

Digna Contact

maart 2016



***Voorjaars uitgave voor nierpatiënten in
West-Brabant***

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”**36^e editie no. 1 maart 2016****Inhoud:**

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 – 7	Van de bestuurstafel
Pag. 8 – 9	Skyr nieuw in de supermarkt
Pag. 10 -11	Daarom niet
Pag. 12	Taxi Vervoer
Pag. 13	Dingen die je dikker maken
Pag. 14	Steken en beten
Pag. 15 - 16	Ruime meerderheid...donorwet
Pag. 17	Agenda 2016 NV Nederland
Pag. 18 - 19	ook dialyse patiënten mogen smullen
Pag. 20	Puzzel
Pag. 21	Voordelen van een dutje
Pag. 22	Lid worden
Pag. 23	Recepten

Bestuur Digna

Voorzitter	Charles Martens	tel.: 076-5217120
Penningmeester:	Ad van den Enden	tel.: 076-5217012
Secretaris	John Reniers	tel.: 076-5933607

Redactie van Digna Contact

Coördinator:	Charles Martens
Corresp. Breda	Cees Lustig
Corresp. Roosendaal	Bertha Boeren
Techn. Coördinator	Jan v.d. Koedijk

Betalingen en contributie.

NL32RABO0147744253
t.n.v. Digna Patiëntenvereniging
Hofhage 4
4813 XL Breda

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst als E-mail, uiterlijk voor **24 mei 2016** te worden ingeleverd bij één van bovenstaande redactieleden.

De redactie houdt zich het recht voor om binnengekomen kopij te corrigeren en/of in te korten.

Belangrijke telefoonnummers.

Amphia ziekenhuis Breda	tel.: 076-5953000
Dialyse afdeling Breda	tel.: 076-5953618
Maatschappelijk werk Breda	tel.: 076-5954202
Bravis Ziekenhuis Roosendaal / Bergen op Zoom	tel.: 088-7068000
Dialyse afdeling Roosendaal	tel.: 0165-588333
Maatschappelijk werk R'daal	tel.: 0165-588555
NVN	tel.: 035-6912128
Nierstichting	tel.: 035-6978000
Luistertelefoon NVN	tel.: 0800-0226667

VOORWOORD

Al weer het eerste Digna Contact van het jaar 2016. Bijna weer voorjaar. Van een echte winter kunnen we niet spreken dus nu wordt het tijd om van de zon te gaan genieten.

Als bestuur zijn wij, ondanks de steeds voortdurende onderbezetting, druk bezig met de voorbereidingen om ook dit jaar wederom een aantal activiteiten voor onze leden te verzorgen.

Zoals U van ons gewend bent krijgt U hierover tijdig de nodige informatie.

Nogmaals wil ik U onder de aandacht brengen de noodzaak van de invulling van de functie van voorzitter en een redacteur voor Digna Contact.

Hopelijk kunnen we hier een oplossing voor vinden.

Tot slot wens ik U veel leesplezier en een mooi en gezond voorjaar!

Charles Martens,
Voorzitter.

Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- Digna Kerstviering op zondag 13 december 2015
Restaurant Kir Royal te Schijf was zondag 13 december 2015 voor 51 deelnemers fraai in Kerstsfeer gebracht voor de viering van de jaarlijkse kerstviering. Bij binnenkomst werden alle leden persoonlijk welkom geheten door het bestuur. Onder het genot van een kop koffie of thee kon iedereen gezellig bijpraten. Hierna volgde het optreden door het zangkoor 'Unanime' uit Zundert. Het publiek genoot zichtbaar en na afloop werd de zanggroep beloond met een dankbaar applaus. Als afsluiting kon iedereen genieten van een 4 gangen diner, wat ook dit jaar zeer goed verzorgd was.
We kunnen terugzien op een zeer geslaagde middag in een mooie ambiance en kerstsfeer, en het bestuur wil iedereen bedanken die hebben meegewerkt aan het welslagen van deze middag.



- Kerstpresentje Dialysepatiënten Amphia Ziekenhuis Breda/Oosterhout en Bravis Ziekenhuis Roosendaal

Alle leden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant hebben rond de feestdagen een Kerst- en Nieuwjaarswens met attentie (plaid en 2 mokken) ontvangen. Het bestuur wil alle verpleegkundigen en overige mensen bedanken voor het verspreiden van deze attenties onder de dialyse patiënten.

