

nieuwsbrief

Hier is hij dan ! Onze 1ste volwaardige NIEUWSBRIEF voor patiënten aan dialyse.

Ja we kunnen opnieuw een beetje ontspannen na wat gerust een 'onwezenlijk' jaar mag worden genoemd, waarin we naast onze chronische nier-aandoening en behandeling ook dagelijks werden geconfronteerd met dat virus uit Wuhan: 'CORONA'!

De dokters, verpleegkundigen en medewerkers van onze diensten willen U allen graag danken voor alle inspanningen die U samen met ons hebt geleverd om de mogelijke gevolgen hiervan in te dijken – gaande van de juiste toepassing van de regels, accepteren van de controles en waar nodig ook de periode in 'isolatie'. SAMEN hebben we de schade kunnen beperken. DANK U !

Nu iedereen zijn 2de 'spuitje' van het vaccin tegen COVID19 heeft gekregen, kunnen op dialyse 'versoelingen' plaatsvinden – iedere site op zijn tempo. We houden U op de hoogte.

De jaarlijkse uitstap met HAEMOVAK van september zal nog niet veilig kunnen plaatsvinden. We kijken alvast uit naar het KERSTFEEST of de alom geprezen NIEUWJAARSRECEPTIE. Meer info over de patiënten-vereniging verderop in deze nieuwsbrief. Er wordt ook toegelicht wat de SOCIALE DIENST en DIETIST voor U kan betekenen op dialyse. Deze laatste stellen ons trouwens enkele pareltjes van gezonde, zomerse gerechten voor: ik kom graag meeproeven!

Tot slot nog even melden dat Dr. LEROY (Françoise) ons, na een carrière van 42 jaar, eind juli heeft verlaten. Wij danken haar voor haar onnavolgbare inzet voor U als patiënt, een opdracht waarbij ze zichzelf meer dan eens heeft weggecijferd.

We wensen haar alleen het beste toe: nog lang te kunnen genieten van een welverdiend pensioen, samen met haar familie.

Begin juli is het artsenkorps versterkt met een nieuw en jong talent uit onze regio, die in 2014 met grote onderscheiding afstudeerde aan de KULeuven en al enkele jaren ervaring opdeed als assistent en resident nefrologie, haar naam: dr. AMEYE (Heleen).



Met vriendelijk groet, dr VANUYTSEL (Johan) mede namens dr Bogaert A.M., dr Boey O., dr Mahieu E en dr Vanfraechem C.



HAEMOVAK IS ER VOOR U

Wist u dat er een vriendenkring van- en voor nierpatiënten bestaat. De naam is Haemovak. Oorspronkelijk opgericht om dialysepatiënten de kans te bieden op vakantie te gaan in het buitenland. Om hen de kans te bieden het leven iets aangener te maken samen met lotgenoten. Later groeide er een volledig jaarprogramma.

Met ieder jaar een algemene ledenvergadering, met receptie en eten. Om samen op een aangename manier het nieuwe jaar in te zetten. In maart zorgen we voor de bedeling van een mattentaartje. In april organiseren we een Paasfeest in het O.L.V.-ziekenhuis van Waregem. In de zomer is er in de regio Ronse, Zottegem, Waregem of Oudenaarde een gezellig samenzijn met kansen op een deugddoende babbel met mensen die u begrijpen en dat in een rustig en gezellig kader. In september staat een groepsuitstap op het programma. Een laagdrempelige uitstap naar mooie steden of bezienswaardigheden in België, Nederland of Noord-Frankrijk. Het jaar wordt afgesloten met een Kerstfeest in de Sint-Elisabethziekenhuis in Zottegem.

Allemaal initiatieven die mensen van verschillende dialysecentra samen brengen. Een aangenaam en sociaal contact waarvan de patiënten genieten met volle teugen. Als lid van vzw Haemovak kan je van deze diverse activiteiten deelnemen en genieten. Ook familieleden, vrienden en kennissen van een dialysepatiënt kunnen lid worden van de vereniging voor 10,00 € per jaar. Giften van 40 euro of meer krijgen op het einde van het jaar een fiscale attest.

