



*Nieuwsbrief van het Dialysecentrum
Flevoziekenhuis
Weer Water Online*

Nieuwsbrief: oktober 2012

**Voor de koude winterdagen
Jachtschotel!**

Ingrediënten:

300 gr geschilde aardappelen

100 ml melk

4 el boter

peper, nootmuskaat

2 kleine uien

140 gr gare vleesresten

natriumarme aroma (eventueel)

kruidnagelpoeder, laurierblaadje

2 beschuiten

Bereiding:

Kook de aardappelen gaar en maak er een luchtige puree van met de melk en 1 el boter.

Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat. Fruit de fijngesneden ui in de hete boter. Voeg het in stukjes gesneden vlees, eventueel een paar druppels natriumarme aroma, peper, kruidnagel en het laurierblad toe en stoof de uien en het vlees ca. 20 minuten. Doe het mengsel in een ingevet ovenschaaltje en schep de

puree erover. Bestrooi het met de verkruimelde beschuit en verdeel een paar klontjes boter over het gerecht. Zet de schaaltes 10 minuten in het midden van een voorverwarmde oven van 200 graden.

Voedingsstoffen:

25 g eiwit, 150 mg natrium, 1200 mg kalium per persoon.

Tips:

Lekker met gestoofde appeltjes of appelmoes.

Bereidingstijd: ca. 45 minuten

Soort gerecht: Hoofdgerecht, vlees

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

**Even voorstellen: Marielle
Westerduin,**

Ik ben 25-06-1987 geboren in Haarlem. Op mijn 3^e ben ik verhuisd naar Almere. Sinds kort getrouwd met mijn jeugdliefde Bas. Wij hebben een zoontje Ditmar van 4. Afgelopen mei een huis gekocht in Almere Buiten waar wij met veel plezier wonen.

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



Toen ik 16 was ben ik de opleiding tot verpleegkundige gestart in het Flevoziekenhuis. Hierna heb ik 2 jaar in de thuiszorg gewerkt. Ik wilde wat anders, miste het ziekenhuis. Ik ben toen naar het Sint Lucas Andreas ziekenhuis gegaan en heb hier de opleiding gevolgd tot dialyse verpleegkundige. Ik wilde graag weer wat dichter bij huis werken vandaar dat ik nu weer terug ben in het Flevoziekenhuis.

Ik doe mijn werk met heel veel plezier. Zorgen past goed bij mij. Ik ben een rustig persoon die vooral in grote groepen op de achtergrond blijft. In een kleiner groepje zul je wat meer van mij horen. Ik hou van uitdaging in mijn werk dus wie weet wat nog op mij pad komt.

Milieubewust

Het dialysecentrum in Lelystad is nu ook volledig open van maandag t/m zaterdag van 7.00-21.45 uur. Om de medewerkers naar Lelystad te laten rijden gaan we een elektrische auto gebruiken. Deze zal 's nachts worden opgeladen aan de paal die al voor het centrum is geïnstalleerd. Zo dragen wij ook ons steentje bij aan een beter milieu.



Interview: Irma door Martina Waarom dialyseverpleegkundige?

Na in de thuiszorg gewerkt te hebben via een open sollicitatie begonnen met PD (buikspoeling) en de dialyseopleiding. Hoelang doe je dit werk al?

Alweer 11 jaar.

Wat zijn de grootste veranderingen in de afgelopen jaren?

De overstap in 2006 naar Almere en de groei van patiënten.

Waar haal je al de energie vandaan?

Haha dat zit in mij!

Waarom Almere als werkplek?

Geen file's en heerlijk op de fiets naar het werk.

Wat zou je in de toekomst nog willen doen, bereiken?

Lekker zo doorgaan, belangrijk dat de patiënt zich veilig voelt. Verder geniet ik van leuke dingen doen met mijn man nu de kinderen groot zijn.

Over wie zou jij de volgende keer meer willen lezen in de nieuwsbrief en

waarom?

Kiek, omdat ze niet van aandacht houdt.

Wist u dat:

- Lelystad nu ook in de avond open is tot 21.45 uur!
- Het 1 november Kiek dag is, en er een paar collega's komen kijken hoe het er bij ons aan toe gaat op de afdeling.
- Moniek een gezonde zoon heeft gekregen.
- Marielle in het bootje is gestapt met haar jeugdliefde.
- Iedereen weer gezond terug is van vakantie.
- Wij een nieuwe tillift mochten uitproberen en de baas gewoon doorging met zijn werk (heel veel telefoneren dus!)





- U als u jarig bent een bloemetje krijgt en wij heel vaak gebak ☺
- Kiek een leesbril heeft en dit niet leuk vind!