- Terugblik op de NVN-Vakantiebeurs 2016

Elk jaar weer een groot succes: de vakantiebeurs van de NVN. Op 23 januari kon u weer inspiratie opdoen voor een vakantie in binnen- of buitenland of een gezellig dagje uit. Op de NVN-Vakantiebeurs 2016 wordt vooral het volgende duidelijk: patiënten kiezen zelf waar zij op vakantie gaan en zoeken er dan een dialysecentrum bij. Voorheen was het nodig eerst een vakantiedialysecentrum te kiezen en daar dan in de buurt een accommodatie bij te zoeken. Maar die tijd is voorbij. Voor wie in eigen land vakantie wil vieren, zijn er in alle provincies dialysemogelijkheden. In het buitenland schieten grote organisaties te hulp, zoals Diaverum en Elyse. Deze hebben eigen dialysecentra, maar bemiddelen soms ook voor dialysecentra van anderen. Zelfs cruiseschepen zijn tegenwoordig soms uitgerust met dialysevoorzieningen.

Op de vakantiebeurs was er veel vraag naar nachtdialyse, maar nog bijna nergens zit deze zorg in het standaard aanbod van een (vakantie)dialysecentrum. Wel zeggen de diverse dialysecentra dit te kunnen leveren, wanneer zich een groep dialysepatiënten aanmeldt, maar daar hebben individuele patiënten niets aan. En nu maar hopen dat de dialyseorganisaties deze vraag oppikken, zodat ze volgend jaar allemaal nachtdialyse in hun pakket hebben.

- Ruime meerderheid Nederlanders voor invoering donorwet die wél werkt

De Tweede Kamer debatteert medio februari over invoering van een nieuwe donorwet, waarin het huidige vrijblijvende donorregistratiesysteem wordt vervangen door een zogenaamd Actief Donor Registratiesysteem (ADR). Het belangrijkste doel: een oplossing voor het maatschappelijk probleem van het grote tekort aan postmortale donororganen. Een meerderheid van de Nederlanders (61%) is vóór deze nieuwe donorwet, zo blijkt ook uit een peiling van Maurice de Hond. De aanhangers van de meeste politieke partijen steunen dit systeem. De meeste Nederlanders staan er positief tegenover om zelf organen af te staan na de dood, maar bijna 9 miljoen Nederlanders hebben dit niet vastgelegd in het donorregister. En dat is precies het probleem.

Wij roepen Tweede Kamerleden dan ook op hun hart te laten spreken en te luisteren naar de wens van hun achterban, mensen die wachten op een donororgaan, professionals in de transplantatiezorg, de gezondheidsfondsen en patiëntenorganisaties: stem voor een donorwet die wél werkt, waarbij iedereen zelf kiest en hiermee levens redt.

- World Kidney Day

Deze wordt gehouden op donderdag 10 maart. Verspreid door Nederland vinden tal van activiteiten plaats, denk aan kookworkshops, lezingen, rondleidingen en informatiestand. Met WKD willen we bewustwording creëren van het belang van onze nieren en tevens de frequentie en de impact van nierziekten (en bijbehorende gezondheidsproblemen) terugdringen.

Belangrijk daarbij is het genereren van aandacht voor (het tijdig screenen van) risicogroepen: mensen met diabetes, hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten. Hierbij

is een belangrijke rol weggelegd voor de nationale zorgautoriteiten en de medische professionals. Door het tijdig ontdekken van chronische nierziekten kunnen complicaties en sterfgevallen door chronische nier- én hart- en vaatziekten verminderd worden.

Daarnaast willen we preventief gedrag, zoals voldoende bewegen en weinig zout eten, stimuleren. En het belang van orgaandonatie benadrukken. Een niertransplantatie is immers nog steeds de beste oplossing voor nierfalen.

Alles over WKD vindt u op de website www.worldkidneyday.nl.

- Themadag voor eerstejaarsgetransplanteerden

Op zaterdag 19 maart organiseert de NVN in Harderwijk van 10.00 – 16.15 uur een themadag eerstejaars getransplanteerden. De dag is speciaal bedoeld voor mensen die niet langer dan 19 maanden geleden een nier ontvangen hebben (al dan niet voor de eerste keer) en hun partners.

Het thema van deze dag is: Wat maakt zo'n eerste jaar nou bijzonder?

NVN-leden hebben gratis toegang tot de themadagen. Niet-leden kunnen aan themadagen deelnemen en betalen € 26,00 en wanneer hun partner al lid is € 13,00. Voor die prijs heeft u de rest van het jaar gratis toegang tot alle themadagen.