Voor het Bestuur van Haemovak,



Voorzitter.
DELAEY CLAUDINE

Secretaris.
HANTSON ANDRE

Penningmeester.
HANTSON GRIET

Bestuursleden:

Dr. Hombrouckx Remi, Larno Luc, Marzougui Hichem, Doutrelouigne Charlotte, Kegels Yvette, Vangermeersch Nadine & Francis Poppe.

Maatschappelijke zetel: Riedekens 113, 9700 Oudenaarde.

Identificatienummer: 4171/56. NN:450756315

Rekeningnummer: 443-6693041-50

Tel 055/31.53.30 - Gsm 0468/35.42.91

SOCIALE DIENST OP DIALYSE

Een dialysebehandeling (ongeacht of dit hemo-, peritoneale- of thuisdialyse is) brengt veel veranderingen met zich mee. Op medisch vlak, maar ook op sociaal en emotioneel vlak. Daarom vinden wij het hier belangrijk om je te omringen met hulpverleners van diverse disciplines die samen een goed team vormen.

Eén van de pijlers binnen dit team is de sociale dienst. Je kan voor heel uiteenlopende zaken bij onze maatschappelijk werkster terecht.

- ▶ Wanneer je nood hebt aan een luisterend oor, een goed gesprek
- ▶ We bekijken samen welke mogelijkheden er zijn om van en naar de dialyse te komen. De meeste dialysepatiënten komen met georganiseerd vervoer. Dit wordt in nauw overleg met de mutualiteit van de patiënt opgestart. De oplegkosten zijn verschillend naargelang de mutualiteit waar men bij aangesloten is. Indien men met eigen vervoer naar de dialyse komt, krijgt men een kleine tussenkomst in de kosten via de mutualiteit.
- ▶ Wanneer je meer info wenst rond de mogelijkheden voor extra hulp thuis of bij het opstarten van de aanvraag hiervoor. Het kan gaan om thuisverpleging, gezinszorg, poetshulp, personenalarmsysteem, ...
- ▶ Indien blijkt dat bepaalde hulpmiddelen (rollator, rolstoel, ...) je meer comfort kunnen bieden, kunnen we samen kijken via welke weg die best aangevraagd worden.
- ▶ We gaan na of er bepaalde sociale en/of financiële voordelen zijn waar jij recht op opent en hiervoor werken we nauw samen met de bevoegde instanties (sociaal huis, mutualiteit, ...)
- ▶ We geven je graag meer info mbt de hospitalisatieverzekering die je hebt. Een eventuele uitbreiding naar 'ernstige ziekten dialyse', kan financieel voordeliger zijn.
- ▶

In de eerste plaats is het heel vaak de patiënt die contact heeft of neemt met de maatschappelijk werkster. Maar familie of andere personen die nauw betrokken zijn kunnen net zo goed contact nemen. Net zoals alle hulpverleners die betrokken zijn bij de dialysepatiënt (huisarts, thuisverpleging, familiale hulp,)



Je kan met al je vragen of opmerkingen steeds terecht bij



Voor de patiënten in Ronse en Oudenaarde:
Lieve De Craemer, tijdens de kantooruren bereikbaar op 055/233019 of via mail lieve.decraemer@dazglorieux.be.

Voor de patiënten van Zottegem:
Hildegard De Backer, tijdens de kantooruren bereikbaar 09/364 83 83 of Hildegard.debacker@sezz.be

Voor de patiënten van Waregem:
Mieke Himpens, tijdens de kantooruren bereikbaar 056/623382 of Mieke.Himpens@ziekenhuiswaregem.be

DE DIËTIST OP DE DIALYSE

Een dialysebehandeling (ongeacht of dit hemo-, peritoneale- of thuisdialyse is) brengt veel veranderingen met zich mee. Op medisch vlak, maar ook op sociaal en emotioneel vlak. Daarom vinden wij het hier belangrijk om je te omringen met hulpverleners van diverse disciplines die samen een goed team vormen.

