in een kom gedurende 15 minuten rijzen bij kamertemperatuur.

Verdeel het gerezen deeg in 20 stukken en draai hier balletjes van. Laat de balletjes op een ingevette bakplaat ca. 30 minuten bij kamertemperatuur narijzen tot ze twee keer zo groot zijn geworden.

Bak ze daarna gaar en bruin in het midden van een voorverwarmde oven (220° C) in 15-20 minuten.

Bestrijk ze na het bakken met water en laat ze op een rooster afkoelen.

1 Broodje bevat:

- 5 g Resonium
- 6 g eiwit
- 200 mg natrium
- 100 mg kalium

Bewaren:

Vries de broodjes direct na het afkoelen in en haal per keer 1 broodje uit de vriezer.

Variatie op bovenstaand recept:

Voeg in plaats van gehakte noten zonnebloempitten toe aan het deeg.

Flensjes (10 stuks)

- 100 g bloem
- 25 g Resonium
- 1 ei

- 300 ml melk
- scheut (sla)olie
- boter of margarine

Doe de bloem en de Resonium in een kom. Breek het ei in de bloem en giet een scheutje melk erbij. Roer dit tot een glad beslag en voeg er beetje bij beetje de rest van de melk aan toe. Doe er tenslotte een scheut (sla)olie bij en roer dit goed door het beslag.

Verwarm een klontje boter in de koekenpan en bak de flensjes aan 2 kanten gaar en goudbruin.

2 Flensjes bevatten:

- 5 g Resonium
- 5 g eiwit
- 50 mg natrium
- 100 mg kalium

Bewaren:

Vries de flensjes die niet meteen gegeten worden in en neem per keer twee of meer flensjes uit de vriezer.

Heeft u zelf ook nog een tip?

Misschien heeft u zelf nog een tip om op een lekkere manier het resonium in te nemen. Graag horen wij dat dan van u. Dan kunnen wij er weer andere mensen mee helpen. Alvast hartelijk dank.



AMERSFOORT – Voor een geselecteerde groep nierpatiënten is het nu mogelijk om de dialyse veilig en zelfstandig thuis uit te voeren. Hierbij werkt een team van nefrologen (nierspecialisten) en thuisdialyseverpleegkundigen van Meander Medisch Centrum intensief samen bij het trainen en begeleiden van de patiënt.

Dialyseren heeft ingrijpende gevolgen voor het leven van de patiënt en zijn omgeving, omdat deze gemiddeld drie keer per week naar het ziekenhuis moet om het bloed te spoelen (dialyseren). Thuisdialyse vergroot de bewegingsvrijheid. Deze nierpatiënten kunnen in overleg met hun arts bepalen wanneer, hoe vaak en hoe lang ze dialyseren. Ze hoeven niet meer op vaste tijden, meerdere malen per week naar het ziekenhuis. Patiënt en partner worden begeleid door het thuisdialyseteam, dat onder andere de bloedsuikerslagen in de gaten houdt en bijstuurt waar dat nodig is.

Samen een goed team

Nierpatiënt dhr. Den Otter zegt: "Na tweeëneenhalve maand trainen is het dan zover. Ik ben thuis aan het dialyseren! Ik ben tevreden hoe de training is verlopen en blij dat ik nu thuis kan dialyseren met hulp van mijn vrouw. Samen zijn we een goed team."

Niet iedere patiënt komt voor thuisdialyse in aanmerking. Selectie gebeurt volgens het concept van de organisatie Gezonde Nieren. Deze organisatie beoogt de juiste zorg op de juiste plaats te leveren voor mensen met chronische nierschade en faciliteert dus ook vormen van thuisdialyse. Geselecteerde patiënten volgen een intensieve training van drie

maanden in Meander Medisch Centrum. Indien een patiënt geen partner of andere persoon in zijn omgeving heeft om te ondersteunen, dan kan de thuisdialyse begeleid worden door een verpleegkundige van het thuis team.

(Nijkerk Nieuws 08/09/2014)



Draag bij aan de draagbare kunstnier. Word collectevrijwilliger.