- Themadag over positief denken, vitaliteit, daten, zwangerschap en meer

Deze dag wordt gehouden op zaterdag 9 april 2016. Plaats van handelen is nog niet bekend.

Onder het motto 'Wij gaan je helpen' organiseren de vrijwilligers van de NVN een themadag met aandacht voor zaken als positief denken, vitaliteit, daten, zwangerschap en nierziekte & intimiteit. Met workshops, lezingen en thematafels over o.a. mindfulness, nierziekte en zwangerschap, koken in 30 minuten, daten met een nierziekte en nog veel meer. De themadag is toegankelijk voor iedereen die de onderwerpen interessant vindt, ongeacht leeftijd.

Aansluitend aan deze themadag vindt de kick-off plaats voor het weekend voor jonge mensen met een nierziekte. We zullen gezamenlijk eten en de inschrijving voor het weekend (17 t/m 19 juni) wordt op een feestelijke manier geopend. Dit programmaonderdeel is bedoeld voor mensen in de leeftijd van 18 t/m 35 jaar.

- Wandelevenement De Rode Loper

De Rode Loper is een nieuw en uniek wandelevenement waarbij de wandelaars starten én finishen op een Rode Loper. Tussendoor lopen zij een prachtige wandelroute door Het Gooi. Met speciale VIP fotoshoots, optredens van bekende artiesten, prachtige wandelroutes, goede verzorging en aan het eind een medaille. Want de wandelaars, die sponsorgeld inzamelen voor de draagbare kunstnier, zijn vandaag de VIP's!

De Rode Loper wordt uitgerold op zaterdag 16 april 2016 in Het Gooi. Onderweg kunt u rekenen op entertainment en versnaperingen.

U kunt kiezen uit drie afstanden: 5, 10 of 20 kilometer. Een gemiddelde wandelaar loopt 5 kilometer per uur. De routes duren dus circa één uur (5 km), 2 uur (10 km) en 4 uur (20 km).

Elke route begint en eindigt bij de Grote Kerk in het hart van Naarden en voert door de prachtige, Gooise natuurgebieden. De route van 5 km is ook goed te doen voor mensen met een rolstoel.

Deelname aan de Rode Loper kost € 19,50 per persoon. Kinderen tot en met 12 jaar mogen gratis mee maar moeten wel worden aangemeld.

- Wijzigingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze

Het blijkt regelmatig dat wijzigingen van adres, telefoonnummer(s), e-mail of bankgegevens niet worden doorgegeven aan de ledenadministratie. Daarom het vriendelijke verzoek aan eenieder om zo snel mogelijk wijzigingen door te geven. Als de persoonsgegevens niet kloppen of er zijn sinds de aanmelding gegevens veranderd, die nog niet zijn doorgegeven, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven? Verandering in behandelwijze is ook belangrijk voor het blijven ontvangen van Digna Contact. Wilt u in geval van overlijden ook de ledenadministratie op de hoogte stellen, zodat wij u kunnen condoleren en onze administratie kunnen bijwerken. Vaak ontvangen wij pas na enkele maanden het bericht van overlijden.

U kunt wijzigingen zenden naar Digna Ledenadministratie, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen

- Algemene ledenvergadering Nederlandse Nierpatiëntenvereniging (NVN)
Op zaterdag 23 april 2016 wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden. Plaats en tijdstip van handelen nog niet bekend.
Alle leden zijn welkom om mee te praten over het beleid van de NVN. Zij ontvangen t.z.t. persoonlijk een uitnodiging voor de ALV.

Nieuw in de supermarkt: Skyr



Skyr is een geconcentreerde yoghurt, gemaakt van koemelk met vegetarisch stremsel. U vindt het in het zuivelschap.

Voordeel van Skyr is dat het relatief veel eiwit bevat: 9-11 gram per 100 ml, dat is ongeveer

evenveel als 2x kaasbeleg. Het is nog niet bekend hoeveel kalium en fosfaat Skyr exact bevat, dit zijn gerichte schattingen. (zie tabel). Skyr bevat 0% vet.

Skyr is verkrijgbaar in 3 smaken: Naturel, Honing en Framboos Cranberry.

Waar te koop: Albert Heijn, Jumbo, Deen, Coop, Jan Linders, Vomar, Spar, Poiesz, Boni, Plus, Hoogvliet, Dirk, Dekamarkt.

