

TRIANGEL

NIEUWSBROCHURE NIERPATIENTENVERENIGING KVDEG

NUMMER 1
A P R I L
2021



PAGINA 6

Goede ademhaling

Ademhaling is van groot belang bij goed bewegen, ontspannen, concentreren en aandacht geven.

PAGINA 10

Wandelclub

Houdt u van wandelen? Er zijn plannen om een wandelclub te starten.

PAGINA 12

Jaarverslag 2020

Een verslag van wat er in 2020 binnen de vereniging is gedaan.

Nieuwsbrochure KVDEG

Jaargang 25
Nummer 1, april 2021

Het informatiebulletin van de Nierpatiëntenvereniging **Kennemer Vereniging Dialyserenden en Getransplanteerden.**

De nieuwsbrochure verschijnt 3x per jaar.

Bijdragen aan de nieuwsbrochure zijn van harte welkom. Dit kan in de vorm van een artikel, een opmerking, een vraag, een verhaal, een gedicht, een mededeling, een verslag of anderszins.

Redactie:

KVDEG

Vormgeving:

Wendy Dijkstra
www.wen-d.nl

Redactie adres:

Sutan Sjahrirstraat 19
2033 CL Haarlem
redactie@kvdeg.nl

Drukwerk:

Editoo

BESTUUR

Voorzitter:

Jan Zweers
Graaf van Wiedstraat 20
2033 GS Haarlem
Tel. 023-5360603
E-mail: voorzitter@kvdeg.nl

Secretaris:

Huub Rokx
Prof. Kouwerstraat 57
2035 CB Haarlem
Tel. 023-5358950
E-mail: secretaris@kvdeg.nl

Penningmeester:

Kees Roelfs
Robert Kochlaan 166
2035 BG Haarlem
Tel. 06-51710104
E-mail: penningmeester@kvdeg.nl

Bestuursleden:

Jannie van der Pol
Nagtzaamplein 40
2032 TC Haarlem
Tel. 023-5355649
E-mail: jannievanderpol@kpnmail.nl

IBAN: NL17 INGB 0006 1813 30
ten name van KVDEG te Haarlem.

Website: www.kvdeg.nl

SPAARNE GASTHUIS - DIALYSECENTRUM

E-mailadres:
dialyse@spaarnegasthuis.nl

Locatie Haarlem-Zuid

Tel. 023-22 430 20
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

Postbus 417
2000 AK Haarlem

Locatie Hoofddorp

Tel. 023-22 450 20
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

Postbus 770
2130 AT Hoofddorp

Locatie Velsen

Tel. 023-22 470 20
Wijkerstraatweg 160
1951 EK Velsen-Noord

Maatschappelijk werk:

Ineke de Groof
Tel. 023-22 433 03

Bianca Groenen
Tel. 023-22 433 06

Nanda van Zoolingen
Tel. 023-22 453 02

ADVERTEREN

Voor het adverteren in de nieuwsbrochure Triangel van Nierpatiëntenvereniging KVDEG

kunt u contact opnemen met de redactie via redactie@kvdeg.nl

Of ga voor meer informatie naar de website: www.kvdeg.nl

Beste lezers

Het bestuur heeft het voornemen om in september van dit jaar weer een dagtocht te organiseren. We hopen dat iedereen dan gevaccineerd is en de maatregelen zodanig versoepeld zijn dat dit weer mogelijk is.

Ook zullen we natuurlijk aan het eind van het jaar proberen het Kerstdiner te organiseren. In de volgende uitgave van de Triangel zullen we verder informeren hierover.

Verderop in dit nummer kunt u lezen over het voornemen om een wandelclub te organiseren.

Wij zijn op zoek naar enthousiaste mensen die het bestuur willen komen versterken. U heeft wellicht nieuwe ideeën voor het organiseren van uitjes en daarnaast kunnen we de taken binnen de vereniging verdelen zodat u zich kunt mengen in hetgeen u interesseert. Zie de oproep hieronder in de plaknotitie. Neem eens contact met ons op voor meer informatie.

Wij zullen u op de hoogte houden van de activiteiten in 2021.

Het bestuur

Nierpatientenvereniging KVDEG zoekt nog mensen om samen de belangen van nierpatiënten te behartigen: patiënten, partners, familieleden en alle mensen die op de één of andere wijze betrokken zijn bij nierpatiënten. Het bestuur nodigt u van harte uit voor een (telefonisch) gesprekje om meer informatie te verstrekken over het meewerken als bestuurslid.

Het is leuk om samen met enthousiaste collega's een bijdrage te leveren aan het besturen van de nierpatientenvereniging.

Neem contact op via info@kvdeg.nl, we laten dan gauw van ons horen!

Bestuursleden gezocht!



