

Nieuwsbrief

Even frequent als borstkanker, maar veel minder gekend: alles wat je moet weten over nierproblemen

Het aantal patiënten met nierproblemen neemt zorgwekkend toe. Maar omdat die problemen zelden gepaard gaan met pijn in de nierstreek, blijft de schade (te) lang onder de radar. Op Wereldnierdag belicht nefroloog Elien Mahieu de grote rol die de onderbelichte organen spelen in een vitaal lichaam en deelt ze gouden tips voor gezonde nieren. "Je kan maagzweren, bloedarmoede en last van je hart krijgen. Maar pijn aan je verzwakte nieren zelf? Nee, die geven geen kick."



Chronisch nierlijden komt even frequent voor als borstkanker. "Maar je leest er in de media amper iets over", vertelt dr. Elien Mahieu. Ze is diensthoofd van de afdeling Nefrologie van het AZ Glorieux in Ronse. "Een even grondige sensibilisering zoals bij borstkanker zou nochtans op zijn plaats zijn: de meeste nierproblemen kunnen perfect voorkomen worden met een gezonde levensstijl en grondige screening. Je nieren geven helaas geen duidelijke alarmsignalen, waardoor nierproblemen vaak te lang onder de radar blijven. En eens je nieren schade hebben opgelopen, kunnen we de klok niet meer terugdraaien."

Ambitieuze racepiloten

Maar wat doen je nieren eigenlijk precies? "Ze regelen de bloeddruk op twee manieren", vertelt dr. Mahieu. "Enerzijds zorgen ze voor het evenwicht van vocht en zout in je lichaam, en filteren ze de overvloedige afvalstoffen. Die afvalstoffen vormen samen met water je urine. De nieren werken hard om het zout uit te plassen. Het water volgt het zout en zo ontstaat de hoeveelheid urine. Hoe minder zout je eet, hoe gemakkelijker de nieren het dagdagelijkse werk kunnen doen. De gevreesde nierstenen ontstaan trouwens wanneer er te veel moeilijk oplosbare zouten en mineralen in de urine zitten." "Anderzijds beïnvloeden je nieren je bloeddruk door hormonen af te scheiden. De meest bekende is erythropoëetine, bekender als EPO. Dat hormoon is noodzakelijk voor de aanmaak van rode bloedcellen in het beenmerg. Je nieren activeren ook levertraan, oftewel vitamine D. Die vitamine heb je nodig voor een goede botontwikkeling. Loopt het op dat vlak mis, dan kan je te maken krijgen met calciumproblemen, en op termijn botontkalking en aderverkalking."

"Soms maken je nieren ook het hormoon renine aan, dat de werking van je nieren opdrijft en ervoor zorgt dat je een te hoge bloeddruk hebt", vervolgt de nefroloog. "Ik vergelijk onze nieren weleens met ambitieuze racepiloten. Het zijn strevers: ze willen het snelst optrekken en het eerst op hun bestemming raken. Zij redeneren: hoe sneller we werken, hoe beter het resultaat. Dus daag je je nieren uit, door te veel zout te eten bijvoorbeeld, dan bestaat het risico dat ze zichzelf opbranden. "Maar als het gaat om onze gezondheid, draait het niet per se om topprestaties op topsnelheid", zegt dr. Mahieu. "Nee, we willen zo lang mogelijk gezond zijn, op een rustiger tempo. Dat is onder andere de taak van nefrologen: we willen dat de nieren zo lang mogelijk meegaan."

Gezwellen voeten en schuimende urine

Kort samengevat zuiveren je nieren je bloed. "Ik druk mijn patiënten altijd op het hart: iets uitkuisen met vuil water, dat werkt niet. Langzamerhand stapelt vuil zich op, en beetje bij beetje brengt dat mankementen met zich mee. Je krijgt bijvoorbeeld makkelijker maagzweren, bloedarmoede, last van je hart. Maar pijn aan je nieren zelf? Nee, die geven jammer genoeg geen kick."

Toch zijn er enkele symptomen die kunnen wijzen op nierschade, zegt dr. Mahieu. "Waaronder een te hoge bloeddruk. Lukt het je niet om de bovendruk onder de 140 millimeter kwikdruk te houden met twee of drie bloeddrukpilletjes, dan raad ik aan om je nieren te laten onderzoeken. Schuimende urine wijst er eveneens op dat je nieren in overdrive zijn gegaan. En pas op met gezwollen voeten en handen: dat is een teken dat er zich vocht opstapelt in je lichaam en je nieren dat niet meer degelijk reguleren. Vrouwen die een zwangerschapsvergiftiging hebben (gehad) moeten ook extra opletten: ze lopen vier à vijf keer meer risico op nierproblemen."

Nierdialyse

Met een bloedanalyse kan je vaststellen dat het bloed minder gezuiverd wordt. "Dat kan je gewoon bij de huisarts doen", zegt dr. Mahieu. "Komt er daar slecht nieuws uit de bus, dan merken we dat de drempel om naar een nierspecialist te stappen groot is." Veel mensen associëren nierproblemen namelijk meteen met een nierdialyse, zegt dr. Mahieu. "Dat is een intensieve behandeling die de functie van de nieren gedeeltelijk overneemt. Maar dat is pas nodig als er sprake is van nierfalen: je nieren werken nog voor minder dan vijftien procent en een niertransplantatie dringt zich op. Er zijn nog veel tussenstadia. Je kan bijvoorbeeld perfect leven met één nier in plaats van de gebruikelijke twee. Maar de overgebleven nier moet dan wel kerngezond zijn." De overgebleven nier neemt dan het werk van de weggehaalde nier voor een deel over. Je totale nierfunctie is dan zo'n 65 tot 75 procent van toen je nog twee nieren had, en dat is genoeg. Zakt je functie onder 45 procent, dan zet een team van huisartsen en nefrologen sterk in op nierzorg: "We ondersteunen en stimuleren levensstijlveranderingen die je nieren opnieuw de broodnodige ademruimte geven."

