

# Nieuwsbrief van het Dialysecentrum Flevoziekenhuis Weer Water Online

**Nieuwsbrief: februari 2012**

## Even voorstellen: Simone

Mijn naam is Simone van der Kruis en ik ben sinds 1 oktober 2011 werkzaam op de dialyse afdeling van het Flevoziekenhuis.

Voordat ik hier begon heb ik 10 jaar bij dialysecentrum 't Gooi in Hilversum gewerkt als dialyseverpleegkundige en daarvoor 11 jaar op de interne afdeling hier in het Flevoziekenhuis. Ik wilde graag weer wat dichterbij huis gaan werken en door de leuke verhalen van oud collega's uit Hilversum die mij voor waren gegaan heb ik besloten om hier te solliciteren. Tot nu toe bevalt dit prima. Mijn zoons van 18 en 14 jaar vinden het goed voor me dat ik nu op de fiets naar het werk ga en ook ik vind het erg prettig!

## Poli Nefro Emmeloord

Vanaf 30 januari verzorgen de nefrologen van het Flevoziekenhuis een speciale polikliniek in Emmeloord voor alle nierpatiënten in Noord-Flevoland. Een belangrijke reden voor deze samenwerking is om de afstand tussen de nefrologen, huisartsen en andere medisch specialisten van de MC|Groep in Emmeloord te verkleinen. Deze polikliniek Nefrologie is eens in de twee weken op maandagmiddag geopend en is gevestigd bij de polikliniek Interne geneeskunde van MC|Emmeloord.

## Wist u dat:

- Inge inmiddels ook een dochter heeft
- We per 30 januari ook een Nefropoli in Emmeloord zijn begonnen.
- De handmassages met enthousiasme zijn ontvangen door de patiënten.

## Erwtensoep

### Ingrediënten:

100 gr spliterwten  
800 ml water  
200 gr schoongemaakte groenten: ui, prei, knolselderij, aardappel  
100 gr speklap  
peper

### Bereiding:

Zet de spliterwten een avond van te voren in de week in ruim water. Giet het weekwater af en kook de spliterwten gaar in 800 ml vers water in ca. 2 uur. Wrijf deze massa eventueel door een zeef. Vul de hoeveelheid met water aan tot 700 ml. Voeg de fijngesneden groenten en de in dobbelsteentjes gesneden speklap toe. Laat de soep nog ca. 20 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met peper.

### Voedingsstoffen:

20 g eiwit, 100 mg natrium, 950 mg kalium per persoon  
Variatie: Vervang de spliterwten door bruine bonen of linzen  
**Tips:** Lekker met een sneetje roggebrood

**Bereidingstijd:** Ca. 30 minuten (+1 nacht weken)

**Soort gerecht:** Hoofdgerecht, vlees

**Bron:** Eten met plezier, een uitgave van de Nierstichting

## Even voorstellen: Mayra

Mijn naam is Mayra Pierau, ik ben geboren en getogen in switie Sranang (betekend lekkere Suriname). Ik heb 2 prinsesjes een van 13 jaar en een van 6 jaar jong. Ik ben 39 jaar jong en ben vanaf mijn 17e in de verpleging, ik moest eerst voorwerken als assistent leerling en na ongeveer bijna een jaar mocht ik op de opleiding de In-service in het Academisch Ziekenhuis in Paramaribo.

Na mijn opleiding wou ik mijn gaan specialiseren als vroedvrouw, maar er was een heel lange wachttijd dat ik maar besloot om op de SEH te blijven werken in Suriname.

Na een paar jaren ging ik naar Amerika en werkte daar als een LPN (assistent verpleegkundige), na jaren dit hebben aangekeken dacht ik bij mijzelf Mayra dit ben jij niet, jij kan meer jij bent toch verpleegkundige????

Toen besloot ik te kappen met Amerika en hier (Nederland) mijn geluk te beproeven.

Ik moest eerlijk toegeven dat het voor mij hier niet makkelijk was in het begin, ik moest Stappen terugzetten altijd weer aan de koffie om 10 uur en weer gaan eten om 12 uur, ik dacht Mayra waaraan ben jij begonnen..... Men heeft hier toch alle tijd vergeleken met Amerika, maar ik ben een doorzetter en na enkele weken maanden was ik de

Weer Water OnLine is een uitgave van Dialysecentrum Flevoziekenhuis. Deze uitgave heeft een informatief karakter, er kunnen geen rechten aan worden ontleend.



Nederlandse Mayra, niet meer de Amerikaanse Mayra (af en toe heb ik dat nog maar niet meer zoveel).

Hier in het koude kikkerland heb ik zo en nu wat gewerkt, in algemene ziekenhuizen, in de psychiatrie, VDA, in de terminale thuiszorg, avond en nachtverpleegk. in de bejaarden/verzorgings tehuizen, epilepsie centrum etc.

