VNPA
Verein der Nierenpatienten Aargau

Vereinszeitung

Nr. 1 / Oktober 2010

Editorial

Liebe Mitglieder des VNPA!

„Wer sich freuen kann. Der soll nicht warten bis Morgen“
Dieser Spruch stammt von Heinrich Pestalozzi, ein Mann, der ein gutes Beispiel für unser Leben ist. Wenn wir ihn noch um uns hätten, würde er sicher all den Nierenpatienten und solche, die sonst krank sind, gute Worte übergeben und Heil spenden.
Nun haben wir eben kein „Pestalozzi“ mehr und müssen uns mit unseren eigenen Problemen durchs Leben schlagen. Dem Einen geht es besser, dem Andern wieder schlechter! Machen wir doch aus jedem Tag das Beste.

Nun steht wieder die Generalversammlung vor der Tür. Es würde mich freuen, recht viele Mitglieder des VNPA in Lenzburg begrüssen zu dürfen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Euch.

Euer Hans-Rudolf Lüthy

Vorstand

Suter Gerry	Winzerweg 4a	5212 Döttingen	056/ 245 31 16
Lüthy Hans Rudolf	Holzstrasse 25	5036 Oberentfelden	062/ 723 40 66
Vreni Vonderach	Trottengasse 12	5223 Riniken	056/441 14 06
Meyer Rosmarie	Enzianstrasse 13	5312 Hausen	056/ 442 57 86
Wolfgang Dischner	Haldenstrasse 1	5512 Wohlenschwil	056/491 29 79

Jahresbericht des Präsidenten 2010

Das Jahr 2010 jagt mit unglaublicher Geschwindigkeit dem Ende entgegen. Bald wird es bei uns zum Ersten Mal schneien. Für viele ist Schnee nicht gerade das, was man sich abseits der Skipisten unbedingt wünscht. Wegen des Schnees erscheinen die bald vielerorts aufgehängten Weihnachtsdekorationen, in einem anderen Licht als ohne das zugegebenermassen meist spärliche Weiss auf unseren Meereshöhen.
Irgendwie beeindruckend, wie sich jedes Jahr, trotz sich immer zuspitzender Hektik, dem Gehetze, den Kriesenängsten, der Angst um unsere Gesundheit und unserem allgemeinen "Aaretal - Nebelblues" doch eine weihnächtliche Stimmung ausbreiten will. Mit frisch gefallenem Schnee geht dies natürlich viel flotter und Gedanken an Ferien und Weihnachten werden allmählich stärker.

Ich habe beschlossen in meinem diesjährigen Jahresbericht nicht schon wieder über das mangelnde Engagement unserer Mitglieder zu jammern. Dieses Desinteresse ist nicht weiter verwunderlich, hört man doch von den Leitungen der aargauischen Dialyse - Zentren und .deren Aussenstationen nur "Schweigen". Arbeitsüberlastung in Ehren, aber es kann und darf nicht sein, dass "ältere Nierenpatienten" nichts von unserem Verein wissen. Es besteht ein echtes Manko.

In dieser Ausgabe unserer Zeitung werde ich meinen Lapsus anlässlich der letzten GV ins richtige Licht rücken. Die Lösung der Denksportaufgabe können Sie dort nachlesen.

Wie jedes Jahr, hat der Vorstand in 4 Sitzungen und einem frugalen Mal die Geschicke des Vereins gemeistert. Der Waldhüttenplausch, die Reise ins Jura und die Generalversammlung sind die Höhepunkte im Vereinsjahr gewesen. Unsere Regio war wieder einmal dran, die Delegiertenversammlung zu organisieren. Der Kassier -Hansruedi Lüthy - als OK Chef, hat die Organisation

und Durchführung übernommen. Diese Aufgabe wurde mit Bravour erledigt. Herzlichen Dank auch an dieser Stelle.

Der Verein zählt heute 101 Mitglieder. In den letzten 10 Jahren haben wir ca.25 Mitglieder durch Todesfall verloren. Wenige neue Mitglieder sind dazugekommen.

Das unverkrampfte Verhältnis zwischen Arzt und Patient, beziehungsweise zwischen Personal und Patienten, führt zu einer bestmöglichen Rehabilitation. Ihnen allen sei Dank für die nicht immer einfache Arbeit. Allen Mitgliedern, Partnern, Vorstandsmitgliedern etc. sei für die geleistete Arbeit gedankt.