Je inzetten als vrijwilliger voor de collecte van de Nierstichting kost slechts een paar uur tijd. Daarmee betekent u écht iets voor anderen. Met elke bijdrage komt de draagbare kunstnier dichterbij. Een wereldwijde doorbraak die nierpatiënten hun vrijheid en energie teruggeeft. Dat is hard nodig want dialyse is geen leven, maar overleven. Laten we de kunstnier klein maken en de wereld van nierpatiënten groot. Word collectevrijwilliger. Wij zoeken nog collectanten en collectecoördinatoren voor diverse plaatsen.

Wat bieden wij?

Enorme voldoening omdat je inzet écht verschil maakt. Collectanten van de Nierstichting haalden samen 3,4 miljoen euro op in 2014! De inkomsten uit de collecte zijn essentieel om het leven van nierpatiënten te kunnen blijven verbeteren. Ook collectecoördinatoren zijn daarbij onmisbaar: ze vormen een belangrijke schakel tussen de collectevrijwilligers en het collecteteam van de Nierstichting. De regiocoördinatoren van de Nierstichting én het serviceteam op het centrale kantoor in Bussum zijn er voor steun en advies.

Meld u aan op www.nierstichting.nl/collectant of bel met 035-6978050.



Dam tot damloop 2015

Het Dam tot Dam Weekend is het gezelligste en grootste sportieve weekend van Nederland. Ook jij kunt hier aan meedoen én met je sportieve prestatie eraan bijdragen dat de draagbare kunstnier er komt.

Zo geef je meer vrijheid en energie, dus meer leven aan nierpatiënten!

Meld je aan bij de actiesite van de Nierstichting voor het event en de afstand van jouw keuze. Je betaalt inschrijfgeld en gaat aan de slag met sponsorwerving.

Je krijgt daarvoor terug:

- een onvergetelijke ervaring
- een startbewijs
- een uniek Nierstichting sportshirt
- tips en ervaringen van en voor hardlopers in een speciale Facebookgroep voor hardlopers

Aanmelden: www.actie.nierstichting.nl

Fiets, wandel of ren van Dam tot Dam en maak met jouw sportieve prestatie de draagbare kunstniermogelijk!

Hardlopen

Op zondag 20 september kun jij een van de 65.000 hardlopers zijn die de 10 Engelse mijl (16 km) aflegt van Amsterdam naar Zaandam. De Dam tot Damloop is al meer dan 30 jaar een echt hardloofeestje dankzij het publiek, de lopers, muziek en alle vrijwilligers! Ook kun je kiezen voor de 8 kilometer Nightrun. Deze voert je op zaterdag avond 19 september door de sfeervol verlichte straten van Zaandam.

Wandelen

Wandel de Dam tot Dam Wandeltocht op zaterdag 19 september waarbij je kunt kiezen uit 20, 27 of 42 km. Je start tegenover het Koninklijk Paleis op de Dam in Amsterdam en volgt een sfeervolle, helder uitgezette route, inclusief hapjes en drankjes. Bij de finish in Zaandam is het feest!

Fietsen

Ervaren of beginnende wielrenner? Dan is de Dam tot Dam FietsClassic wat voor jou. Zondag 20 september kan je 40, 60, 105 of 145 km fietsen. Je start en finisht tegenover het Koninklijk Paleis op de Dam in Amsterdam, waar het feestelijk gezellig is. Zo doe je mee .

Meld je aan voor het event van jouw keuze op: www.actie.nierstichting.nl.

Dat kan solo of met een team van vrienden of collega's. Betaal het inschrijfgeld, zodat de onkosten voor je startbewijs en uniek sportshirt zijn gedekt.

Ga aan de slag met sponsorwerving en haal via je eigen actiepagina 150 euro op voor de draagbare kunstnier. Maar meer mag natuurlijk ook!

Je kunt ook meedoen met een businesssteam. Dan betaalt je werkgever het inschrijfgeld en beleef jij samen met je collega's een unieke dag én draag je samen bij aan de draagbare kunstnier!