Diabetes en overgewicht

Die levensstijl, daar wringt het schoentje het vaakst bij nierpatiënten. "Zo'n vijf à tien procent van de mensen met nierproblemen krijgen ermee te maken door een erfelijke ziekte. Een klein percentage loopt nierschade op door een auto-immuunziekte. Maar driekwart van de nierpatiënten heeft diabetes of hart- en vaatziekten. Overgewicht en ongezonde keuzes als fastfood en frisdrank zijn nefast voor onze nieren. Nierproblemen zijn meestal dus gelinkt aan welvaartsziekten, en net daarom vrezen we dat het aantal mensen met nierschade exponentieel zal toenemen. We zien niet alleen meer, maar ook steeds jongere nierpatiënten."

Opvallend: ook je etnische roots spelen een rol bij het risico op nierlijden. "Door een genetische mutatie hebben Afro-Amerikanen sneller een hoge bloeddruk en branden de nieren zichzelf sneller op. Vanuit evolutionair oogpunt hebben Noord-Afrikanen dan weer meer kans om suikerziekte te ontwikkelen."

Opgepast met ontstekingsremmers

Aangezien onze manier van leven zo'n grote impact heeft op onze nieren, wil dat ook zeggen dat we vaak de touwtjes in handen hebben om dergelijke problemen te voorkomen. "Zorg ervoor dat je je bloeddruk onder controle houdt", tipt dr. Mahieu. Ze raadt ook aan om heel voorzichtig om te springen met medicatie. "En dan met name ontstekingsremmers als ibuprofen, naproxen en diclofenac. Zij kunnen nierschade veroorzaken of verergeren." "Roken is - uiteraard - uit den boze", vervolgt de nefroloog. "Zet liever in op dagelijks minstens een halfuurtje beweging, voldoende water drinken en gezonde voeding. Daarmee bedoel ik je suiker- en zoutinname beperken. Niet alleen het suikerklontje in je koffie of het zout dat je op je eten strooit, hou ook rekening met verborgen suikers en zout. Veel bewerkte voeding is daar rijk aan. Kook je zo vers mogelijk, dan behoud je meer de controle."



Dr. Elien Mahieu.

NIEUWE BESTUURSVERKIEZINGEN 2023-2027

In de oktober 2022 zijn er nieuwe bestuursverkiezingen en we zoeken jong bloed, mensen die zich willen meehelpen in te zetten om onze doelstellingen te kunnen waar maken.

In ons huidig bestuur zijn er mensen die eraan denken om het iets rustiger te doen, dat wil niet zeggen dat ze niet meer zullen meewerken, het zijn die mensen die de volgende vier jaar nieuwe bestuursleden de weg willen wijzen hoe een vzw draait.

Daarom vinden we het belangrijk dat dit nu bij deze nieuwe verkiezingen gebeurt; de periode loopt van 2023 – 2027.

Alle bestuursfuncties komen verkiesbaar:

Voorzitter – Ondervoorzitter – Secretaris – Penningmeester – Verslaggever en Public relations.

Wie zich geëngageerd voelt om een van die functies op te nemen en wil meewerken aan de uitbouw van onze vzw breng het ter kennis aan het secretariaat van de maatschappelijke zetel: vzw Haemovak Riedekens 113 9700 Oudenaarde.

Of via gsm 0468/35 42 91 email:vzwhaemovak@gmail.com

Jaarprogramma

- Algemene ledenvergadering: Derde Zondag van januari.
- Brieven versturen: giften en sponsoring, Ledenwerving.
- Mattentaartjes: Half maart
- Paasfeestje in Waregem.
- Bloemenvekoop mei: in Az Glorieux Ronse
- Daguitstap: zondag in augustus
- Kerstfeestje. Zottegem op dinsdag of donderdag namiddag

Ondergetekende,

Voornaam en naam:

Adres:

Postcode / Gemeente/ Stad:

Rijksregisternummer:

Telefoon of gsm:

* Wenst deel uit te maken van de Raad van Bestuur van de v.z.w. Haemovak, vanaf de Algemene Vergadering van 23 januari 2023 en voor een termijn van vier jaar,

* Verbindt zich ertoe de vergaderingen bij te wonen en actief deel te nemen aan de uitwerking van activiteiten in werkgroepen

* Wenst zich verkiesbaar te stellen voor één van volgende functies : (gelieve uw keuze aan te kruisen)

O VOORZITTER.(STER)

O ONDERVOORZITTER. (STER)

O SECRETARIS.(ES)

O PENNINGMEESTER.(ES)

O VERSLAGGEVER. (STER)

O PUBLIC RELATIONS.

O niet verkiesbaar voor één van de vorige functies = BESTUURSLID.

Uittredend bestuur.

Delaey Claudine - Dr. Hombrouckx Remi - Hantson André - Hantson Griet - Larno Luc - Marzougui Hichem - Vangermeersch Nadine - Kegels Ivette - Poppe Francis - Doutrelouigne Charlotte

TRANSPLANTATIE

Transplantatie, wat is dat eigenlijk?

Bij een niertransplantatie krijgt de patiënt een nier van een andere persoon (de donor). Een niertransplantatie is naast dialyse een behandeling bij nierfalen. Er kan worden gedoneerd door een overleden donor. De beste organen zijn natuurlijk van een levende donor, vb echtgenoot of bloedverwant.

Voor-en nadelen

Niertransplantatie en dialyse zijn doeltreffende behandelingen van nierinsufficiëntie. Ze hebben elk hun voor- en nadelen. Voor dialyse zijn er 3 sessies per week nodig van ongeveer 4 uur. De patiënt moet een strikt dieet volgen en heeft ook een vochtbeperking.

Belangrijkste beperking na een transplantatie is het levenslang dagelijks innemen van medicatie tegen afstoting. Dit moet op vaste tijdstippen gebeuren, alsook regelmatige controle door bloedafnames en een zoutarm dieet. De levensverwachting bij niertransplantatie ligt hoger dan bij dialyse. Nierpatiënt blijft men wel levenslang.

Wat houdt deze procedure in?

