

Nieuwsbrief

In deze tweede editie willen we ons graag zelf eens voorstellen. Het is een volledig team dat instaat om jullie behandelingen tot een goed einde te brengen.

Ikzelf ben Sigrid, de hoofdverpleegkundige van de dialyse. Je kan me vinden op verschillende dagen in de verschillende centra. Op maandag en donderdag werk ik hoofdzakelijk in Ronse; dinsdag en vrijdag in Zottegem en op woensdag in Waregem. In het centrum in Oudenaarde tracht ik 1 keer in de maand langs te gaan. Hierbij zal ik steeds langs komen bij jullie en de vraag stellen hoe het met jullie gaat. Als er bepaalde zaken zijn die jullie willen melden, is dit het uitgelezen moment om dit te doen.

Gelukkig ben ik niet alleen verantwoordelijk voor de meer dan 250 patiënten die behandeld worden in onze centra.

Ik ben omringd door adjunct hoofdverpleegkundigen. Zij staan in voor de praktische organisatie en dagdagelijkse activiteiten.



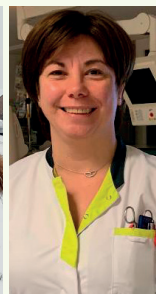
Voor Ronse zijn dit Sofie en Hélène.



Voor Waregem en Oudenaarde is dit Patricia.



Voor Zottegem zijn dit Ingrid en Nathalie.



Voor de PD/THD is dit Marleen

Ook zij staan niet alleen voor het uitvoeren van de verschillende therapieën, we kunnen rekenen op een vast team van medewerkers.

Dit zijn :

- ▶ de verpleegkundigen van Ronse
- ▶ de verpleegkundigen van Waregem en Oudenaarde
- ▶ de verpleegkundigen Zottegem
- ▶ de verpleegkundigen van de thuisdialyse Ronse en Zottegem

Als verpleegkundige op de dialyse ben je verantwoordelijk voor het voorbereiden van de behandeling, aansluiten van de patiënt, bereiden en toedienen medicatie, controle van de parameters tijdens de behandeling, wondzorg, ...

Heb je een consult voor of na dialyse? De zorgkundigen begeleiden jou indien dit nodig is. Eveneens staan ze in voor de hele logistiek op dialyse, plaatsen bestellingen, wegzetten materiaal, ondersteuning van de verpleegkundigen en zoveel meer.

De medewerkers van het onderhoud zorgen ervoor dat alles hier spik en span is. In Oudenaarde is dit een externe firma. In Waregem, Ronse en Zottegem zijn dat medewerkers van het onderhoudsteam.

De behandelingen zelf gebeuren onder supervisie van de nefroloog.

Zottegem: Dr Bogaert (medisch diensthoofd) en recent vervoegd dr Ameye

Ronse zijn dit Dr Mahieu en dr Vanfraechem

Waregem Oudenaarde: dr Boey

Dr Vanuytsel zal je in alle centra zien, hij staat in voor de vervanging van de nefroloog op de verschillende locaties.

In wachtsituatie – dit wil zeggen bij acute problemen waarvoor een opname noodzakelijk is buiten de openingsuren van onze dienst- werken de nefrologen samen en zal één van hen je behandeling bespreken.

HAEMOVAK IS ER VOOR U

Lid worden van vzw Haemovak 2022

Als vriendenkring van en voor kunstnierpatiënten, onder de benaming "V.Z.W. Haemovak Ronse - Oudenaarde – Zottegem - Waregem", zijn wij begaan met het lot van diegenen die zich moeten laten behandelen met de dialysetechnieken in onze contra's en PD 's, transplanten van Ronse, Oudenaarde, Zottegem en Waregem.

Teneinde hen het leven iets aangener te maken, organiseren wij in groepsverband daguitstappen. Deze gaan naar mooie steden of bezienswaardigheden in België of in de ons omringende buurlanden. De organisatie van een Barbecue, een etentje of een paasfeest in Waregem, een kerstfeest in Zottegem brengt ons eveneens samen.

Voor de patiënten is dit een aangenaam sociaal contact en ze genieten er dan ook van met volle teugen. Ook als familie en kennissen lid zijn van vzw Haemovak kan je ook van deze verschillende activiteiten genieten samen met de dialysepatiënten.

De draagkracht van onze V.Z.W. is echter zeer beperkt, gezien wij voor onze inkomsten aangewezen zijn op de bijdrage van de leden (10,00 € per jaar) en de vrijgevigheid van diegenen die ons een warm hart toedragen, of die begrip hebben voor onze doelstellingen. Hoe meer leden, hoe gunstiger voordelen wij kunnen geven...