Van het bestuur	3
Agenda KVDEG en NVN	5
Webpagina nier doneren	5
Goede ademhaling belangrijk	6
Mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden	8
KVDEG Wandel club	10
Van het Niercentrum	11
Jaarverslag	12
Kasboek	13
Ineke de Groof stopt	15

KOPIJSLUITING

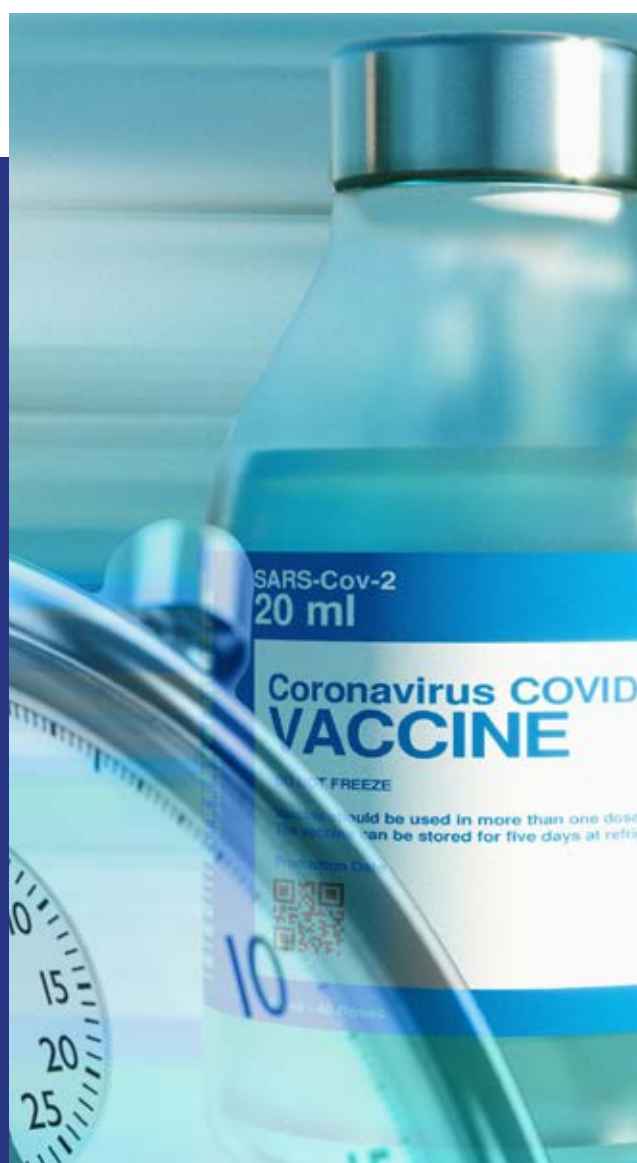
Heeft u een artikel voor in de komende brochure? Wij ontvangen graag uw tekst en (eventueel) beeld apart bijgesloten (zo hoog mogelijke resolutie) **vóór 2 augustus 2021**.

U kunt dit sturen naar de redactie:
Sutan Sjahrirstraat 19
2033 CL Haarlem
redactie@kvdeg.nl

Het coronavaccin voor nierpatiënten

Het vaccineren tegen corona is gestart. Goed nieuws natuurlijk. Maar de vaccinaties roepen ook veel vragen op. Bij de ziekenhuizen, nieren.nl, de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) en de Nierstichting komen heel veel vragen binnen over de vaccins.

Heeft u vragen? Lees actuele informatie over de vaccinaties op de website van bovengenoemde instanties of neem contact op met uw huisarts of specialist.



Hieronder een greep uit de komende activiteiten van NVN en KVDEG. Houdt de activiteitenpagina van KVDEG, NVN en de Nierstichting in de gaten op www.kvdeg.nl, www.nvn.nl en www.nierstichting.nl.

24

APR
2021

NVN

ALGEMENE LEDENVERGADERING

U kunt de ALV digitaal bijwonen. Zie voor meer informatie de website.

5

JUN
2021

NIER-
STICHTING

DAG VAN BART

Hou je van hardlopen? Doe dan ook mee aan de Dag van Bart en draag zo bij aan de genezing van nierziekten. Op de website vind u meer informatie.

27

MEI
2021

NVN

ZELDZAME NIERZIEKTEN 2

Een tweede webinar (van vier) waarin een zeldzame aandoening (of groep aandoeningen) centraal staat. Bekijk op de website welke nierziekten deze keer centraal staan.

nieren.nl/nier-doneren

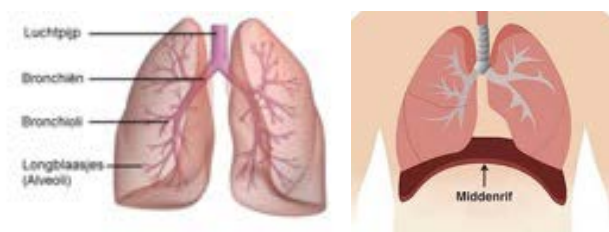
De pagina is het resultaat van een intensieve samenwerking tussen nieren.nl, de Nierpatiënten Vereniging Nederland en de Nierstichting. Samen hebben we de behoeften van potentiële nierdonoren onderzocht om ervoor te zorgen dat we hier goed op aansluiten met deze pagina. In de ontwikkeling hiervan is nauw samengewerkt met een team van zorgprofessionals, gebruikers en niet te vergeten nierdonoren.