Meer informatie en aanmelden:
www.actie.nierstichting.nl



Ik geef de pen door aan

Even voorstellen:



Ik ben Anouk Junger, 29 jaar, en sinds 2007 ben ik werkzaam op de dialyseafdeling. Eerst als dialyseverpleegkundige en de laatste 2 jaar heb ik de opleiding gevolgd tot verpleegkundig specialist.

Inmiddels ben ik hiermee klaar en ontvang ik in september mijn diploma.

Als verpleegkundig specialist heb ik vaardigheden geleerd om de nefrologen te ondersteunen in sommige taken. Zo kunt u mij tegen komen tijdens het visite lopen. Dit doe ik samen met de nefrologen. Ook als er op overige momenten vragen zijn ben ik

beschikbaar. Het leuke aan mijn werk vind ik het contact met de patiënten. Maar ook het oplossen van problemen en vragen samen met de patiënt, de nefroloog en de dialyseverpleegkundige.

Naast mijn werk houd ik erg van sporten, zowel passief als actief. Zo doe ik aan wielrennen en kijk ik ook graag een voetbalwedstrijd op tv.

Mogelijk zien we elkaar op de dialyseafdeling en als er vragen... zijn mijn kantoor is op de afdeling.

Graag geef ik de pen door aan Annie van Koot, van wie u koffie, thee, en een leuk gesprek krijgt.

Met Vriendelijke Groet,

Anouk Junger

Consultprocedure diëtist

Uit een onderzoek van nefrovisie is naar voren gekomen dat het niet altijd duidelijk is, hoe u uw diëtist kunt raadplegen.

Reden genoeg om weer eens aandacht te besteden aan dit onderwerp.

Wilt u een vraag stellen over voeding of uw dieet?

Vraag de verpleegkundige om de diëtist te mailen, zij zal binnen een week proberen bij u op de dialyse te komen.

Ook kunt u zelf contact opnemen met uw diëtist en een afspraak plannen.

Graag laten we u weten dat het mogelijk is om op kantoor een afspraak te maken, mocht u hier, bijvoorbeeld om privacy redenen, behoefte aan hebben.

Monique Hoogerwerf 0338501290 ma, di, wo, do

Maandagochtend groep Amersfoort

Dinsdagmiddag groep Amersfoort

Om de dag groep 2 Amersfoort

Nachtdialyse groep

Dinsdaggroepen Harderwijk

PD groep

Wendy van de Visch 0338501135 ma, do, vr

Dinsdagochtend groep Amersfoort

Om de dag groep 1 Amersfoort

Maandagmiddag groep Amersfoort

Maandagmiddaggroep Harderwijk

Maandagochtendgroep Harderwijk



Schenken, Donaties, Giften

Er is ons al een paar keer gevraagd of wij een "Pot" hadden. Daar hebben wij nooit echt bij stil gestaan. In het verleden zijn er leden geweest, die spontaan of in overleg met de penningmeester, geld hebben overgemaakt ten behoeve van D.I.O.R.

Indien wij een schenking mogen ontvangen, dan komt deze volledig ten goede aan onze vereniging. Hier hebben alle leden dan weer profijt van.

Mocht U de vereniging financieel extra willen ondersteunen dan kunt u dit doen door middel van een storting op onze bankrekening.

U kunt ook contact opnemen met onze penningmeester, dhr. Paul Hollegien.

Onze bankrekening heeft het IBAN nummer: NL08ABNA0971398186.

Ten name van: Nierpatiëntenvereniging D.I.O.R.

Onder vermelding van Schenking, Donatie dan wel Gift.

Dit ter verantwoording in het kasboek.

Wilt u persoonlijk contact dan kunt u zich wenden tot onze penningmeester. Uiteraard wordt met u wensen rekening gehouden en uw privacy gewaarborgd.

P.H.L. Hollegien (Paul)
Zuivelhof 41
3828CZ Hoogland
Mob: 06-19110234
Tel: 033-4804112
p.h.hollegien@ziggo.nl



Mogelijk iets voor onze leden en/of mede patiënten

Lezing voor patiënten in de regio Utrecht

Wanneer: donderdag 17 september 2015

Het nieuwe 'Initiatief nierpatiënten Midden-Nederland' organiseert als een van de eerste activiteiten een lezing. Het initiatief is bedoeld om patiënten de gelegenheid te bieden elkaar te ontmoeten.