Voor giften van 40,00 euro of meer worden er op het einde van het jaar fiscale attesten uitgereikt.

Wij danken U voor Uw aandacht en voor de eventuele steun die wij van U zullen mogen ontvangen.

Met de meeste Hoogachting,
Voor het Bestuur van Haemovak vzw,

Bestuur van Haemovak,

Voorzitter
DELAEY CLAUDINE

Secretaris
HANTSON ANDRE

Penningmeester
HANTSON GRIET

Bestuursleden:

Dr. Hombrouckx Remi, Larno Luc, Marzougui Hichem, Doutreloigne 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

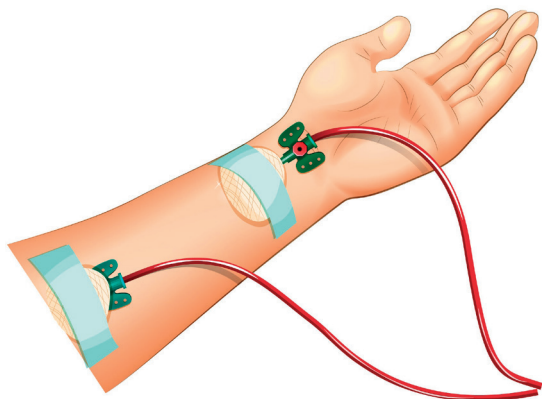


Graag willen we volgend item onder jullie aandacht brengen

DRAAG ZORG VAN UW VAATACCES

Vaatacces= de toegang tot het bloedvat via een AV-fistel, tijdelijke of getunnelde katheter.

AV-fistel



HYGIËNE

- ▶ Fistelarm dagelijks wassen met water en zeep. U gaat uw arm extra gaan wassen voor dialyse en na bevuilding.
- ▶ Vermijd krabben ter hoogte van de fistel + hou uw nagels kort en schoon
- ▶ Korsten die zich op de aanprikplaats hebben gevormd mag u zelf niet verwijderen.
- ▶ Maak geen gebruik van crème of zalven voor de korsten te verweken (dit wordt een bron van bacteriën)

VERBAND

- ▶ Verband mag ongeveer 4u na dialyse verwijderd worden. Verwijder dit voorzichtig.

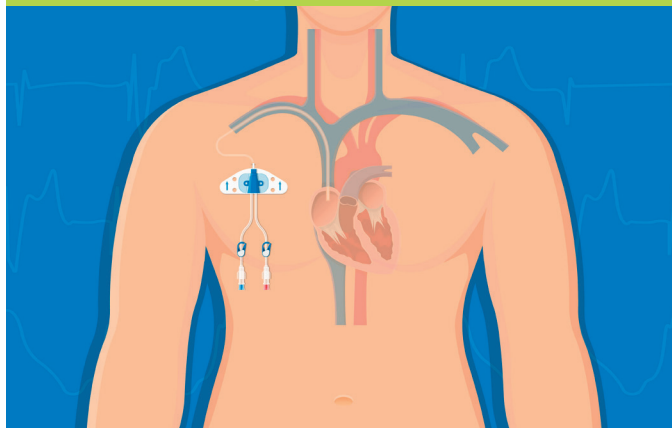
VOORZORGEN

- ▶ Geen knellende kledij of juwelen aan de fistelarm
- ▶ Geen zware lasten tillen of zware arbeid verrichten
- ▶ Arm beschermen tegen verwondingen
- ▶ Geen bloedafname of infuus via deze arm
- ▶ Geen bloeddrukmetingen aan deze arm

OPGELET

- ▶ Indien de prikplaats weer gaat bloeden, moet je met een steriel kompres (of een proper zakdoekje) op de prikplaats duwen. Indien het blijft bloeden (meer dan 20 minuten) dan neemt u contact op met het dialysecentrum of komt u binnen via spoed.
- ▶ Bij roodheid, zwelling of warmte ter hoogte van de fistel gaat u steeds het dialysecentrum contacteren. Dit kan wijzen op een infectie.

Dialysekatheter



HYGIËNE

- ▶ Neem geen douche. Indien u dit toch wenst te nemen dan bespreekt u dit in het centrum (er bestaan hier specifieke waterdichte verbanden voor).

VERBAND

- ▶ Verband wordt enkel door de dialyseverpleegkundige verzorgd
- ▶ Indien het verband is losgekomen dan neemt u contact op met het centrum om deze te laten vervangen
- ▶ Jeuk steeds melden: hiervoor kan een aangepast verband gekozen worden
- ▶ Verband moet gesloten en droog blijven. Niet krabben aan het verband.

