

Augustus 2016

Nummer 1



*In dit nummer:*

- *Thuisdialyse*
- *De dokter vertelt*
- *Diëtetiek*
- *Maatschappelijk werk.*
- *Wist u dat...*

## **Thuisdialyse groot succes!**

Het is zomer 2016; eindelijk de 1<sup>e</sup> week gehad met echt mooi weer. Soms wel temperaturen van boven de 30 graden! Heerlijk, tijd om eens terug te kijken.

Wij hebben inmiddels ruim anderhalf jaar ervaring met thuisdialyse. Na een lange voorbereiding zijn reeds 10 patiënten begonnen of overgestapt op thuisdialyse.

De eerste ervaringen van de patiënten laten zien dat patiënten erg enthousiast zijn over deze nieuwe dialysebehandeling. Met name het feit dat er geen reistijd meer is, je in je eigen vertrouwde omgeving bent, de medewerkers van het dialysecentrum gewoon bij je langs komen én je ook nog eens je eigen nefroloog behoudt. Dat allemaal bij elkaar zijn belangrijke redenen voor patiënten om te kiezen voor thuisdialyse. Wij zijn er dan ook van overtuigd dat thuisdialyse voorziet in een behoefte.

Met de toename van thuisdialyse komen er steeds meer stoelen vrij in de dialysecentra; zowel in Almere als in Lelystad. Dit betekent dat wij kritisch kijken naar de benodigde personele bezetting ten opzichte van het aantal dialysepatiënten dat in het centrum dialyseert. Dit heeft er onder andere toe geleid dat de avonddialyse in Lelystad is gesloten.

Mij bereikte berichten dat patiënten het idee hebben dat binnenkort Lelystad helemaal gaat sluiten. **Daar is echter geen sprake van!**

Op dit moment is het dialysecentrum in Lelystad van maandag tot en met zaterdag van 7.00 uur tot 16.00 uur geopend. Er is op dit moment geen enkele aanleiding deze openingstijden aan te passen.

Mocht u naar aanleiding van deze nieuwsbrief nog vragen hebben, kunt u deze te allen tijde stellen. Als u dat kenbaar maakt bij één van de verpleegkundigen kunnen zij ervoor zorgen dat u het juiste antwoord krijgt op uw vragen.

Voor nu wens ik u allen een fijne zomer.

Met vriendelijke groet,

Peter Janneman,  
Bedrijfsleider Dialyse & Nefrologie en Urologie.

## De dokter vertelt:



ZOALS HET KLOKJE THUIS TIKT.....

en dat geldt eigenlijk ook voor dialyse.

Als Dialysecentrum van het Flevoziekenhuis lopen wij voorop in de ontwikkeling van thuis dialyse (thuis hemodialyse en peritoneaal dialyse).

Met name de THD (thuis hemodialyse) neemt een grote vlucht. En waarom niet ! Wij zijn er van overtuigd dat, indien dit bij u thuis mogelijk is, thuisdialyse dé toekomst is.

Immers, met de zelfde zorg en toewijding wordt u begeleid in de behandeling en zult u spelenderwijs steeds meer leren over de dialyse machine. Niet dat wij u per sé alles alleen willen laten doen, maar hoe minder “vreemden” (ons eigen team van dialyse verpleegkundigen) u om u heen hebt thuis, hoe meer vrijheid u zult ervaren.

Wij zijn momenteel met een ICT bedrijf bezig om een totaal nieuwe vorm van communicatie te ontwikkelen tussen u, uw machine, uw persoonlijke patiëntendossier en ons centrum. Hiermee wordt het in de nabije toekomst spelenderwijs simpel om uw eigen gegevens in te zien en te tonen aan wie je wilt. Daarnaast wordt het makkelijker om te communiceren met ons om uw dialyse behandeling bij te sturen aan de hand van simpele grafieken en getallen. Wij willen daarin ver gaan, maar niet zover dat u het niet meer kunt gaan bedienen. Daar waken wij voor. Deze ICT ontwikkeling wordt door ons gezien als essentieel om patiënten (maar ook zorgverleners) over de streep te trekken en afscheid te kunnen laten nemen van gevoelens van angst en onbehagen.

Het is zo lekker veilig in het centrum? Nou, dat klokje kan zeker zo goed thuis tikken.

Koen de Blok

## Diëtetiek:

Een onderdeel van voeding bij ziekte, dat steeds meer belangstelling krijgt, is de rol van eiwit. Eiwit is een belangrijke bouwsteen van ons lichaam. Het is nodig voor de opbouw van spieren en voor behoud van een goede afweer van ons lichaam. Om in een zo goed mogelijke conditie te blijven is het belangrijk om voldoende eiwit te eten.

Eiwitten vinden we het meest in producten van dierlijke oorsprong zoals vlees, gevogelte en vis, verder in zuivelproducten en eieren. In plantaardige producten zit veel minder eiwit. Van de plantaardige producten zijn peulvruchten het rijkst aan eiwit.