Ich wünsche Ihnen allen gute Erholung im Kreise Ihrer Familien, schöne besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr Gerry Suter

Reisebericht vom Ausflug des VNPA am 22. August 2010

Bei herrlichem Sommerwetter fuhr eine kleine Gruppe am 22.8.2010 in die Nortdwestschweiz, genauer umschrieben nach St. Ursanne. Mit einem Mietbus der LONDONBUS Gmbh Holziken, gesteuert von Monika Baumann, Tochter von Vreni Vonderach, gings über die A1 bis Oensingen, via Balsthal ins Thal, wo wir bei herrlichem Sonnenschein in Gänsbrunnen den Kafi mit Gipfeli in der Gartenwirtschaft geniessen durften. An den schroffen Felsen der Juraberge vorbei erreichten wir unser Ziel, das Städtchen St. Ursanne.

Es war Sonntagsmarkt und es gab Leute, die ergriffen die günstige Gelegenheit. Im malerischen Städtchen gab es so einen herrlichen Bummel und man bestaunte die kompakten Häuser der Krämer- und Handwerkstadt.

Im südlichen Stadttor „Porte St. Jean“, zugleich Brückenkopf der 1728 erbauten Steinbrücke über den Doubs, wunderten wir uns ob dem klaren Wasser mit vielen Fischen.

Wer Durst hatte konnte sich in den schmucken Beizli stärken, bevor wir zum Mittagessen nach Saignelégier fuhren, dies auf schmalen Seitenwegen, an saftigen Juraweiden und schönen Freiberger Jurahäusern vorbei.

Auf der Terrasse des Restaurant Bellevue verköstige sich jeder nach seinen Gelüsten, meist mit einem „heissen Stein“!

Am Nachmittag ging die Fahrt weiter, nur wenige Kilometer entfernt, zum Altersheim der Pferde „Le Roselet“.
Schon seit 1958 geniessen ca. 170 Tiere (Pferde, Ponys und Esel) in dieser schönen Umgebung ihre „alten Tage“.

Es wird als „Stätte der gesellschaftlichen Begegnungen“ bezeichnet. Wir amüsierten uns auf dem Rundgang in den verschiedenen Stallgebäuden und auf der Sonnenterrasse gab es noch einen kühlen Drink, bevor man die Heimreise über Biel antrat.

Wir möchten Monika Baumann herzlich danken, dass sie sich als Chauffeuse und Reiseleiterin gratis zur Verfügung gestellt und uns alle wieder heil nach Hause gebracht hat.

Der Berichterstatter: H.R. Lüthy

Compliance, oder auf Deutsch: Therapietreue

Die wichtigste Beziehung in der Medizin ist diejenige zwischen Arzt und Patient. Die Compliance als das Ausmass, wie sehr sich der Patient im hierarchischen Arzt – Patienten – Verhältnis an die Verordnungen des Arztes hält.

Medikamente sind häufig ein lebenslanger Wegbegleiter chronisch nierenkranker Menschen. Sie lindern Schmerzen, helfen beim Leben mit der Krankheit und verbessern nachhaltig die Lebensqualität.

Trotzdem sind Medikamente oft einfach nur lästig. Im Ergebnis werden viele der Medikamente nicht oder nicht korrekt eingenommen.

Gerade Nierenpatienten gehören jedoch zu dem Personenkreis, der besonders viele Medikamente benötigt, und da fällt es nicht leicht, alle Medikamente regel - und vorschriftsmässig einzunehmen. Bei den vielen Präparaten weiss man oft gar nicht mehr, wozu sie eigentlich gut sein sollen, und verliert den Überblick.

Manchmal vergisst man sie einfach einzunehmen.

Nur wer informiert ist, weiss, dass er die Medikamente nicht dem Arzt zuliebe einnimmt, sondern weil es um seine ureigenste Gesundheit geht, und er wird bereit sein, seine Therapien korrekt und zuverlässig einzuhalten.