Het doel van deze pagina is om antwoord te geven op vragen die men heeft bij de overweging om een nier af te staan. Vragen als 'Wat mag ik verwachten in aanloop naar donatie?' en 'Wat zijn de risico's?' worden hier beantwoord. Ook kun je hier diverse ervaringsverhalen lezen. Daarnaast is het mogelijk om individueel gelinkt te worden met een ervaringsdeskundige; iemand die weet hoe het is om een nier af te staan en bekend is met alles wat daarbij komt kijken. Daarnaast heb je via deze pagina toegang tot verschillende verhalen en ervaringen van deelnemers van nieren.nl. Kortom alle informatie op één plek om een goede afweging en keuze te maken over nierdonatie.

Nieuwsgierig geworden? Kijk alvast eens op nieren.nl/nier-doneren



Goede ademhaling belangrijk bij bewegen en ontspannen



Een goede ademhaling is een voorwaarde voor leven, zonder ademen geen zuurstof in het lichaam en zonder zuurstof geen beweging, van het kleinste celletje tot de grootste spier. Ademen gaat bijna de gehele dag vanzelf, we merken pas dat er een ademhaling is als we bijvoorbeeld geeuwen, hoesten, niezen of zingen. Maar ademhaling is ook van groot belang bij goed bewegen, ontspannen, concentreren en aandacht geven.

Ademhalen doe je met je longen. De longen, een sponsachtig orgaan in de borstkas, uiteindelijk samengesteld uit zo'n 3 miljoen longblaasjes. In de longen vindt de gasstofwisseling plaats. Hierbij gaat zuurstof (O_2) van de longblaasjes naar het bloed, en het bloed geeft CO_2 terug. Uitgevouwen hebben deze longblaasjes wel een oppervlakte van bijna 100 vierkante meter.

De lucht wordt de longen ingezogen door het samen-trekken van spieren aan de borstkas, spieren tussen de ribben en door de grootste spier van dit systeem, het middenrif, ook wel diafragma genoemd. Deze spier zit tussen de longen en de buikinhoud in en heeft de vorm als een koepel ongeveer ter hoogte van de voorste ribbenboog. Als we de longen dan zien als een ballon, gaat er lucht in als de borstkas wijder wordt (door het liften van de ribben en uitzetten van de borstkas) en het aanspannen van het middenrif, waardoor de buikinhoud naar beneden gedrukt wordt. En die inhoud moet ergens naar toe, we merken dat doordat de buik uitgezet wordt. Men zegt dan wel dat we ademen met de buik, dit komt in feite door een goede ademhaling met het middenrif. Deze ademhaling is het meest efficiënt en dus belangrijk bij een goede ademfunctie.

Een goede ademfunctie kan beperkt worden door tal van aandoeningen als COPD, astma, bronchitis en natuurlijk heel actueel, ten gevolge van COVID-19. Fysiotherapeutische behandeling bij dit soort longklachten wordt ook wel LONGREVALIDATIE genoemd.

Een goede ademhaling is niet alleen belangrijk bij longrevalidatie maar ook bij tal van andere aspecten van leven en bewegen.

GOEDE ADEMHALING EN BEWEGEN

Tijdens ademen komt er lucht naar binnen, waarbij de aanvoer van zuurstof, O_2 , natuurlijk heel belangrijk is. Zuurstof wordt via de longblaasjes naar het bloed vervoerd, waarna via de slagaderen de zuurstof naar de spieren gebracht wordt. Zuurstof is nodig voor alle spierbewegingen en voor herstel na spieractiviteit. Te weinig zuurstof in de spier veroorzaakt onder andere verzuring in de spier of zelfs kramp. De opname van zuurstof in de spier is te trainen maar zonder voldoende zuurstof is er geen optimale beweging. Bij uitademing wordt de belangrijkste afvalstof van bewegen, het CO_2 , weer naar buiten geblazen. Meestal rustig, als we kalm op de bank zitten, of versneld en steviger als we actief zijn. Een slechte uitademing zorgt ervoor dat CO_2 in de longen achterblijft en de plek inneemt waar eigenlijk verse lucht met zuurstof zou moeten zitten. Goede uitademing bij bewegen is dus heel belangrijk.

GOEDE ADEMHALING EN ONTSPANNING

Een efficiënte en rustige ademhaling kan bijdragen aan een ontspannen gevoel. Spanning en emotie veroorzaken vaak een hoge en versnelde ademhaling. Dat is normaal, iedereen kent het gevoel bij hard lachen, huilen of schreeuwen bij boosheid, dat de ademhaling druk kan geven op de keel, de ademhaling is versneld en vaak ook wat oppervlakkiger. Als we weer rustiger worden normaliseert het adempatroon weer, het in- en uitademen duurt weer langer en we voelen weer ontspannen. Onderzoek heeft aangetoond dat specifieke ademhalingstraining een

rustiger gevoel en meer ontspanning geeft, waarbij men ook ziet dat de hoeveelheid specifieke stresshormonen afneemt. Een betere ademhaling draagt dus bij aan een betere ontspanning.