VOORZORGEN

- ▶ Zwemmen is niet mogelijk
- ▶ Dialysekatheter wordt enkel door dialyseverpleegkundigen gebruikt (dwz er wordt door anderen geen bloed afgenomen of medicatie toegediend via deze weg)
- ▶ De klemmen van de katheter moeten gesloten zijn (indien ze open zijn, moet u deze onmiddellijk dichtklikken)

OPGELET

- ▶ Indien de insteekplaats van de katheter pijnlijk of rood is of indien u koorts heeft, dient u steeds het dialysecentrum op de hoogte te brengen.
- ▶ Indien er een lek aanwezig is, neemt u direct contact op met het dialysecentrum of komt u via spoed binnen.
- ▶ Bij pijnklachten ter hoogte van het insteekpunt, temperatuursverhoging moet u steeds het dialysecentrum op de hoogte brengen

Voor een steriele en vlotte werking wordt er steeds gevraagd om makkelijke kledij te dragen.

Bij een katheter: draag een hemd, blouse of trui met knopen/rits die volledig open kan.

Bij een fistel: ideaal is een korte mouw. Indien toch een lange mouw deze dan te voorzien van een rits.

Denk aan de trui die u krijgt bij opstart van dialyse.

SOCIALE DIENST OP DIALYSE

Hospitalisatieverzekering en dialyse

Mensen die ziek worden hebben heel vaak te maken met hoge medische kosten. Zowel voor een opname in het ziekenhuis, medicatie, consultaties bij huisarts, kinebeurten, ...

Voor onze dialysepatiënten zijn er, naast de kosten die verbonden zijn met de dialyse, ook de extra kosten van eventuele andere medische problemen. Een hospitalisatieverzekering kan in veel gevallen zorgen voor tussenkomst in die hoge facturen.

In ondergaand artikel probeer ik wat algemene info mee te geven die belangrijk kan zijn. Indien er concrete vragen daaromtrent zouden zijn, kan ik gerust in een persoonlijk gesprek wat meer toelichting geven.

Er zijn eerst en vooral twee soorten spelers op de markt. Enerzijds de private verzekeraars en anderzijds de hospitalisatieverzekeringen via de mutualiteiten. Beide bieden verzekeringscontracten aan, het is belangrijk om je vooraf goed te informeren.

- ▶ Als er een voorafbestaande ziekte of aandoening is (dus voor het afsluiten van het contract), dan moet je heel goed navragen of die ziekte of aandoening ook gedekt (of beperkt gedekt) is door het contract.
- ▶ Iedere verzekeringsinstelling heeft de vrijheid zelf te beslissen wat er in het contract opgenomen wordt. Het is dus belangrijk goed te weten welke dekkingen er in het contract opgenomen zijn en welke niet.
- ▶ Bepaalde hospitalisatieverzekeringen beperken de tussenkomst tot een bepaald aantal dagen voor specifieke diensten in het ziekenhuis (vb revalidatie, geriatrie, ...)



Heel belangrijk voor de dialysepatiënten is de waarborg ambulante kosten voor ernstige of zware ziekten. Dialyse wordt hierbij dan aanzien als een ernstige ziekte. De meeste hospitalisatieverzekeringen hebben die clausule in hun contract.

Er kan een aanvraag worden ingediend bij de hospitalisatieverzekering om die erkenning te verkrijgen.

Zodra die is goedgekeurd, kunnen alle ambulante kosten ook worden ingediend bij de verzekering. Daarmee bedoelen we : de maandelijkse facturen van de dialyse, alle onderzoeken die plaatsgevonden hebben in functie van de dialyse, de medicatie die ingenomen wordt omwille van de dialyse, kinebeurten, ...

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@azglorieux.be.

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

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

DE DIËTIST OP DE DIALYSE

Feestdagen: Alcohol vriend of vijand van de nieren?

We zijn nog maar begin december, toch denken we aan de feestdagen in het vooruitzicht. Een rijkelijk aanbod van eten en drinken, hapjes, voor-, hoofd- en nagerecht. Als dialysepatiënt ben je toch continue aan het nadenken, niet zozeer over die feestkilo's maar eerder de twijfel: "Mag ik dit wel eten / drinken?". Het is een lastige periode om rekening te houden met een dieet.

FOSFOR: Wat, waar en hoe?

Fosfor is een begrip dat waarschijnlijk herkenbaar in de oren klinkt. Het is een mineraal dat naast voedingsmiddelen zoals vlees, gevogelte, vis, vleesvervangers, eieren, peulvruchten, melk, melkproducten, noten, ... maar ook in alcoholische dranken terug te vinden is.