Dit gaat niet van vandaag op morgen. Eerst en vooral zal de patiënt en zijn familie een consultatie krijgen bij de verpleegkundige waarbij uitgebreide uitleg zal worden gegeven. Daarna zullen een hele reeks onderzoeken gepland worden. Dit traject wordt soms ervaren als lang en vervelend, maar kan niet vermeden worden. Zo kan men eventuele problemen (infecties, onderliggende ziekte,...) vóór de transplantatie opsporen en proberen te behandelen.

Indien alle onderzoeken goed verlopen zijn dan zal de patiënt doorgestuurd worden naar een universitair ziekenhuis naar keuze. In onze centra werken we meestal samen met UZ Leuven of UZ Gent. De uiteindelijke beslissing of de patiënt op de wachtlijst kan komen wordt genomen in het universitair ziekenhuis.

De wachtlijst?

De wachtlijst wordt beheerd door Eurotransplant. Dit is een uitwisselingsorganisatie die actief is over 8 landen. (België, Nederland, Luxemburg, Duitsland, Oostenrijk, Hongarije, Kroatië en Slovenië.) Deze streeft ernaar om alle organen optimaal te verdelen aan de ontvangers die het beste overeenstemmen. Hierbij wordt er gewerkt met een puntensysteem. De wachttijd varieert tussen de 2 à 4 jaar.

Oproep

De oproep komt meestal onverwacht. Tenzij bij een levende donatie. Het kan elk moment gebeuren, op elk uur van de dag/nacht. Men moet van zodra je actief op de lijst staat 24/7 bereikbaar zijn. Dit gegeven kan ook wel een impact hebben op het dagelijkse leven.

Als de patiënt wordt opgeroepen voor transplantatie is het belangrijk dat hij zich zo snel mogelijk naar het universitair ziekenhuis begeeft. Bij aankomst zullen er nog een aantal korte onderzoeken worden uitgevoerd. Als alles er goed uit ziet kan de operatie beginnen.

De transplantatie.

De donornier zal in de buikstreek in het bekken worden ingepland. De eigen nieren worden meestal ter plaatste gelaten.

De eerste dagen na de operatie zal men nauwlettend opgevolgd worden. Het doel is vooral om de patiënt optimaal te begeleiden in het genezingsproces maar ook in zijn nieuwe levensstijl. Men zal vooral opgeleid worden hoe men de afstotingsmedicatie correct moet nemen. Dit is van cruciaal belang. Deze medicatie mag nooit gestopt worden.

Men moet rekening houden dat men ongeveer 14 dagen opgenomen zal zijn. Dit is erg variabel van patiënt tot patiënt.

Wat na de transplantatie?

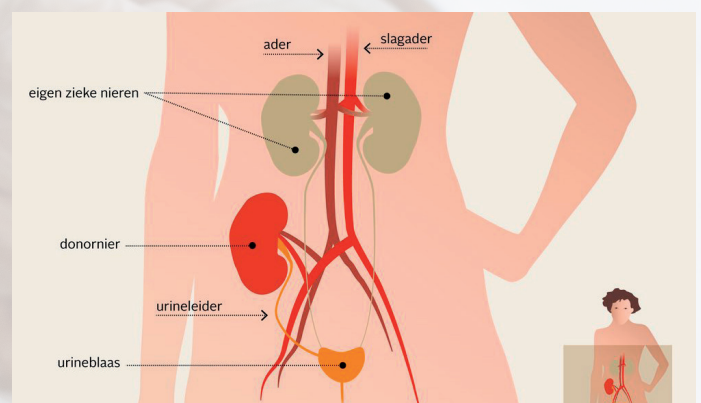
De eerste 3 maanden zal men enkele keren per week naar het universitair ziekenhuis terug moeten gaan op controle. Als alles vlot verloopt en de medicatie is goed geregeld mag men na 3 maanden terug bij de vertrouwde nefroloog.

De opvolging zal naar mate van tijd meer en meer gespreid worden. Maar zal wel altijd blijven bestaan. Eens nierpatiënt, altijd nierpatiënt...

Meestal kan men enkele maanden na de transplantatie terug de meeste activiteiten hervatten.

Vorige maand mochten 2 patiënten van centrum Ronse een donornier ontvangen. Mr Lamkadam Oualid en mev Van Meerhaeghe Christine.

Wij wensen hen alle geluk toe!



<https://www.nierlimburg.be/behandelingen/transplantatie>



Heb je vragen kan je steeds bij ons terecht bij :

Voor Ronse: Van Cauwenberghe Charlotte en Fourmau Kelly
of op transplantatie.dialyse@azglorieux.be

Voor Oudenaarde: dialyse@azoudenaarde.be

voor Waregem: dialyse@ziekenhuiswaregem.be

voor Zottegem: Transplantatie.Zottegem@azglorieux.be

SOCIALE DIENST OP DIALYSE

Als dialysepatiënt verandert je leven op vele vlakken : fysiek, emotioneel, sociaal, ...

In dit artikel willen we het hebben over de mogelijkheden op vlak van thuishulp. Dit omhelst een breed terrein, veel diensten vallen hieronder. Het is dus onmogelijk om een volledig overzicht te brengen, maar het is wel een aanzet tot. Aarzel niet om bij onduidelijkheden of vragen contact op te nemen met ons.

Thuisverpleging

Je kan beroep doen op thuisverpleging om je volledig of gedeeltelijk te laten wassen, om medicatie klaar te zetten, om wonden te verzorgen, om een inspuiting te geven, ... Je kan beroep doen op het team dat voor de mutualiteit werkt (Wit Gele kruis, I mens, ...) of je kiest voor een zelfstandige thuisverpleegkundige. Indien de zorgen voorgeschreven zijn door een arts, komt men meestal in aanmerking voor gratis zorg (de mutualiteit neemt dan alle kosten ten laste).

Oppashulp

Deze mensen werken als vrijwilliger tegen een kleine vergoeding per uur. Ze kunnen aangenaam gezelschap zijn, bieden een luisterend oor, kunnen kleine zorgtaken opnemen, ... Heel vaak worden zij gevraagd op ogenblik dat diegene die de zorg opneemt er eventjes niet is, als men zich eenzaam voelt, om langer thuis te kunnen blijven wonen, ...