GOEDE ADEMHALING EN CONCENTREREN.

Een goede ademhaling levert voldoende zuurstof in het bloed en daardoor hebben de organen, zoals hart en hersenen, ook voldoende zuurstof. De hersenen zijn heel gevoelig voor zuurstof tekort of een verstoorde balans tussen O₂ en CO₂, zoals bij hyperventilatie. Maar ook als we te snel en teveel ademen, bijvoorbeeld bij het opblazen van een ballon. Als de hersenen te weinig zuurstof krijgen kunnen we flauw vallen of bewusteloos raken. Minder ernstig maar wel vervelend is dat de hersenen bij een slecht adempatroon en daardoor langdurig iets te weinig zuurstof gedurende de dag, minder goed functioneren. Dit kunnen we merken doordat we niet meer goed kunnen concentreren, slaperig worden of sneller afgeleid zijn. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om aandacht en concentratie te verbeteren.

Een goede ademhaling kan verder ook helpen bij het verminderen van pijn, een beter humeur of een betere slaap.

Hierbij geef ik enkele ademhalingsoefeningen die men thuis kan oefenen. Bij hardnekkige problemen of als u klachten herkent op het gebied van ademhaling, bewegen of ontspanning, staan de ademfysiotherapeuten van Fysio Expert voor u klaar. Via onderstaande adressen kunt u zich aanmelden of informatie verkrijgen.

1. Ademen met je middenrif

Ga ontspannen zitten of liggen en leg een hand net onder ribben op de buik. Adem eerst rustig in en uit en voel hoe de ademhaling verloopt. Adem nu 5x diep en lang, in en uit, probeer de ademteugen wat langer vol te houden. De uitademing mag daarbij iets langer duren dan de inademing. Na 5 keer herhalen weer normaal ademen en voel of er iets veranderd is en hoe dit dan voelt. Door dieper te ademen kan men een licht gevoel in het hoofd krijgen, dit gaat door rustig te ademen weer weg. Deze oefening kun je 3-5x herhalen, bijvoorbeeld 's ochtends om goed wakker en helder te worden, of 's avonds om in bed beter te kunnen ontspannen.



2. Ademen door een rietje

Stel je voor dat je door een rietje in- en uitademt. De opening van je mond is klein en de lippen zijn iets getuit. Dit geeft iets meer weerstand aan de ademhaling. Zet een wekker op 1 minuut en zuig de lucht stevig naar binnen en blaas langzaam uit. Na 1 minuut oefenen 1 minuut ontspannen (zie oefening 1), deze oefening ook 3-5x herhalen.

3. Blokaademhaling ter ontspanning

Een bewezen effectieve manier om wat meer ontspannen te worden is de "Box breathing" of blokaademhaling. Ga weer uit van oefening 1, het leuke bij de blokaademhaling is dat de deze oefening ook bijvoorbeeld wandelend kan uitvoeren. Je ademt vier tellen in, dan wacht je even vier tellen. Dan adem je in vier tellen uit en wacht weer vier tellen. Rustig wandelend kun je dit doen door steeds een vast aantal stappen te tellen. Deze oefening kun je ook weer 1 minuut uitvoeren, als het lekker voelt kun je uitbreiden tot 4 minuten.

Training van de ademhaling is voor iedereen mogelijk en belangrijk. Een goede ademhaling helpt ons dus op weg naar een fitter en gezonder leven.

Voor meer informatie, neem graag contact met ons op via onderstaande nummers en adressen, in verband met de coronaregels vragen wij u wel om, voordat u langs komt, even een afspraak te maken.

Martin van Duijn, fysiotherapeut

Praktijk voor fysiotherapie FysioExpert

Boerhaavelaan 32A,

2035 RC, HAARLEM

023-5450751

info@fysioexpert.nl

FYSIO
E X P E R T

Mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden

Veel mensen zorgen wel eens voor anderen of helpen met een klusje. Als je echter langere tijd intensief voor iemand zorgt en als je er niet voor betaald krijgt, dan spreekt men over mantelzorg. Dus ook al ben je de echtgenoot, dochter of buurtgenoot van iemand die bijvoorbeeld chronisch ziek is, je bent als je langdurig ondersteuning geeft ook mantelzorger: omdat het verder gaat dan de normale zorg die je elkaar als partners, gezin, vrienden of buren biedt.

Iedere gemeente werkt samen met bepaalde organisaties die ondersteuning bieden aan mantelzorgers. Sommige gemeenten hebben ook nog speciale regelingen. Als je bijvoorbeeld in het centrum van Haarlem woont en je krijgt hulp van een mantelzorger die buiten de stad woont, dan heeft die mantelzorger recht op een parkeervergunning in een parkeergarage. Daar zijn wel voorwaarden aan verbonden: in dit geval moet je gedurende minimaal twee maanden tenminste 8 uur hulp per week nodig hebben.