Een hoog fosforgehalte in het bloed is nadelig omdat dit jeuk, botontkalking en/of aderverkalking in de hand werkt.

Laat alcohol nu net een drank zijn dat meer aangeboden wordt tijdens de feestdagen. Onderstaande tabel geeft een overzicht weer van alcoholische dranken volgens het fosforgehalte. Op die manier kan het een leidraad bieden bij het maken van de juiste keuze.



Toegelaten verwaarloosbaar tot laag fosforgehalte	Middenweg	Te vermijden wegens hoog fosforgehalte
<ul style="list-style-type: none">▶ whisky, jenever, cognac (35ml)▶ gin (35ml)▶ cider (100ml)▶ champagne, schuimwijn, cava (100ml)▶ droge witte wijn / rosé wijn (125ml)▶ porto, vermouth, picon, pastis, rum, droge of zoete sherry, campari bitter (75ml)	<ul style="list-style-type: none">▶ rode wijn / zoete wijn (125ml)▶ pils, tafelbier (250ml)▶ advocaat (35g)	<ul style="list-style-type: none">▶ Abdijbier (330ml): Leffe, Maredsous, St. Bernardus, ...▶ Trappistbier (330ml): Achel - Chimay - Rochefort - Westmalle - Westvleteren - Orval - La Trappe - Zundert - Stift Engelszell - Mont des Cats - Spencer Trappist - Cardena - Tre Fontane - Mount St. Bernard

ALCOHOL: "DO's and DONT's"

We raden aan het maximum van 2 alcoholische dranken per dag niet te overschrijden. De lever breekt het grootste gedeelte van alcohol af. Bij een verminderde nierfunctie blijven de afbraakproducten en mineralen van alcohol dus ook langer in het bloed zoals fosfor.

Kies bij voorkeur een kleiner glas. Op die manier zal je minder snel je aperitief uitdrinken. Hou hiernaast ook rekening met de individuele vochtbeperking. Denk eraan dat een cocktail een minder geschikte drank is daar dit een bron van kalium is.

Nog vragen of onduidelijkheden? Vraag raad aan uw diëtist.

Wist-je-datje:

Wat bepaalt het fosforgehalte in een alcoholische drank?

Het fosforgehalte is afhankelijk van de bereiding van de drank. Wanneer tijdens het bereidingsproces gerstmout of gist wordt toegevoegd, zorgt dit voor een stijging van het fosforgehalte.

LEKKER GEZOND

Bij een drankje horen natuurlijk enkele lekkere hapjes die jullie zorgeloos kunnen smaken tijdens de feestdagen!

GEVULDE FLENSJES MET APPEL EN GEITENKAAS

Ingrediënten (8 pers):

Voor de flensjes

- ▶ 100 g bloem
- ▶ 10 g suiker
- ▶ 200 ml melk, halfvol
- ▶ 2 eieren
- ▶ naar keuze: citroenzeste

Vulling:

- ▶ 1 grote appel
- ▶ 2 eetlepels honing
- ▶ 100 g verse, zachte geitenkaas

Bereiding beslag:

- » Doe de bloem met de suiker in een kom.
- » Voeg al roerend de melk toe zodat er een glad beslag ontstaat.
- » Meng er tot slot de eieren door.
- » Eventueel voor de smaak wat citroenzeste toevoegen.
- » Bak van het beslag 8 dunne flensjes.

Bereiding vulling:

- » Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in blokjes.
- » Verwarm de honing in een pan en voeg de stukjes appel toe.
- » Laat de appel garen gedurende 5 minuten.
- » Koel af.

Serveren:

- » Verwarm de oven voor op 180°C
- » Neem een flensje en leg in het midden een eetlepel van de appelvulling.
- » Leg hierop wat zachte geitenkaas.
- » Vouw het flensje om de vulling heen en maak er een zakje van.
- » Plaats de zakjes in een schaal in de oven en laat ze ca. 10 minuten warm worden.



WAFELTJE VAN BLADERDEEG EN GEKOOKTE HESP

Ingrediënten (6 personen):

- ▶ 2 vellen bladerdeeg
- ▶ 200 g gekookte hesp
- ▶ 6 koffielepels Philadelphia fijne kruiden



Bereiding:

- » Verhit een wafelijzer
- » Verdeel het bladerdeegvel in 12 vierkantjes (5 bij 5 cm)
- » Besmeer ieder bladerdeegplakje met een laagje Philadelphia.
- » Beleg 6 plakjes bladerdeeg met gekookte hesp.
- » Dek de hesp telkens af met een tweede plakje bladerdeeg.
- » Bak de wafeltjes in het wafelijzer en klaar om te serveren.