Maaltijden aan huis

In heel veel gemeenten en steden zijn er traiteurs die maaltijden aan huis bedelen. Dit kunnen maaltijden zijn die warm aan huis gebracht worden, op te warmen maaltijden, koude schotels, ... De kostprijs varieert van traiteur tot traiteur.

Poetshulp

Hiervoor kan men zich richten tot de diensten van de mutualiteit, of van de gemeente of stad waar men woont, of bij dienstenchequesbedrijven, of ... Zij staan in voor het onderhoud van de woning, bij sommige diensten kan men ook vragen om te strijken. Er zijn 2 systemen qua betaling : ofwel berekent men het tarief in functie van het inkomen ofwel werkt men met dienstencheques.

Gezinszorg

Hiervoor kan men contact opnemen met de mutualiteiten, de gemeente of de stad waar men woont, het OCMW, ... gezinshelpers (familiale helpers) staan in voor oa het klaarmaken van de maaltijden, wassen, strijken, persoonlijke zorgen (haartooi, nagels knippen, ...), kleine poetstaken, ...

Opgelet : deze dienst kan niet gevraagd worden als er enkel gepoetst dient te worden.

Deze hulp wordt per uur aangerekend en het tarief wordt berekend aan de hand van het inkomen. Een medewerker van de dienst bepaalt aan de hand van een onderzoek welke en hoeveel hulp er juist nodig is.



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 Hildegard.debacker@sezz.be

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



FIETSEN TIJDENS DIALYSE

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen en met name fietsen tijdens dialyse veel positieve effecten heeft.

De voordelen van fietsen tijdens dialyse

- ▶ je werkt aan je conditie;
- ▶ fietsen helpt tegen krampen doordat het vocht makkelijker wordt afgevoerd;
- ▶ ook de afvalstoffen worden makkelijker verwijderd;
- ▶ je werkt aan spierkracht en soepelheid van de benen;
- ▶ de 'rusteloze benen' een klacht die vaak 's nachts optreedt, kan minder worden;
- ▶ je bloeddruk kan verbeteren;
- ▶ het cholesterolgehalte in het bloed kan verbeteren;
- ▶ je bent lekker in beweging, de dialyse tijd lijkt zo een beetje sneller te gaan.
- ▶ na een aantal maanden zijn er verbeteringen zichtbaar in de dialyse efficiëntie, de Kt/V;

Iets voor u?

Lijkt het je leuk om ook te fietsen tijdens de dialyse, vraag dan gerust aan de verpleegkundige of je dit eens mag uitproberen. Je hebt wel eerst toestemming nodig van de arts. Deze kijkt naar uw medische situatie en besluit of het veilig is om te gaan fietsen. Als je mag gaan fietsen dan bespreekt de dialyseverpleegkundige samen met je hoe lang en wanneer je kan fietsen.



ZORGeloos BARBECUEËN EN DIALYSE

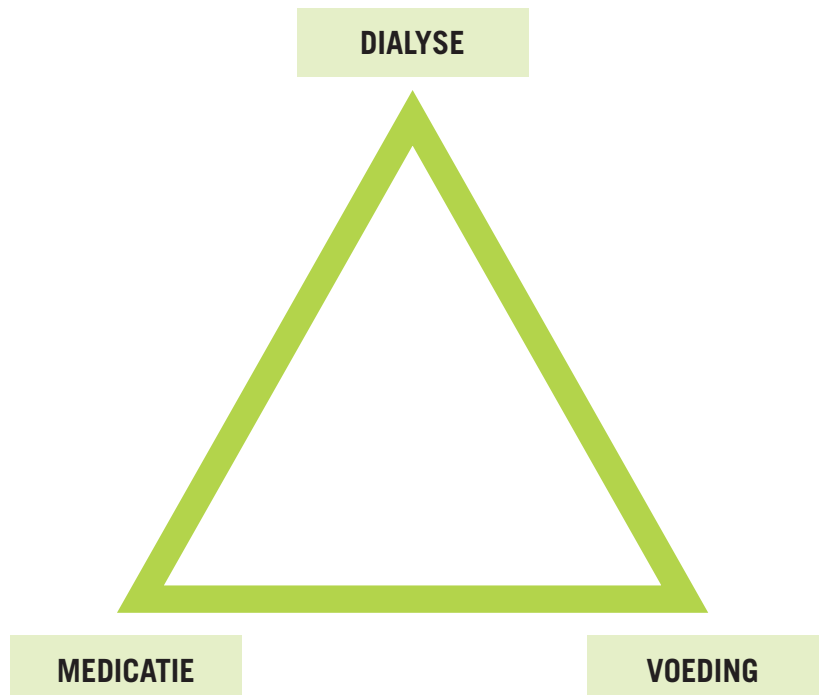
Wie steekt bij zomers weer de barbecue al eens aan? De meeste Belgen houden van barbecueën. Het is dan ook een heel sfeervolle gebeurtenis: eerst genieten van een lekkere cocktail met hapjes in het zonnetje, om daarna onze buik verder te vullen met lekkere stukjes (al dan niet) gemarineerd vlees of vis. Zet daar nog verschillende soorten salades en een gepofte aardappel in de lookboter bij, samen met BBQ sausjes... Het water komt ongetwijfeld al in de mond?

Helaas zijn barbecue en dialyse geen ideale match. Na een avondje barbecueën kunnen zowel het kalium- als fosfaatgehalte in het bloed gestegen zijn. Ook leidt het zeer vaak tot veel gewichtstoename door een hoge zout- en vochtinname.

Het is verkeerd om te redeneren dat het 'voor een keer' geen kwaad kan om het dieet niet te volgen. Of dat 'de dialyse het wel zal oplossen'. Dialyse kan nooit volledig de nierfunctie vervangen. Een aangepaste voeding en eventuele medicatie zijn een noodzakelijke aanvulling hierop.

Anderzijds mag het er ook niet toe leiden dat patiënten deze activiteiten volledig mijden. De dialyse vraagt al veel inspanning en heeft al een grote invloed op het sociaal leven. We moeten sociaal isolement vermijden en dus zoeken naar een 'gezond' evenwicht hierin.