Bij een onvoldoende werking van de nieren vormt een aangepaste voeding een belangrijke aanvulling op de nierfunctievervangende therapie (hemo- of peritoneale dialyse). De dialyse kan de nierfunctie immers niet volledig vervangen, waardoor vocht en afvalstoffen zoals kalium, fosfor en zout zich kunnen opstapelen. Een specifiek dialysedieet is nodig om deze opstapeling zo beperkt mogelijk te houden.

Voedingsadviezen van de diëtist worden steeds afgestemd op de patiënt. Ze kunnen dus heel erg verschillend zijn in functie van de labowaarden, maar ook de algehele voedingstoestand van elke patiënt. Want door dialyse gaan naast afvalstoffen ook heel wat nuttige stoffen verloren. Met een aangepast dieet tracht de diëtiste weer de juiste balans te creëren.



In zijn meest strikte vorm omvat het dialysedieet zowel een zout-, vocht-, kalium- als fosforbeperking. Voor veel dialysepatiënten vergt dit een serieuze aanpassing van hun eetgewoonten. Sommige patiënten kunnen het dieet hierdoor moeilijk volhouden. Langs de andere kant bestaat het gevaar op voedingstekorten wanneer 'af te raden' voedingsmiddelen niet adequaat vervangen worden.

Hierop berust dan ook, in mijn ogen, de meest belangrijke taak van de diëtist op de dialyse:

Patiënten leren hoe ze toch gevarieerd en smaakvol kunnen eten, ondanks de dieetbeperkingen.

Diëtetiek is immers de kunst van het toestaan. Niet denken in termen van 'verboden', maar verder kijken wat er in de plaats kan als alternatief. Dit bepaalt het succes van elk dieet!



Je kan met al je vragen of opmerkingen steeds terecht bij

Voor de patiënten in Ronse en Oudenaarde:
Julie De Ruyck, tijdens de kantooruren bereikbaar op 055/233400
of via mail Julie.Deruyck@azglorieux.be

Voor de patiënten in Zottegem:
Sara Paridaens, tijdens de kantooruren bereikbaar op 09/3648738
of via email sara.paridaens@sezz.be

Voor de patiënten in Waregem:
Kimberly Verriest, tijdens de kantooruren bereikbaar op 056/623385
of via email Kimerbly.verriest@ziekenhuiswaregem.be



LEKKER GEZOND

BRUSCHETA CAPRESE

Ingrediënten (4 pers):

- ▶ 8 tapastomaten
- ▶ 2 takjes verse basilicum
- ▶ 125 g buffelmozzarella
- ▶ 1/3 voorgebakken ciabatta
- ▶ 4 eetlepels balsamicocrème
- ▶ 2 eetlepels olijfolie
- ▶ Zwarte peper

- » Bereiding:
- » Snijd de tapastomaten in de lengte in vier en de mozzarella in blokjes. Snipper de basilicum fijn en meng samen met 1 eetlepel olijfolie onder de tomaatjes en de mozzarella. Kruid met zwarte peper.
- » Snijd de ciabatta in 4 sneetjes van +/- 1 cm en besprenkel met 1 eetlepel olijfolie. Zet 2 min. onder de ovengrill.
- » Beleg de bruschetta's met de tomaat en mozzarella en werk af met zwarte peper en de balsamicocrème.



GLAASJE VAN TONIJN MET COTTAGE CHEESE

Ingrediënten (4 pers):

- ▶ 60 g cottage cheese
- ▶ 50 g tonijn natuur uit blik
- ▶ 1 tl olijfolie
- ▶ 1 tl gesnipperde bieslook
- ▶ 2 kerstomaatjes
- ▶ Peper

Bereiding:

- » Laat de tonijn uitlekken.
- » Meng de cottage cheese met de olijfolie, gesnipperde bieslook en de uitgelekte tonijn.
- » Breng op smaak met peper.
- » Verdeel over 4 aperitief-glaasjes en leg er eventueel als garnituur een half kers tomaatje op.