GEMARINEERDE KIPSPIESJES

Ingrediënten (4 personen):

- ▶ 500 g kipfilets
- ▶ houten stokjes

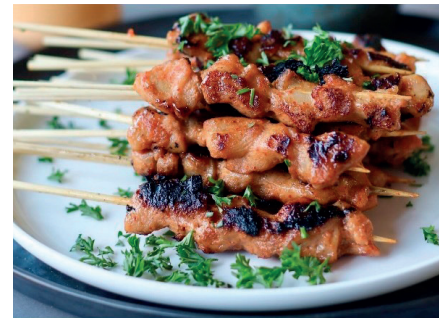
Voor de marinade:

- ▶ 2 teentjes knoflook

- ▶ sap van een halve citroen
- ▶ 2 cm geraspte gember
- ▶ 250 ml magere natuuryoghurt
- ▶ 1/2 koffielepel komijnpoeder
- ▶ 1/2 koffielepel korianderpoeder
- ▶ 2 lepels maïsolie

Bereiding:

- » Snij de kipfilets in blokjes.
- » Mix alle ingrediënten voor de marinade goed fijn.
- » Meng de blokjes kip onder de marinade en zet 1 uur afgedekt in de koelkast.
- » Week de satéstokjes een half uur voor gebruik in koud water.
- » Rijg (na één uur) de blokjes kip op een stokje en bak in de pan goudbruin.



HAPJE VAN PEPERKOEK, RICOTTA EN GEBAKKEN APPELTJES

Ingrediënten (8 hapjes):

- ▶ 4 sneetjes peperkoek
- ▶ 1 rode ui
- ▶ 1 kleine appel
- ▶ enkele takjes verse tijm
- ▶ 1 tl bruine suiker
- ▶ 100 g ricotta



Bereiding:

- » Snij de ui in fijne ringen.
- » Doe olijfolie in een pan en voeg de ui toe.
- » Rits de tijm en voeg deze toe aan de pan. Kruid met peper naar eigen smaak.
- » Bak de uiringen glazig op laag vuur gedurende 6 minuten.
- » Schil de appel en snij het vrucht vlees in kleine blokjes. Gooi de schil nog niet weg.
- » Doe de appelstukjes bij de ui en bak nog 2 minuten mee. Schep de appels en ui uit de pan en hou even aan de kant.

- » Snij de appelschillen in dunne reepjes en voeg toe aan de pan (voeg extra olie toe indien nodig). Bak 2-3 minuten op een middelhoog vuur.
- » Voeg de bruine suiker toe en laat kort meebakken.
- » Toast de peperkoek in een broodrooster.
- » Bestrijk de peperkoek met de ricotta. Verdeel daarop de gebakken ui, appeltjes.
- » Werk af met de appelschilletjes en verse tijm naar eigen smaak.

TZATZIKI MET MUNT EN TORTILLACHIPS

Ingrediënten (6 personen):

- ▶ 1 komkommer
- ▶ 200 g Griekse yoghurt
- ▶ 1 teentje look
- ▶ 2 eetlepels gehakte munt
- ▶ gedroogde lavas
- ▶ peper

Tortilla chips

- ▶ 2 wraps
- ▶ olijfolie



Bereiding tortilla chips:

- » Verwarm de oven voor op 200°C.
- » Snij de wraps 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.
- » Plaats gedurende 5 minuten in de oven, tot de randen bruin worden.
- » Laat afkoelen en serveer met de tzatziki .

Bereiding tzatziki:

- » Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel.
- » Rasp de komkommer.
- » Doe de geraspte komkommer in een vergiet en laat goed uitlekken.
- » Pers de knoflook en hak de munt fijn.
- » Giet de Griekse yoghurt in een kom en roer alle ingrediënten erdoor. Laat de tzatziki minstens 2 uur staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.
- » Kruid eventueel af met gedroogde lavas en peper.

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

PUZZEL

Bliksemen
Winter
Isothermen
Smog
Hitte
Weerhuisje
Onbewolkt
Onstuimig
Onweersbui

Poolcirkel
Druilerig
Regenbui
Evaporatie
Zomer
Regenval
Meiweer
Isobaar
Helder

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

	2		8			6			
1			4					9	
	6		9		7	8			
		9				7			
				6					
	8			7	2				
		7	2			3	1		
	5	6		4		9			
	1								

DIALYSENIEUWS

Dr Leroy heeft op 30/07/2021 haar laatste werkdag gehad. Ze heeft van de patiënten in de verschillende centra afscheid kunnen nemen op haar Ronde van Vlaanderen.