Gelukkig is het ook mogelijk om te genieten van een lekkere barbecue, zonder dat u hierbij uw dieet volledig overboord moet gooien. Na deze rubriek bent u hier ongetwijfeld van overtuigd!



BARBECUEËN: TIPS & TRICKS

Volgende tips kunnen u helpen om zorgeloos te genieten van een barbecue.

APERITIEF

- ▶ Houd uw vochtbeperking in het achterhoofd.
- ▶ Drink uw glas traag leeg. Op die manier neemt u minder snel een volgende glas.
- ▶ Vraag veel ijsblokjes in het glas.
- ▶ Volg goed uw zoutarm dieet en let op met suikers. Zout en suiker versterken het dorstgevoel.

BETERE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE
Water = blijft de ideale dorstlesser Lichte koffie	Sterke koffie, oploskoffie, koffiepads, granenkoffie
(Light) frisdrank zonder fosfaatadditieven	Alle soorten cola (behalve Ritchie cola) met toegevoegde fosfaten
Geïnfuseerd water, thee	Vruchtensappen
Alcoholische dranken (ter afwisseling): <ul style="list-style-type: none">▶ Glaasje cava of champagne▶ Glaasje wijn▶ Gewone pils	Alcoholische dranken: <ul style="list-style-type: none">▶ Cocktails op basis van vruchtensappen en cola▶ Trappist bieren

VLEES/VIS

- ▶ Eet geen volledig stuk vlees of vis, maar verdeel het in kleinere stukken. Zo kan je toch genieten van verschillende soorten vlees of vis, zonder dat uw fosfaatgehalte hierbij sterk de hoogte in gaat. De maximale hoeveelheid vlees of vis bij de warme maaltijd is 150 gram.

BETERE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE
Alle soorten kip (niet gemarineerd): kippenborst, kippenbrochette, kipbrazade, kippenfilet, kippenbout zonder kruiden, Idem voor alle soorten kalkoen	Gemarineerd gevogelte Kippenbout met (kippen)kruiden
Vers rundvlees: dunne lende, entrecôte, biefstuk, rundsbrochette, rundshamburger zonder zouttoevoeging	Gemarineerd rundsvlees Rundshamburger met toegevoegd zout
Vers lamsvlees: lamsbout, lamsfilet, lamskotelet	Gemarineerd lamsvlees
Gehaktbereidingen zonder toegevoegd zout	Alle soorten gehaktbereidingen : balletjes op een stokje, boerenworst, merguez, witte worst, chipolata
Niet gemarineerd spek en ribbetjes (*)	Gemarineerd spek en ribbetjes
Verse vis: kabeljauw, zalm,... vispapillotte, visbrochette (niet gemarineerd)	Alle gemarineerde soorten vis, scampibrochette, gamba's en mosselen
Zelf gemarineerd gevogelte, vlees of vis zonder toegevoegd zout	

(*) Spek en ribbetjes bevatten meer vet. Maar dit kan zeker eens ter afwisseling op een BBQ. Zo lang ze niet gemarineerd zijn.

AARDAPPELEN

- ▶ Pasta-, rijst- en couscoussalades zijn betere keuzes dan aardappelgerechtten. Dit omdat ze lager in kalium zijn.
- ▶ Frietjes maar ook stukjes stokbrood aanwezig? Brood bevat een pak minder kalium!
- ▶ Indien u zelf instaat voor de BBQ:
 - o Kook aardappelen 2x, en verwerk ze nadien tot gepofte aardappelen met zelfgemaakte lookboter, een aardappelsalade,...
 - o Voeg geen zout toe aan aardappel-, rijst-, pastasalades en dergelijke.

BETERE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE
Aardappelgerechtten, vooraf 2x gekookt in water: gepofte aardappel, aardappelsalade	Aardappelgerechtten in de schil, of slechts 1x gekookt
Wit (stok)brood	Frietjes
Pastasalade, rijstsalade, couscoussalade	Bulghursalade, quinoasalade

SALADES

- ▶ Probeer de aanbevolen portie van 100 gram rauwe groenten of 150 gram gekookte groenten nog steeds te respecteren. Dit is ongeveer ¼ van uw bord.
- ▶ Geef de voorkeur aan gekookte groenten (bv. gekookte boontjes) in plaats van rauwe groenten.
- ▶ Gewone sla weegt bijna niks. Hier kan u dus meer van eten om aan 100 gram te komen.

SAUZEN

- ▶ Let op met lookboter: het bevat veel zout! Mits u zich aan een kleine portie houdt, kan het wel.
- ▶ Overdrijf niet met sauzen, neem hier een kleine portie van. Vermijd mosterd en pickles omwille van het zeer hoog zoutgehalte.
- ▶ Zelf sauzen maken kan natuurlijk ook. Gebruik als basis yoghurt, platte kaas en/of mayonaise. Voeg verse kruiden toe zoals bieslook, breng op smaak met bijvoorbeeld citroen-/of limoensap, peper, etc...

BETERE KEUZE	MINDER GOEDE KEUZE
(zelfgemaakte) Mayonaise, cocktailsaus, zelfgemaakte looksaus, zoutarme mosterd (*)	Kant-en-klare looksaus, Mosterd, Pickles, worcestersaus
Zelfgemaakte barbecuesaus	Kant-en-klare barbecuesaus

(*) Indien u slechts een zeer kleine hoeveelheid mosterd gebruikt (bv. 1 koffielepel) mag u gewone mosterd gebruiken.



BBQ RECEPTEN

COCKTAILS

MARTINI TONIC

Ingrediënten (voor 1 glas):

- ▶ 1 stengel citroengras
- ▶ 8 cl Martini Rosato
- ▶ 2 plakjes verse gember
- ▶ ijsblokjes
- ▶ 1 dl Finley Tonic water
- ▶ 2 takjes basilicum



Bereiding:

- » Snijd de punt van 1 stengel citroengras schuin, snijd de voet door in 4 en klop er lichtjes op zodat de aroma's vrijkomen.
- » Doe hem in een tumbler glas en voeg 8 cl Martini Rosato en 2 mooie plakjes verse gember toe. Bewaar eventueel in de koelkast (zo kun je er meerdere op voorhand klaarmaken).
- » Voeg net voor het opdienen ijsblokjes, 1 dl Finley Tonic Water en 2 takjes basilicum toe.