Die Vorteile einer hohen Compliance sind;

- Optimaler Schutz vor Komplikationen und Folgeerkrankungen
- Kein schlechtes Gewissen
- Gefühl von Sicherheit
- Bessere Messwerte
- Stärkung des Vertrauensverhältnisses zum Arzt
- Keine unnötige Verordnung von zusätzlichen Therapien

Zum Thema habe ich für Sie eine nicht so sehr ernstzunehmende Weiterbildungs - Lektion aus dem Internet aufgegabelt. Viel Spass beim Lesen.

Ihr Gerry Suter

Manchmal kann ich kaum noch gehen,
Doch es gibt ja Voltaren.
Hab 'ich Wunden an den Zeh'n,
Nehm ich auch noch Bepanthen.

Oft dreht sich mein Magen um,
Dann nehme ich zwei Imodium.
Weil das an den Nerven zerrt,
Schluck ich Baldrian Dispert.

Hab 'ne leichte Diabetes,
Doch mit Insulin, da geht es.
Die Erkältung bin ich leid
Ich nehm 'nachts Wicks MediNight

Bleib 'ich trotzdem Bettenwälzer
Nehm ich noch zwei Alka-Seltzer.

Dass ich abends gern trink ',
Ist egal - dank Granufink.

Herpes ist für mich 'n Klacks,
Denn ich hab 'ja Zovirax.
Allergien sind auch im Spiel --
Nicht mehr lang, dank Fenistil.

Die Verstopfung ist egal,
Habe ja Laxoberal.
Nehme Lemocin für'n Hals,
Gegen Sodbrenn'n Bullrichsalz.

Ich hab 'selten echte Schmerzen
Dank der Kraft der Doppelherzen;
Fühl 'mich meistens pudelwohl
Wegen Paracetamol.

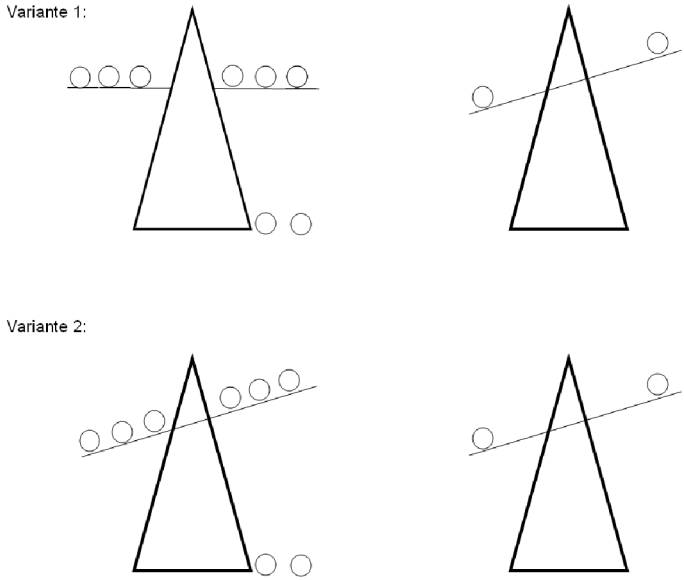
Weil ich, seit ich nicht 'mehr rauche,
Nur noch Nicorette brauche,
Nehm ich kaum noch Morphium,
Nur mal abends Valium.

Alles läuft so weit ganz rund
Hab zum Klagen keinen Grund.
Bin ansonsten ganz gesund!
Denn beim winzigsten Befund

Werfe ich mir kunterbunt
eine Pillen in den Schlund.
Ist mein Leben mal zu Ende
Falte ich getrost die Hände,

Weil ich meine Seele
Meinem Schöpfer anempfehle.
Die körperlichen Überreste
Gehen dann - das ist das Beste --
Mit 'nem freundlichen Vermerk
Gleich zurück ans BAYER-Werk

Auflösung der Quiz-Frage anlässlich der GV 2009



Gross war die Plamage des Präsi, als er die Antwort auf die gestellte Frage nicht sofort geben konnte.

Problem: Es sind 8 Kugeln. Eine davon ist schwerer als die anderen 7. Finde mit 2 Versuchen die schwerere Kugel.
Ich lag nicht die ganze Nacht wach, aber es dauerte lange bis mir die Lösung dämmerte. Wichtig bei dieser Wiegerei ist, herauszufinden, dass man mit je 3 Kugeln beginnen muss.
Dann gibt es 2 Varianten, siehe oben

Impressum