Ook zijn er gemeenten die jaarlijks (vaak rond de Dag van de Mantelzorg op 10 november) een attentie geven aan mantelzorgers of een leuke dag voor hen organiseren.

Op internet valt per gemeente van alles te lezen over ondersteuningsmogelijkheden. Dat kan gaan om advies over praktische hulp, over zorgverlof of financiële regelingen, om hulp van vrijwilligers, om cursussen voor mantelzorgers, om lotgenotencontact etc. Als je liever telefonisch informatie krijgt, dan kan dat ook.

Tot slot is er een grote landelijke organisatie (MantelzorgNL) die nog veel meer informatie op de website heeft staan. Er werken daar bovendien mensen die gratis telefonisch advies geven over allerlei zaken waar mantelzorgers mee van doen hebben.



CONTACTGEGEVENS

Haarlemmermeer:

www.haarlemmermeergemeente.nl en
www.mantelzorgenmeer.nl
Telefoon MantelzorgenMeer 020-5127250

Haarlem:

www.haarlem.nl en www.tandemmantelzorg.nl
Telefoon Tandemmantelzorg 023-8910610

Velsen:

www.velsen.nl en www.velsenwijzer.nl
Telefoon Centrum Mantelzorg 088-8876900

Bloemendaal:

www.welzijnbloemendaal.nl en
www.tandemmantelzorg.nl
Telefoon Welzijn Bloemendaal 023-5250366
Telefoon Tandemmantelzorg 023-8910610

Landelijke organisatie MantelzorgNL:

www.mantelzorg.nl Telefoon 030-7606055

OVERBELAST OF NIET?

Als mantelzorger kan de zorg je wel eens te veel worden. Er zijn testen waarmee je zelf kan nagaan hoe groot de belasting is die je ervaart. De 3-minuten check voor mantelzorgers is zo'n test. Die test staat op meerdere websites, maar bijvoorbeeld ook op de website van Haarlemmermeer: www.mantelzorgenmeer.nl

Twee andere testen (Ediz-vragenlijst en Caregiver Strain Index) zijn te vinden via www.zorgvoorbeter.nl/mantelzorg/overbelasting-herkennen

Lukt het niet via internet, dan kunnen wij als maatschappelijk werkers helpen bij het opzoeken van de genoemde testen.

HULP INSCHAKELEN

Veel mantelzorgers vinden het moeilijk om anderen om hulp te vragen. Toch helpt juist het tijdig inschakelen van hulp om het langer vol te houden. Duidelijk aangeven welke hulp je goed kan gebruiken is belangrijk. Dus niet "willen jullie een keer voor ons koken?" maar: "zouden jullie volgende week vrijdag een keer voor ons willen koken?"

Onderstaand kaartje kan je invullen, zodat je ziet op welke gebieden je op dit moment hulp ontvangt en van wie. Je zou ook in kunnen vullen wat voor hulp je eigenlijk best kan gebruiken, maar waar je nog niemand voor hebt ingeschakeld. Als voorbeeld zijn er nu al een paar vakjes ingevuld.

Tot slot: partners/familie/mantelzorgers kunnen natuurlijk ook met hun zorgen en vragen terecht bij maatschappelijk werk: wij vinden het heel belangrijk ook u zo nodig te ondersteunen.

De afgelopen 10 jaar organiseerden wij jaarlijks drie bijeenkomsten voor partners van dialysepatiënten, zodat de partners/echtgenoten met elkaar in contact kwamen en ervaringen konden uitwisselen. Wij hopen dat dit na het Coronatijdperk weer gestart kan worden.

Ineke de Groof

Maatschappelijk werker

Niercentrum Spaarne Gasthuis

	Praktische hulp	Overname van zorg	Emotionele steun	Ontspanning	Informatie
Familie					Zoon Kees: doet de administratie
Vrienden				Vriendin Geertje: 1 keer per maand samen lunchen en bijpraten	
Kennissen en burens	Buurman Jan: klusjes in huis				
Hulpverleners					
Werkgever(s)					
Collega's			Af en toe stoom afblazen bij collega Mieke		
Apps/websites					
Overige contacten					

KVDEG Wandel club



Vanuit het bestuur en aangemoedigd door de afdeling Nefrologie van het Spaarne Gasthuis bestaat al langer het idee een wandelclub op te richten.

Het idee is om te beginnen met 1x per 2 maanden samen een wandeling te maken in de mooie omgeving in en rondom Haarlem.

We denken aan een wandeling van maximaal 1,5 uur en deze fysieke inspanning af te sluiten met een kopje koffie of thee met versnapering aangeboden door de KVDEG.

Om te beginnen moeten we natuurlijk eerst inventariseren of er interesse is vanuit de leden om aan een dergelijke activiteit deel te nemen.

Bij voldoende animo kunnen we ons daarna gaan buigen op de meer praktische zaken zoals waar, wanneer, vervoer enz. enz.

Via de website van de KVDEG www.kvdeg.nl kunt u een kort formulier invullen indien u interesse heeft in dit initiatief, of u kunt mailen naar redactie@kvdeg.nl

Indien u zich aanmeldt zullen wij u via de mail op de hoogte houden van de verdere ontwikkelingen.