GEGRATINEERDE AUBERGINES

Ingrediënten (12 stuks):

- ▶ 1 aubergine
- ▶ 2 tomaten
- ▶ 125 g mozzarella
- ▶ 1 teentje look
- ▶ 2 eetlepels olijfolie
- ▶ Peper

- » Snijd de aubergine, tomaten en mozzarella in plakken.
- » Pel en snipper de look. Meng in een kommetje onder de olie.
- » Bestrijk de aubergine met de knoflookolie. Bak ze gaar in een grillpan of antiaanbakpan. Kruid met peper.
- » Leg de helft van de aubergineplakjes op een bakplaat. Beleg met een plakje tomaat en een plakje mozzarella, en dek af met een tweede plakje aubergine. Steek vast met een prikker-tje.
- » Besprenkel eventueel met nog wat olie en zet onder de ovengrill voor ongeveer 5 minuten, of tot de kaas begint te smelten.



HAMROLLETJES MET RICOTTA EN RUCOLA

Ingrediënten (12 stuks):

- ▶ 100 g ricotta
- ▶ 30 g mascarpone
- ▶ 1/2 knoflookteentje
- ▶ 1/2 koffielepel citroenschil (geraspt)
- ▶ Peper
- ▶ 12 sneetjes gekookte ham
- ▶ 1 handvol rucola



- » Bereiding:
- » Meng de ricotta met de mascarpone, de knoflook, de geraspte citroenschil en peper.
- » Schep in het midden van de plakjes ham telkens een lepeltje van het ricottamengsel en beleg met rucola. Rol de plakjes op tot een rolletje. Zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

TORTILLACHIPS MET TOMATENSALSA

Ingrediënten:

voor de tortillachips

- ▶ 2 wraps
- ▶ Olijfolie
- ▶ Paprikapoeder

voor de tomatensalsa

- ▶ 200 g kerstomaten
- ▶ ½ rode ui
- ▶ 1 knoflookteentje
- ▶ Een klein handje basilicum
- ▶ 1 eetlepel witte wijnazijn
- ▶ 2 eetlepels olijfolie
- ▶ Peper

Bereiding tortillachips:

- » Verwarm de oven voor op 200°C.
- » Snijd de tortillavellen in driehoekjes (zoals een taart). Doe in een kom en besprenkel met olijfolie. Schep goed om zodat elk driehoekje bedekt is met een laagje olie.
- » Schik de tortilladriehoekjes naast elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met paprikapoeder.
- » Plaats gedurende 5 minuten in de oven, tot de randen bruin worden. Laat afkoelen en serveer met de tomatensalsa.

Bereiding tomatensalsa:

- » Snijd de kerstomaten in kleine blokjes. Pel en snipper de rode ui en de knoflook. Hak de basilicum fijn. Meng de ui, look en basilicum onder de tomaten.
- » Vermeng in een kommetje de olie met de wijnazijn. Voeg toe aan de tomatenstukjes.
- » Kruid het geheel met peper.



PUZZEL

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

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

- ANDERS LEVEN
- BLOED
- DIETIST
- HEMODIALYSE
- MEDEWERKER
- NIER
- RECEPT
- SOCIAAL WERKER
- TECHNIEKER
- VRIJ
- WATER
- ASSISTENT
- DIALYSE
- FISTEL
- KATHETER
- MEDICATIE
- PATIENT
- SCHOONMAAK
- SOEP
- VERPLEEGKUNDIGE
- VRIJWILLIGER
- WEEKEND
- ASSISTENTE
- DIEET
- HAEMOVAK
- KWALITEIT
- NEFROLOOG
- PERITONEAAL
- SECRETARESSE
- TAXIRIT
- VOCHT
- WACHTEN
- ZORGKUNDIGE

DIALYSE NIEUWS



Mr Van Daele Gabriël, patiënt in Waregem, is 90 jaar geworden op 26/05/2021.



Een van de winnaars van de pronostiek



Uitstapje naar Dinant met haemovak



Ook wij supporteren mee voor de Rode Duivels en geloven in winst...



Winnaars van de pronostiek van de elke wedstrijd van de Rode Duivels worden bekend gemaakt de volgende dialysesessie. Per wedstrijd mag de winnaar een attentie ontvangen.



Ook deze dames supporterden mee.