HAPJES

SPIESJES MET KIP EN ANANAS

Ingrediënten:

- | Voor de spiesjes: | Voor de marinade: |
|--|---------------------------|
| ▶ 1 eetklare ananas | ▶ 3 el (zoutarme) mosterd |
| ▶ 800 g kleine borstfilets van kip | ▶ 3 el honing |
| ▶ 2 rode uien | ▶ peper |
| ▶ houten stokjes in water gedrengd (voorkomt dat ze gaan verbranden op de BBQ) | ▶ 2 el olijfolie |
| | ▶ 1 teentje look |

Bereiding:

- » Maak eerst de marinade;
- » Pel de look en rasp in een kom. Voeg de mosterd, honing en olijfolie toe. Kruid met peper.
- » Snijd de kip en ananas in stukjes. Zet de ananas opzij. Doe de kip in een kom en giet er de marinade over. Laat 30 min. marineren in de koelkast.
- » Steek de kip en ananas beurtelings op stokjes. Leg 10 min. op de barbecue, tot wanneer de kip gaar is.



CRANBERRIES TONIC MOCKTAIL

Ingrediënten (voor 1 glas):

- ▶ 1 el verse veenbessen
- ▶ 1 limoen
- ▶ ijsblokjes
- ▶ 1 flesje Tonic Finley Ginger Ale
- ▶ 1 takje rozemarijn

Bereiding:

- » Plet 1 el verse veenbessen in een tumbler glas met het sap van 1 limoen.
- » Voeg ijsblokjes toe en vul het glas bij met tonic Finley Ginger Ale.
- » Voeg 1 takje rozemarijn toe en serveer.

MAROKKAANS KRUIDENBROOD

Ingrediënten:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ▶ 100 g vloeibare bakmargarine | ▶ 1 el gehakte koriander |
| ▶ 1 snuifje kaneel | ▶ 1 mespunt harissa (Marokkaanse chilipuree uit de supermarkt) |
| ▶ 1 snuifje komijn | ▶ 1 el vloeibare honing |
| ▶ 1 snuifje paprikapoeder | ▶ 1 plat Marokkaans brood |
| ▶ 1 snuifje lookpoeder | |

Bereiding:

- » Doe de margarine in een kommetje en roer er alle kruiden door. Meng er vervolgens de harissa en de vloeibare honing onder.
- » Snijd het brood horizontaal doormidden en besmeer beide helften rijkelijk met het kruidenmengsel.
- » Gril het brood enkele minuten goudbruin op de barbecue.
- » Snijd het brood in spiesjes en serveer warm.



VLEES/VIS

GEGRILDE CITRUSZALM

Ingrediënten:

- ▶ 2 zalmfilets (met vel)
- ▶ 1 citroen
- ▶ olijfolie
- ▶ grofgemalen peper

Bereiding:

- » Spoel 1 citroen en schil. Zorg dat je enkel het gele deel schilt.
- » Doe de schil in een schone pot en giet er 250 ml olie bij. Als je van pit houdt, kun je er nog een gedroogd pepertje aan toevoegen. Laat minstens één week trekken. Zeef de olie.
- » Borstel de zalm in met ongeveer 2 eetlepels van de citroenolie. Leg de zalm eerst met de velkant op de rooster van de hete barbecue en bak 3 minuten. Draai om en bak de andere kant 2 minuten verder. Kruid met peper.
- » Strooi eventueel nog wat citroenzeste over de gegrilde zalmvoten. Serveer met een yoghurt dipsausje (zie bij recepten 'sauzen').



STEAK OP DE BBQ

Ingrediënten (voor 4 personen):

- ▶ 4 rundsteaks
- ▶ ¼ bundel verse koriander
- ▶ 1 teentje knoflook
- ▶ ½ rode chilipeper
- ▶ ½ el rietsuiker
- ▶ 2 el citroensap
- ▶ 1 el warm water
- ▶ Grofgemalen peper

Bereiding:

- » Mix in de blender de koriander, knoflook, chilipeper en rietsuiker. Voeg er het citroensap en warm water aan toe.
- » Dep de steaks droog. Plaats ze in een glazen schotel en besprenkel met de dressing. Plaats in de koelkast voor enkele uren.
- » Haal de bizonsteaks uit de dressing en schud er het sap af. Leg de steaks op een hete barbecue. Schroei ze aan elke kant voor 2 minuten dicht (afhankelijk van de gewenste bakwijze en dikte van de steaks).
- » Kruid met grofgemalen peper en serveer.



SALADES

PASTASALADE MET KERSTOMATEN EN MOZZARELLA

Ingrediënten:

- ▶ 250 g spirelli
- ▶ 100 g gemengde sla
- ▶ 200 g kerstomaten
- ▶ 2 takjes lente-ui
- ▶ 125 g mozzarella
- ▶ 4 el olijfolie
- ▶ 2 el witte balsamicoazijn
- ▶ 2 eetlepels citroensap
- ▶ ½ kl (zoutarme) mosterd
- ▶ 2 kl Provençaalse kruiden
- ▶ Peper



Bereiding:

- » Kook de spirelli volgens de instructies op de verpakking. Giet af en spoel goed met koud water.
- » Spoel de sla en laat uitlekken in een vergiet, scheur in stukjes. Spoel de tomaten en snijd in kwartjes. Snijd de lente-ui in fijne ringen. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in blokjes.
- » Roer de olijfolie los met de azijn, het citroensap en de mosterd. Kruid met Provençaalse kruiden en peper.
- » Meng de pasta met de groenten, mozzarella en dressing. Hussel goed door elkaar.
- » Serveer koud.