Mocht u zelf betrokken willen zijn bij de organisatie of ideeën hebben laat u dit dan weten via bovenstaand email adres.

Bestuur KVDEG

DIA TRAVEL
Dialysereizen op maat

VOOR AL UW
DIALYSEREIZEN

Wij verzorgen uw reis volledig op maat met persoonlijke service!

Benidorm <ul style="list-style-type: none">* Hotel Melia***** grote groene tuinen* binnen en buiten zwembad* wellness* loopafstand dialysecentrum	Torremolinos <ul style="list-style-type: none">* Hotel Sol House***** zeer modern* aan het brede zandstrand* loopafstand centrum* dichtbij het dialysecentrum	Rhodos <ul style="list-style-type: none">* Hotel Amilia Mare***** gelegen aan het strand* schitterende zwembaden* mooie omgeving* dichtbij dialysecentrum
--	--	--

Nieuwe website - Nieuwe bestemmingen

T +31 (0)6-37006140 E info@diatravel.nl W www.diatravel.nl

Beste mensen,

We kunnen niet anders als ook aandacht geven aan het nieuwe normaal, wat natuurlijk helemaal niet normaal is. We lijken te wennen aan het niet geven van een handdruk wanneer we ontmoetingen hebben. U zult dat zelf in de spreekkamers ook ervaren. Op dit moment zitten we helaas nog in de fase waarin u nog niet gevaccineerd bent. De start is landelijk gemaakt met de vaccinatie voor de acute zorg, we hopen dat voor de nierpatiënten ook snel de vaccinatie gerealiseerd kan worden.

We kijken terug op een jaar waarin we voor het eerst in jaren niet een kerstdiner met u hebben kunnen beleven.

Het jaar waarin twee van onze nefrologen met welverdiend pensioen zijn gegaan en waarvoor twee jonge nefrologen nu werkzaam zijn in het Niercentrum. Op 1 januari is Dr. J. van der Heijden gestart, nu maakt hij kennis met het ziekenhuis en wie weet ook met u.

In het najaar hebben vele van u meegedaan met de enquête over onze zorg. Dank voor de respons. We zijn blij dat u daaraan heeft meegedaan, we zullen in de nieuwsbrief, u inhoudelijk op de hoogte brengen van de tips en de tops.



Het zal u niet ontgaan zijn dat er veel nieuwe gezichten rondlopen in het centrum, we zijn een opleidingscentrum en nemen die taak dan ook serieus. Op dinsdag en woensdag is een start gemaakt met de Leerwerk plaats, wanneer u daar dialyseert dan zult u merken dat er een coach is die de studenten begeleidt bij alle leer situaties. Wij zullen in de toekomst ook naar uw tips vragen.



In hoofdorp zijn we per 11 januari met een nieuw voedingsconcept gestart. Er zal een nieuw assortiment worden aangeboden. Samen met de diëtiste en de medewerker is dit samengesteld.

Vriendelijke Groeten

Dorien Jonkers en Jacqueline van der Vuurst



INLEIDING

Zoals elk jaar wordt er teruggeblikt op de gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Ook dit jaarverslag zal tot in de lengte van jaren een bron van informatie voor het nageslacht zijn.

LEDENBESTAND

Leden: op 1 januari 2020 is het ledental 75.

4 Leden hebben zich aangemeld, 2 leden hebben hun lidmaatschap beëindigd en 4 leden zijn overleden. Op 31 december 2020 zijn er 73 leden.

Partnerleden: op 1 januari 2020 waren er 11 partnerleden. Er heeft zich 1 partnerlid aangemeld. Geen partnerlid is 'vriend van'-lid geworden en 2 partnerleden hebben opgezegd, 1 partner is overleden. Op 31 december 2020 zijn er 9 partnerleden.

'Vriend van'-leden: op 1 januari 2020 waren er 14 'vriend van'-leden. Niemand is van partnerlid naar 'vriend van'.. 1 vriend van heeft zich afgemeld. 1 Persoon zijn aangemeld. Op 31 december 2020 zijn er 14 'vriend van'-leden.

Donateurs: op 1 januari 2020 was er 1 donateur, geen nieuwe donateurs aangemeld. Op 31 december 2019 is er 1 donateur.

Totaal op 31 december 2020: 97 leden (inclusief partnerleden, 'vriend van'-leden en donateur).

ACTIVITEITEN

In 2020 zijn er een aantal activiteiten voor de leden georganiseerd.

- 15 april: de algemene ledenvergadering is van wegen het corona virus naar een nadere datum verplaatst.
- De dagtocht en het kerstdiner zijn niet doorgegaan wegens corona
- 12 maart: World Kidney Day. Voor de achtste keer deed onze vereniging mee aan deze jaarlijks terugkerende dag op de 2e donderdag in maart. In een stand in de hal van het Spaarne Gasthuis, locatie Hoofddorp, werd er voorlichting gegeven over het leven met een nierziekte.