Per 100 ml:

	kcal	E	Fosfaat	Kalium
Skyr Naturel	65	11	?150?	150-200
Skyr Honing	75	9,1	?150?	150-200
Skyr Framboos Cranberry	78	9,2	?150?	150-200
Volle kwark	120	7,1	150	125
Volle melk	62	3,3	102	165
Volle yoghurt	57	3,8	113	162
Volle vla	93	2,0	57	112
Pudding	116	3,9	93	128

Vraag gerust uw dietist of dit voor u een geschikt product is!

Dieetverklaring

Wanneer u een dieet volgt op voorschrift van een diëtist, dan mag u een vast bedrag voor deze kosten aftrekken. Het is hierbij wel van belang dat het dieet dat wordt gevolgd in de dieetlijst staat vermeld. In de dieetlijst staat het vaste bedrag dat u voor een bepaald jaar als dieetkosten mag aftrekken. De dieetlijst van het jaar 2016 kunt u vinden op de site van de Belastingdienst (<http://www.belastingdienst.nl>). U kunt aan uw behandelend diëtist vragen een dieetverklaring voor de Belastingdienst op te stellen.

Diëtisten nefrologie Amphia: Evelien de Cuijper, Conny Ooms, Femke Mensen en Martine van der Zee.

Daarom niet

Door John Reniers

Mens en zoogdier hebben bijzonder veel overeenkomsten. Vanwege het feit dat we met rede begaafd zijn, hebben we ons in de loop van de voorbije eeuwigheid steeds meer kunnen onderscheiden van de verschillende soortgenoten. Gelukkig maar.

Om te overleven tegen vijanden bijvoorbeeld, hoefden we niet snel weg te rennen. Onze voorouders verstopten zich in zo'n geval en er werden wat wapens uitgevonden ter verdediging. Speer, pijl en boog, enz. Dezelfde attributen en andere slimmigheden werden gebruikt om aan voedsel te komen en op een zeker moment ontstond zelfs het idee om gevangen dieren tam te maken en te fokken. Dat was nog simpeler. Dan hoefde je helemaal niet veel moeite te doen om aan eten te komen. Het ontwikkelen van onze snelheid had zeker geen prioriteit. Het lopen op twee achterpoten volstond, dan konden de voorpoten gebruikt worden om handig te worden. Daar kon je iets anders mee gaan doen. Met mes en vork eten bijvoorbeeld. Of brieven schrijven.

Dat is zo'n beetje de kern van de evolutie, maar dan kort door de bocht. We hebben onze benen dus om onszelf te verplaatsen. Dat wel, maar de snelheid waarmee dat gebeurt, is minder essentieel. Om een grotere afstand in een beperkte tijd af te leggen, begrepen ze vroeger al, dat je dan beter op een paard kon gaan zitten. Tegenwoordig is dat met de fiets, auto en vliegtuig nog verder ontwikkeld. Goed beschouwd is de drang om zo snel mogelijk te lopen in principe dus een tegennatuurlijk verschijnsel.

Tot een groot aantal jaren geleden had ik dit zelf ook nog niet door. Ik was best een dwaallicht in dat opzicht, want ik heb me wat afgelopen in loopgroepjes. Er is zelfs een tijd geweest dat ik uit eigener beweging in de polder ging rennen. Om er beter van te worden. En uiteraard was ook ik de mening toegedaan, dat hardloopprestaties wel als toppunt van menselijk presteren moesten worden beschouwd.

De honderd meter binnen 10 seconden. De marathon in 2 uur en een paar minuten. Het sprak ook mij tot de verbeelding, maar ik ben al lang helemaal om.

Het hoort gewoon niet bij ons als mens om zo hard mogelijk te kunnen lopen en het is een totaal zinloos streven om je persoonlijke records in deze steeds te willen verbeteren. Het was door een kleine toevalligheid dat ik tot mijn nieuwe overtuiging ben gekomen.

Ik was weer eens bezig om hevig zwetend mijn kleine zevenenzestig kilo's van de ene op de andere enkel te gooien, toen ik puur toevallig op een kiezelsteentje belandde. Dan weet je het wel. Een onprettig au-gevoel werd in een flits gekoppeld aan een beeld dat ik had van onze legendarische huisarts. Volgens begeleiders rondom de loopgroep, moest je in geval van een omgezwikte voet in ieder geval niet naar hem gaan, want die zou zeker adviseren om te stoppen met sporten. Zo was hij. Tenminste: boze tongen beweerden dat hij zo zou zijn. Je kon beter je heil gaan zoeken bij een fysiotherapeut. Met behulp van een paraffine bad verrichtte hij wonderen. Zo was dat.