### **Hoeveel eiwit is er nodig?**

Gezonde volwassenen tot ongeveer 70 jaar hebben ongeveer 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig. Voorbeeld: een gezonde vrouw, 50 jaar, 65 kilo wordt geadviseerd  $65 \times 0,8 = 52$  gram eiwit te eten. Boven de 70 jaar neemt de behoefte aan eiwit snel toe. Er is meer voedingseiwit nodig om spiereiwit te maken en om zo in conditie te blijven. Voor gezonde ouderen is het advies 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Voorbeeld: een gezonde man, 75 jaar, 65 kg wordt geadviseerd  $65 \times 1,2 = 78$  gram eiwit te eten.

Ook bij dialyse is de eiwitbehoefte verhoogd. De meeste dialyse patiënten krijgen het advies om minstens 1,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht te gebruiken.

### **Conditie meten**

Op de dialyseafdeling wordt er goed gelet op het behoud van conditie. Hiervoor wordt er gekeken naar het gewichtsverloop. Daarnaast is er nog de S.G.A. Bij deze meting bekijkt de

verpleegkundige hoeveel spiermassa er aanwezig is. Tevens wordt elk kwartaal de BCM gemeten. U weet wel: er worden elektroden op uw been en arm geplaatst. De uitslag van deze meting geeft aan uit hoeveel spiermassa uw lichaam bestaat.

### **Hoe meer eiwitten gebruiken?**

Om meer eiwit te eten zijn er eenvoudig maatregelen te bedenken zoals:

- zoetbeleg vervangen door hartig beleg als kaas, vleeswaar, pindakaas en ei.
- vaker zuivelproducten gebruiken.
- Als vlees niet smaakt, en kip, vis of ei wel, dan is het van belang deze producten meer te gebruiken.

Vlees is een belangrijke eiwitbron. Een dag zonder vlees(- vervanging) kan maken dat men die dag onvoldoende eiwit eet. Vlees levert ongeveer 20 gram eiwit per portie van 100 gram. Om deze hoeveel eiwit in de vorm van eieren binnen te kunnen krijgen is een omelet van 3 eieren aan te bevelen.

Als het niet lukt om meer eiwit te eten, kan de diëtist u drinkvoeding voorschrijven. Deze flesjes bevatten veel eiwit en weinig vocht.

Wanneer u moeite heeft om drinkvoeding te gebruiken, bedenk dan het volgende:

- Koud is drinkvoeding vaak het lekkerst. Zet de flesjes een aantal uur in de koelkast.
- Gebruik de drinkvoeding met een ijsklontje er in.
- Meng de drinkvoeding met wat vla, yoghurt, limonadesiroop of vruchtenmoes.
- De drinkvoeding is als het ware een medicijn dat gegeven wordt om uw conditie te verbeteren.

De diëtist berekent altijd hoeveel eiwit u nodig heeft. U zou met dit getal zelf aan de slag kunnen gaan door wat u eet te berekenen. Dat is niet elke dag nodig maar als men het vaker doet kent men al snel de getallen uit het hoofd en wordt rekenen gemakkelijk.

### **Waar vindt u de eiwit getallen?**

- In het boek "Eten met plezier" staan achterin veel voedingsmiddelen met hun eiwit getallen.
- Er is ook een gratis app van het voedingscentrum waarop men zijn maaltijden goed kan berekenen. Download dan bijvoorbeeld via de playstore (android) of appstore (Iphone) "De Eetmeter".
- Ook "dieetinzicht" is een goede internetsite om informatie te vinden en om een dagmenu uitgebreid te berekenen.

In de volgende nieuwsbrief komt een stukje over bewegen (om o.a. de spiermassa te behouden).

### **Maatschappelijk werk**

#### **Werelddekking zorgverzekering blijft voorlopig**

Het schrappen van medische zorg buiten Europa uit de zorgverzekering is voorlopig van de baan. Het voorstel van minister Schippers is in de Tweede Kamer besproken. Volgens de minister zou de wetwijziging een besparing van 60 miljoen euro opleveren. Vrijwel alle partijen menen dat de maatregel vooral veel bureaucratie oplevert en het is maar de vraag of er wel 60 miljoen euro bespaard wordt.

Minister Schippers kon niet meteen alle vragen beantwoorden en vroeg om uitstel. De wet is daardoor niet voor 1 juli 2016 door zowel de Tweede als de Eerste Kamer goedgekeurd. Die datum moest gehaald worden om de verzekeraars genoeg tijd te geven de wijzigingen door te voeren.

Dit betekent dat de maatregel niet op 1 januari 2017 van kracht wordt, de werelddekking blijft voorlopig bestaan.

### **Wist u dat....**

Lianne haar diploma `dialyseverpleegkundige` gehaald heeft? Gefeliciteerd Lianne!!