TOMATENSALADE

Ingrediënten (voor 4 personen):

- ▶ 2 rijpe coeur de boeuf tomaten
- ▶ 200 g kerstomaten
- ▶ 1 rode ui
- ▶ 1 klein handje verse basilicum
- ▶ 2 el olijfolie
- ▶ 5 el balsamicoazijn
- ▶ Versgemalen peper

Bereiding:

- » Snijd de coeur de boeuf tomaten in grove stukken. Halveer de kerstomaten. Pel de ui en snijd op fijne halve ringen. Snijd de basilicum fijn, houd enkele blaadjes apart voor de afwerking. Doe alles in een kom.
- » Meng de olijfolie met de balsamicoazijn. Kruid de vinaigrette met peper en voeg toe aan de tomatensalade. Laat enkele uren marinieren in de koelkast.
- » Bestrooi de salade vlak voor het serveren met enkele blaadjes basilicum.



SAUZEN

ZELFGEMAAKTE BBQ SAUS

Ingrediënten:

- ▶ 480 g tomatenketchup
- ▶ 60 ml appelazijn
- ▶ 250 g bruine suiker (*)
- ▶ 120 g zoutarme mosterd
- ▶ 1 kl gerookt paprikapoeder
- ▶ 1 el paprikapoeder
- ▶ 1 kl chilipoeder
- ▶ 2 kl ajuinpoeder
- ▶ 4 teen geraspte look
- ▶ 1 kl lookpoeder
- ▶ 1 el zwarte peper van de molen



Bereiding:

- » Doe alle ingrediënten samen in een hoge pot en laat 20 min. zacht sudderen en inkoken.
- » Zeef door in een pot, laat afkoelen, draai deksel erop en bewaar in de koelkast.

TIP: De saus kan je ongeveer 3 weken bewaren in de koelkast. Laat hem even weer opkoken voor een langere houdbaarheid.

() Halveer de hoeveelheid suiker indien u diabetes heeft, en neem hier een kleine portie van.*

KNOFLOOKSAUS

Ingrediënten:

- ▶ Een handje bieslook
- ▶ 4 eetlepels Griekse yoghurt
- ▶ ½ teentje look
- ▶ Versgemalen peper
- ▶ 8 eetlepels mayonaise

Bereiding:

- » Snijd de bieslook fijn en doe in een kommetje. Pers de knoflook erboven en voeg de mayonaise en Griekse yoghurt toe. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
- » Breng op smaak met versgemalen peper.



YOGHURT-DIPSAUS

Ingrediënten:

- ▶ 4 eetlepels mayonaise
- ▶ 6 eetlepels yoghurt
- ▶ Sap van ½ limoen
- ▶ 1 takje lente-ui
- ▶ Versgemalen peper

Bereiding:

- » Doe de mayonaise en yoghurt in een kom. Voeg limoensap toe.
- » Snijd de lente-ui op ringen en voeg toe.
- » Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met peper.

DESSERTS

PERZIKEN OP DE BBQ

Ingrediënten

(voor 4 personen):

- ▶ 4 stevige perziken
- ▶ 40 g boter
- ▶ 1 el suiker
- ▶ 200 g zure room
- ▶ 4 el honing
- ▶ 1 el lavendelbloempjes
- ▶ versgemalen peper



Bereiding:

- » Meng de lavendelbloempjes met de honing. Laat de boter smelten en meng er de suiker door.
- » Halveer de perziken en verwijder de pitten. Bestrijk de halve perziken met het botermengsel.
- » Plaats de perziken op de hete BBQgrill en laat aan elke zijde 5 minuten grillen. Let op dat ze niet aanbranden. Verhoog indien nodig de stand van het rooster.
- » Leg de perziken op een bordje, schep er zure room en lavendelhoning over.
- » Werk af met versgemalen peper.

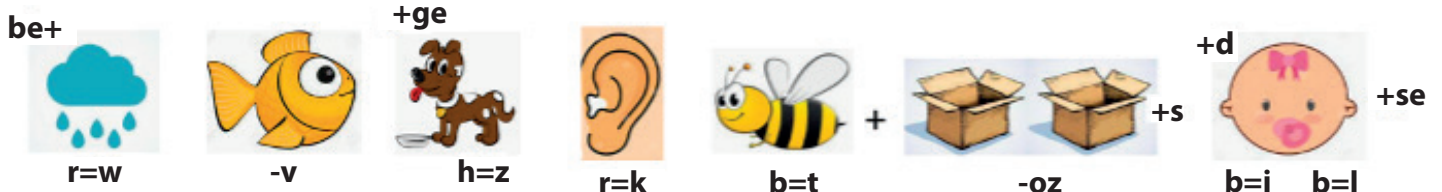
Je kan met al je vragen of opmerkingen steeds terecht bij :



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:
Laura Van Durme, tijdens de kantooruren bereikbaar op 09/3648970
of via email laura.vandurme@sezz.be

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



Kan jij raden wat de zin is?

CAROLINE VERTELT

Donderdag 18 februari 2021, mijn man kan het niet langer meer aanzien dat ik zit af te zien van pijn en klachten en brengt me binnen op spoed. De diagnose werd snel gesteld : nierfalen. Door het lange wachten om naar de dokter te gaan (wittekiel-angst) was mijn lichaam zo erg vergiftigd dat indien we nog langer hadden gewacht ik dit nu niet aan het schrijven was.

Ik werd opgenomen op intensive care en 's anderdaags kreeg ik al mijn eerste hemodialyse. Ik had besef van alles wat gebeurde doch drong het nog niet echt door welke impact dit zou hebben op mijn verdere leven.

Die periode was een rollercoaster voor ons, je leven wordt volledig op zijn kop gezet met 101 vragen en zo weinig antwoorden. Elke week zag er zowat hetzelfde uit. Drie voormiddagen in de week naar de hemodialyse, daarnaast nog eens van de ene dokter naar de andere voor verdere onderzoeken en ook vaak rusten doordat hemodialyse me toch wel sterk uitputte.

Professioneel zijn wij actief in het verhuren van vakantiewoningen in Frankrijk waar we zelf 10 jaar hebben gewoond. Niet allen voor het werk maar ook voor ons plezier is Frankrijk een tweede thuis geworden. Door mijn ziekte werd deze droom ons ontnomen omdat dit praktisch niet haalbaar is met hemodialyse.