Er was veel vraag naar het gebruik van zout en of er alternatieven voor zijn. Ook de dialyse afdeling stond met informatie en een dialyseapparaat. Bij ons er was veel vraag hoe het dialyseren en de werking van de machine gaan.

COMMUNICATIE

Een van de communicatiemiddelen is de Triangel, die dit jaar 3 keer is verschenen. De firma Editio heeft de brochure naar tevredenheid gedrukt.

De redactie was in handen van Herman Wildschut. De voorzitter en de redactie hadden hun vaste rubriek, resp. Beste lezers, dialyseafdeling, Martin van Duijn.

Ook anderen waren actief met het inleveren van artikelen.

Lotgenoten contact werd door het bestuur onderhouden door geregeld in het dialysecentrum aanwezig te zijn en contact te onderhouden met nierpatiënten en personeel.

Sponsors in 2020 waren: de Nierstichting Nederland en het Spaarne Gasthuis. Daarnaast hebben de bedrijven Haverkort, BijdeHeren, de Bie, Diatravel en Wilms Floet een advertentie in het blad geplaatst.

Zes keer ontvingen de leden de Wisselwerking, het magazine van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN).

ACHTER DE SCHERMEN

Het bestuur bestond in 2020 uit: Jan Zweers -voorzitter, Kees Roelfs – penningmeester en ledenadministratie, Huub Rokx - secretaris, Herman Wildschut- redacteur, Jannie van der Pol – bestuurslid.

Het bestuur is 4 keer in vergadering bijeen gekomen om de vereniging in goede banen te leiden. Op deze vergaderingen was ook de dialyseafdeling vertegenwoordigd: Jacqueline van der Vuurst, en / of Marianne Veenstra vertelden het bestuur de laatste nieuwtjes en waren tevens een vraagbaak voor het bestuur.

De bestuursleden zijn ook naar een aantal vergaderingen buiten de vereniging geweest.

- 7 maart: Jan en Huub zijn naar het besturen overleg van NVN geweest in Bussum. Hier werd er over de taken van de plaatselijke verenigingen gesproken vooral de werkdruk is voor velen te groot, daar er bijna geen mensen meer zijn, die iets voor de verenigingen willen doen.
- Het bestuur heeft aan de vergaderingen zoals de ALV en Besturenoverleg via de computer gevolgd.

DIALYSECENTRUM

- Na een aarzelende start van de nieuwe opstart in het niercentrum gaat alles zeer voorspoedig, de mensen worden nu opgehaald in de kantine als het hun tijd is om aan te sluiten. Hierdoor is er meer rust op de zalen en weet iedereen wanneer ze aan de beurt zijn. Ook wordt er geen eten meer rond gebracht op de zalen maar kan men na de dialyse wat halen in de kantine. Ook zijn er andere gerechten gekomen, deze worden door de keuken van het ziekenhuis vers aangeleverd.
- Het taxi vervoer blijft een hekel punt. Er worden hier gespreken met de taxi bedrijven en ziekenfondsen over gehouden om aan te geven hoe belangrijk het is om niet zo lang te wachten op vervoer voor dialyse patiënten vooral na het dialyseren.
- Ook zijn er andere regels voor het aansluiten gekomen, Iedereen word op tijd gehaald, zodat het wat rustiger is op de zalen, er zijn nu 2 verpleegkundigen per zaal.

- Het eten is ook veranderd, er is nu veel meer keus en de warme maaltijden komen vers uit de keuken.
- Voor het taxi vervoer is een commissie gekomen, zij hebben contact gehad met de bedrijven en het Zilveren Kruis, het zal altijd wel een hekel punt blijven.
- De Hacketon komt eenmaal per maand bij elkaar om de vooruitgaan te bespreken

EN VERDER

We kunnen terugzien op een zeer bewogen verenigingsjaar waarin alles op een laag pitje stond wegens de corona.

We hopen volgen jaar weer alles op te kunnen pakken.

Haarlem, 02-01-2021

Huub Rokx, Secretaris KVDEG

KASBOEK KVDEG*

	2020 BEGROTING	2020 WERKELIJK	2021 BEGROTING
INKOMSTEN			
Contributie	€ 2.500,00	€ 2.637,00	€ 2.600,00
Donatie	€ 0,00	€ 500,00	€ 500,00
Advertenties NB	€ 125,00	€ 190,00	€ 150,00
Subsidie Nierstichting	€ 7.500,00	€ 7.687,00	€ 7.500,00
Bijdrage dagtocht	€ 1.700,00	€ 0,00	€ 2.000,00
World Kidney Day 2020	€ 200,00	€ 0,00	€ 200,00
Bijdrage Kerstdiner 2020	€ 2.000,00	€ 0,00	€ 2.450,00
Diversen	€ 700,00	€ 0,00	€ 700,00
	€ 14.725,00	€ 11.014,00	€ 16.100,00
UITGAVEN			
Bestuurskosten	€ 1.250,00	€ 362,66	€ 1.250,00
Nieuwsbrochure	€ 1.250,00	€ 796,41	€ 1.250,00
NVN Contributie	€ 1.000,00	€ 1.073,80	€ 1.000,00
Leesmap EKL	€ 300,00	€ 302,10	€ 300,00
Themadag 2020	€ 0,00	€ 0,00	€ 0,00
Dagtocht 2020	€ 5.200,00	€ 141,60	€ 5.500,00
Kerstdiner 2020	€ 4.500,00	€ 92,62	€ 5.500,00
Diversen	€ 650,00	€ 639,32	€ 650,00
Bankkosten ING	€ 150,00	€ 125,60	€ 150,00
Website	€ 300,00	€ 324,12	€ 300,00
World kidney Day 2020	€ 125,00	€ 26,66	€ 200,00
Resultaat	€	€ 1.368,67	€
	€ 14.725,00	€ 3.884,89	€ 16.100,00