De lezing beslaat twee onderwerpen. Dr. Willem-Jan Bos, nefroloog in het Antonius Ziekenhuis Nieuwegein, vertelt over de geschiedenis van de dialyse. Prof.dr. Pierre Capel, emeritus hoogleraar experimentele immunologie, spreekt over de invloed van stress op het immuunsysteem.

Het bezoeken van de lezing is gratis. Wel graag aanmelden bij Wytso Kuipéri (chwuiperi@planet.nl), of bij Jan Lustenhouwer (jan.lustenhouwer@gmail.com). De deur van de zaal is een half uur voor aanvang open.

Lezing Midden-Nederland: donderdag 17 september 2015, 20:00 uur

Locatie: Antonius Ziekenhuis, Koekoekslaan 1, Nieuwegein

Gepubliceerd: *dinsdag 07-07-2015 in Niernieuws*

Met vriendelijke groet,

Marion Swager
Medisch Maatschappelijk werker



Het volgende D.I.O.R.-lid is onlangs getransplanteerd:

Dhr. A. Hazeleger.

De volgende D.I.O.R.-leden zijn onlangs overleden. Wij willen hierbij de familie heel veel sterkte toewensen voor de komende tijd.

Dhr. H. Pieper uit Putten op 11 juni 2015.
Dhr. G. van Baasbank uit Ermelo op 1 juli 2015.
Mw. M.J. v/d Streek uit Voorthuizen op 2 augustus 2015.
Mw. L. Boot uit Ermelo (datum onbekend).



Meandernieuws

Deze keer geen kopij ontvangen, maar u heeft inmiddels wel de eerste nieuwsbrief ontvangen van de dialyse afdeling zelf. Daar vindt u ook diverse mededelingen.



Uw kopij gaarne uiterlijk 25 november inleveren!



Nierpatiëntenvereniging D.I.O.R.
Bankrekeningnummer: : NL08ABNA0971398186
KvK nr: 32101691

Voorzitter	: dhr. H.A.M. (Herman) Hollegien	h.hollegien1944@kpnmail.nl
Vice voorzitter	: dhr. J.N.A. (Jaap) Prior	3781pj3@hetnet.nl
Secretaris	: mw. A. (Lia) Neef	lianeef@casema.nl
Penningmeester	: dhr. P.H.L. (Paul) Hollegien	p.h.lhollegien@ziggo.nl
2 ^e Penningmeester	: Vacant	
Ledenadministratie + Redactie nieuwsbrief	: mw. C.J.M. (Cora) Knijff-Spijkers	theknijfffamily@hotmail.com

Patiënten contact personen:

Di/do/za ochtend	: mw. L.A.M. (Loes) Schoots	loesschoots@hotmail.com
Di/do/za ochtend	: Mw. M. (Marianne) Hoogvliet	mariannehoogvliet@gmail.com

Onderstaande patiënten zijn ook te benaderen voor een goed gesprek of info:

Patiënten contact PD	: dhr. F. (Frans) Jeltens	frans43@ziggo.nl
Patiënten contact div.	: dhr. A.J. (Bram) Krijger	aj.krijger@kpnmail.nl

Adreswijziging of overlijden

Gaat u verhuizen of heeft u andere veranderingen die voor ons van belang zijn, stuur ons een mailtje of geef het telefonisch aan ons door. Ook bij overlijden van onze leden, zo snel mogelijk een bericht van overlijden sturen naar:

Cora Knijff-Spijkers
Dr. Kuyperlaan 15
3445 CK Woerden

theknijfffamily@hotmail.com
0348-418678 of 06-23778278

En ook ontvangen wij graag een berichtje als u iets speciaals te melden heeft, bijvoorbeeld 25-,40-, 50-jarige bruiloft of een andere heugelijke gebeurtenis. Ook voor het insturen van kopij kunt u bovenstaande mail of adres gebruiken.