Dit probleem is ook het team van Dokter Bogaert niet ontgaan. Al snel stond Marleen naast mijn bed op de dialysezaal die me een woordje uitleg gaf over de peritoneale dialyse waar de behandeling thuis kan gebeuren (of op vakantie).

Na al het slechte nieuws dat we de afgelopen tijd hadden moeten incasseren was het voor ons echt mega goed nieuws dat er een mogelijkheid bestond om toch te kunnen reizen als nierpatiënt.

Meteen hebben we een afspraak gekregen samen met mijn man om meer uitleg te krijgen hoe dat allemaal in zijn werk gaat. Dit werd door Els zeer professioneel uitgelegd. Om een beslissing te nemen had ik eigenlijk geen uitleg nodig, die was reeds genomen in mijn hoofd: ik ging hiervoor gaan.

Na 3 maanden hemodialyse werd dan uiteindelijk de buikkatheter geplaatst om de peritoneale dialyse op te starten. Er waren wat complicaties bij het plaatsen van de katheter waardoor ik weer even werd opgenomen op Intensive Care. Marleen was urenlang bezig met " manuele spoelingen " en ik was redelijk wat verzwakt van de ingreep. Ik zag haar bezig en dacht: "dit gaat me thuis nooit lukken " en kreeg al spijt dat ik de overstap had gedaan.

Van zodra ik beter was zijn ze van start gegaan met mij aan de machine te spoelen en kreeg ik een volledige week opleiding door Bianca. Mijn man werd ook volledig opgeleid om de machine te kunnen opbouwen, mij aankoppelen, ... Bianca deed dit met engelen geduld en was een strenge juf op gebied van hygiëne en steriliteit en terecht. Maar ook af en toe een grapje kon en dat maakt het allemaal draaglijker. Niemand ligt graag in de kliniek en ik ga het nu ook geen toffe week noemen maar met dit team was het wel aangenaam.

En dan vertrek je huiswaarts, ... met je machine en alle toebehoren en producten die je nodig hebt. Heel nerveus want nu zijn Els, Marleen of Bianca er niet meteen. Je kan wel 7/7 – 24/24 iemand bereiken die van wacht is maar het liefst ben je bij je vertrouwde mensen, omdat het bij alle 3 zo goed klikt, omdat je hen volledig vertrouwt en omdat je echt het gevoel heb dat ze er voor jou zijn, zo'n schatten !

In het begin thuis was het wat zoeken maar al snel heb je alles onder de knie. Ja ik heb ook gevloekt op die machine want soms gaat er wel wat eens mis met de opbouw (gelukkig zelden) maar uiteindelijk besef je toch wel dat deze machine je levenslijn is, zonder kan je gewoon niet. Laat ik het zo omschrijven dat ik een beetje een haat- liefdeverhouding heb met dat ding

Ook al moet je elke nacht aan de dialyse bij peritoneale (ipv 3 keer per week) bij hemodialyse is het voor mij echt een openbaring. Ik heb mijn vrijheid terug. Ik hoef maar om de 6 weken naar het hospitaal en voor de rest kan alles thuis gebeuren.

Onze eerste trip naar ons stulpje in Frankrijk werd gepland voor september. Vroeger waren we steeds minimum een maand daar ter plaatse maar we leven in het " nieuwe nu " en dachten voor de eerste keer het op 2 weken te houden.

Wij stonden al heel gauw versteld hoe het dialyse-team ons met alles hielp om voorzien te zijn op alles. Zij denken aan alles, voorzien ons van checklists, het gaat zelfs zo ver dat zij het dichtst bij zijnde hospitaal in Frankrijk contacteerden om mijn spoelschema en medicatielijst door te geven. Echt waar Marleen, Els, Bianca en ondertussen ook Jennifer HOEDJE AF !!! Top team zijn jullie !

Wij hebben twee prachtige weken kunnen genieten van ons huisje. Ja het was een helse verhuis voor de eerste keer, remorque en auto eivol maar het was de moeite waard.

Als je dan bij de plaatselijke apotheek bent die verneemt dat je dialyse patiënt bent en je een compliment geeft omdat je reizen nog onderneemt, boost dat je ego !

We zijn ondertussen april 2022 en ik schrijf dit vanuit Frankrijk. We zijn hier nu voor een maand, maar nu ook grotendeels om te werken, het kan niet altijd vakantie zijn.

Van zodra weer thuis heb ik nog de laatste onderzoeken voor een mogelijke transplantatie.

Voor patiënten die twifelen om over te stappen naar peritoneale dialyse : doen zou ik zeggen !

*Bourgondische groet uit la douce France
Caroline & Bart*

DIALYSENIEUWS

Op 13 maart is het wereldnierdag. Als dialyzedienst hebben we deelgenomen aan de actie.

Foto's verschillende dialysem medewerkers van de centra Ronse, Waregem, Oudenaarde en Zottegem



Dialyse Zottegem



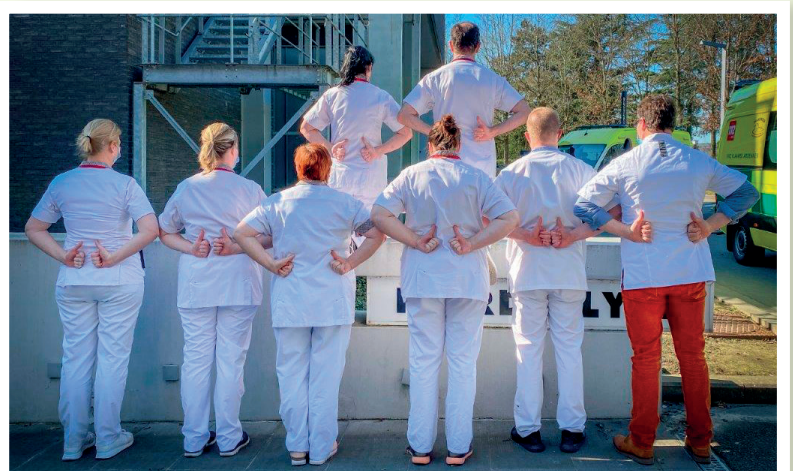
Dialyse Oudenaarde



DR. Boey



Dialyse Ronse



Dialyse Waregem