Haarlem, 1 januari 2021

Kees Roelfs, Penningmeester

*kasboek onder voorbehoud van goedkeuring kascontrolecommissie

Jullie bruidstaart komt uit Parijs..?



ALLER
spanninga
1944

Is uw stijl wel bruikbaar? Of is het niet samenbrengen en anders? Bij Aller Spanninga komen alle in eigen trouwring atelier. Deze prachtige stalen voor alle maat.
Duits 1802 ontwerp en ontwerpen of al ook nog goud in eigen atelier wordt gebruikt voor stiel. Follow us | www.allerspanninga.com | [wedder's YouTube](#)

Jouw bruidsschoenen komen uit Japan..?



ALLER
spanninga
1944

Is uw stijl wel bruikbaar? Of is het niet samenbrengen en anders? Bij Aller Spanninga komen alle in eigen trouwring atelier. Deze prachtige stalen voor alle maat.
Duits 1802 ontwerp en ontwerpen of al ook nog goud in eigen atelier wordt gebruikt voor stiel. Follow us | www.allerspanninga.com | [wedder's YouTube](#)

Trouwringen? Gewoon uit Nederland!



ALLER
spanninga
1944

Follow us | www.allerspanninga.com | [wedder's YouTube](#)

Over meer collecties 12.11 bij u bij de winkel

HAVERKORT JUWELIERS

RIVIÉRADREEF 39 | 2037 AE HAARLEM | TEL: 023-5334293

WWW.JUWELIERHAARLEM.NL

Maatschappelijk werker Ineke de Groof stopt per 1 juli 2021

In 1992 begon ik met mijn werk in het Spaarne Gasthuis. Ik heb altijd speciaal voor de dialyseafdeling gewerkt, maar viel soms ook wel in voor collega's die op andere afdelingen werkten.

Wat heb ik een mensen ontmoet in al die jaren! Die ontmoetingen leverden een schat aan herinneringen op: mooie herinneringen, maar ook de nodige verdrietige en indrukwekkende herinneringen. Het leven van een nierpatiënt en zijn familieleden verloopt lang niet zo gemakkelijk als het leven van mensen die het geluk hebben gezond te blijven. Ik heb altijd met respect gekeken naar de manier waarop ieder van u toch zo goed mogelijk probeert door te leven.

Ik heb heel erg prettig samengewerkt met alle medewerkers van het Niercentrum, met mijn directe collega's en met collega's uit andere dialyse- en transplantatiecentra. Daarnaast maakte ik regelmatig deel uit van commissies, bestuurtjes of werkgroepen binnen of buiten het Spaarne Gasthuis. Ook ben ik een gedeelte van de tijd coördinator van de hele afdeling maatschappelijk werk geweest, maar altijd bleef ik het contact met patiënten en familieleden het meest waardevol vinden.

In april word ik 63 jaar en ik had mij al een tijdje voorgenomen om niet door te gaan tot mijn 67e.

Ik heb te vaak gezien dat er opeens gezondheidsproblemen kunnen ontstaan en ik heb nu nog een mooie leeftijd om dingen op te gaan bouwen. Meer tijd voor familie, vrienden, hobby's en vrijwilligerswerk.

Mijn collega's Bianca en Nanda zetten het werk voort en wij gaan er vanuit dat er een opvolger voor mij in de plaats komt. Ik zal als het mogelijk is diegene nog enigszins inwerken.

De komende maanden ben ik gewoon nog op mijn post en ongetwijfeld zal ik een heel aantal lezers van dit blad nog ontmoeten. Aan alle anderen, bijvoorbeeld de getransplanteerde mensen, wil ik nu alvast zeggen: dank voor het vertrouwen en het fijne contact de afgelopen jaren, ik zal u niet vergeten!



Hartelijke groet,

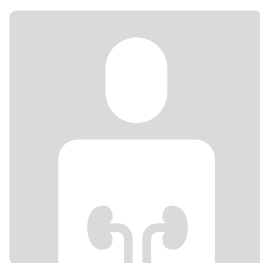
Ineke de Groof
degroof@spaarnegasthuis.nl



Deze nieuwsbrochure wordt mede mogelijk gemaakt door:



Spaarne  Gasthuis



dialysecentrum



HAVERKORT
JUWELIERS