In 2002/03 ben ik in het Flevoziekenhuis begonnen eerst op de SEH, heb jammer genoeg mijn opleiding niet kunnen afmaken wegens privé omstandigheden, ik ben toen naar de interne gegaan, daarna op de chirurgische afdeling, vanwaar ik in 2009 naar de Dialyse centrum in Haven ben begonnen met mijn opleiding en na twee en een half jaar daar gewerkt te hebben werd ik met ontslag gestuurd wegens financieel gebrek.

Ik ben vanaf oktober 2011 weer in dienst van het Flevoziekenhuis.

Mijn hobby's zijn : Lezen, reizen, lachen, zwemmen, dansen en van gezelligheid.  
Waar ik een hekel aan heb is als men niet eerlijk is, of achterbaks doet!!!!!!!

## Interview Henny door Moniek:

1. Hoe lang werk je in Flevoziekenhuis en waarom heb je ervoor gekozen?

Ik werk sinds begin 2007 in het Flevoziekenhuis. Ik ben begonnen op de poli oogheekunde, daarna op de poli kindergeneeskunde (later De Kinderkliniek) en in maart 2010 ben ik 'overgestapt' naar het Dialysecentrum. Ik heb gekozen voor het Flevoziekenhuis omdat ten eerste ik al heel lang op dezelfde poli in het BovenIJ ziekenhuis in Amsterdam werkte, dus het werd tijd voor iets anders en ten tweede omdat mijn kinderen geen oppas meer wilden/nodig hadden (toen groep 7 en groep 8), wilde ik wat dichterbij de buurt zijn.

2. Wat heb je gedaan voordat je polikliniekassistente was?

Ik heb hiervoor 8 jaar op de polikliniek chirurgie in het Burgerziekenhuis gewerkt en daarna bijna 19 jaar als doktersassistente/medisch secretaresse op de poli urologie in het BovenIJ ziekenhuis.

3. Zijn er dingen die je mist binnen je werkzaamheden?

Nee, ik mis hier niet veel. Ik vind dit een prettige werkplek.

4. Wat zijn je hobby's?

o.a. hockey (als toeschouwer), films, lezen.

5. Wat zou je nog heel graag willen doen?

Ik wil weer terug naar New York, ik wil nog naar Rome en naar Australië. Bungeejumpen lijkt me geweldig en ik wil een leuke opleiding doen.

Het volgende interview is met Monique van der Horst.

## !Belangrijk!:

Het is nu een aantal malen voorgekomen dat er een nier beschikbaar was voor één van onze patiënten, maar dat de patiënt telefonisch niet bereikbaar was.

Zorg er als HD, PD of pre dialyse patiënt altijd voor dat u telefonisch goed bereikbaar bent zodat u geen eventuele nier misloopt.

## Stervrucht of Carambola



De carambola of Stervrucht is wereldwijd bekend en zeer populair in tropische landen.

Er zijn 2 varianten. Een kleine lichtgroene, die wat zuurder is uit Brazilië en een grotere, groengele die zoeter is uit Maleisië. Het zoete fruit wordt vers gegeten of verwerkt tot sap of jam met diverse toepassingen, o.a. in gebak. Het zure fruit wordt ingemaakt of als soep of sap geserveerd.

In Nederland zien we vruchten voornamelijk rond de kerstperiode in de winkels, maar zijn het gehele jaar verkrijgbaar. Door de mooie vorm wordt de stervrucht vooral als garnering gebruikt. Ook wordt het sap steeds vaker gedronken. Dit kan puur zijn of ook in sapmengels. Diverse bekende frisdrankmerken hebben variaties waar dit sap in gebruikt wordt.

In verschillende landen is stervrucht ook bekend om zijn medicinale eigenschappen.

### Stervrucht en toxiciteit bij chronische nierschade

Gebruik van carambola door nierpatiënten kan ongewenste gevolgen hebben. De vrucht kan een schadelijke werking hebben. Verschijnselen kunnen mild zijn (hik, braken, slapeloosheid), matig (milde verwarring, gevoelloosheid van de ledematen, opgewondenheid) en ernstig (epileptisch insult, overlijden).

De uitwerking van het fruit is afhankelijk van de persoonlijke omstandigheden, maar ook van het gehalte van de giftstof in het fruit.

Het gebruik van stervrucht of producten waarin stervrucht verwerkt is wordt dus dringend afgeraden aan nierpatiënten. Als u uit het buitenland komt waar u mogelijk vroeger veel stervrucht gebruikte kunt u nu als nierpatiënt dit fruit niet meer gebruiken. Maar ook als u op vakantie gaat naar de (tropische) landen op deze wereld moet u alert zijn en stervrucht/-sap vermijden.

Weer Water OnLine is een uitgave van Dialysecentrum Flevoziekenhuis. Deze uitgave heeft een informatief karakter, er kunnen geen rechten aan worden ontleend.