Vanaf mijn ontmoeting met het bewuste steentje is er bij mij een lichtje gaan branden. Ik zag ineens in, dat het verhaal rondom de huisarts gewoon een soort mythe was. Hoewel vooral verzonnen, zat er een diepere boodschap achter. Je moet geen dingen willen doen waarvoor je niet in de wieg bent gelegd. Die niet bij je passen, of die niet meer bij je passen.

Wat anderen doen, moeten ze natuurlijk zelf weten, maar mij zal je niet meer rennend tegenkomen. Tenzij met een geweer in mijn rug. Wandelend, of fietsend wil ik nog jarenlang doorgaan. Dat wel. En dan wil ik nog best een babbeltje maken ook!

Taxivervoer

Per 1 januari werkt CZ met andere aanbieders. Hieronder nog even de voorwaarden van taxivervoer van en naar de dialyse op een rijtje.

Wat mag u verwachten van CZ en de vervoerders?

Landelijke dekking van vervoerders.

- Altijd verzekerd van kwaliteit, ook als u samen met andere klanten reist. CZ heeft de afspraak dat maximaal twee andere klanten op de achterbank vervoerd mogen worden. Daarnaast mag de reistijd hooguit 25% langer duren dan normaal (met een extra reistijd van maximaal 30 minuten).
- Schoon, rookvrij en veilig (rolstoel-) vervoer.
- Altijd op tijd voor uw afspraak. Zo niet, dan kunt u gemaakte behandelkosten terugvragen aan uw vervoerder.
- Hulp bij in- en uitstappen en begeleiding naar centrale hal/receptie van de instelling of tot aan uw voordeur.

Wat verwachten CZ en de vervoerders van u?

- Van u wordt verwacht dat u op de afgesproken tijd en plaats klaarstaat. De chauffeur wacht vijftien minuten op u. Dan gaat hij verder naar een volgende klant. U moet dan opnieuw een afspraak maken.
- Een rit dient minimaal 24 uur van tevoren te worden besteld, zodat de vervoerder de kans heeft de rit in te plannen.

Wat kunt u doen bij klachten?

CZ doet er alles aan om ervoor te zorgen dat de kwaliteit van uw vervoer uitstekend is. Toch kan het voorkomen dat u ontevreden bent. Over het vervoer of over de manier waarop de vervoerder uw klacht behandelt. Hebt u een klacht? Bespreek deze dan eerst met uw vervoerder. Komt u er samen niet uit? Neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder!

Gerda Verbraak
Medisch maatschappelijk werker
Zorgkern Interne Geneeskunde

Molengracht 21, 4818 CK Breda
Postbus 90158, 4800 RK Breda
T 076 595 42 02
E gwijers@amphia.nl

Aanwezig: dinsdag, woensdag, donderdag



Dingen die je onbewust dikker maken

Te snel eten

Als je te snel eet, krijgt je maag niet de tijd om door te geven aan de hersenen dat je vol zit. Om te voorkomen dat je te veel eet, moet je goed op je eten kauwen. Volgens een onderzoek van de universiteit van Rhode Island eten mensen die zich aan tafel niet haasten 1/3 minder voedsel. Het houdt in dat je elke maaltijd minsten 15 tot 20 minuten de tijd neemt om je bord leeg te eten.

Een partner hebben die (iets) te dik is

Zonder het te weten kan je partner eraan bijdragen dat je dikker wordt. Als je geliefde of je vrienden overgewicht hebben, loop je volgens een onderzoek in The New England Journal of Medicine 57 % meer kans om een grotere dan gemiddelde buikomvang te hebben. Om dit probleem op te lossen moeten jullie dus allebei betere eetgewoonten aannemen.

Andere dingen doen tijdens het eten

Heb jij de gewoonte om televisie te kijken terwijl je eet? Dan krijg je ongetwijfeld meer calorieën binnen dan iemand die zich alleen op zijn maaltijd concentreert. Je hersenen worden namelijk afgeleid en zijn niet in staat om vast te stellen dat je maag vol is.

Niet genoeg slapen

Het is belangrijk dat je voldoende slaap krijgt, want onderzoek heeft aangetoond dat slaapgebrek een directe invloed heeft op een toename van je gewicht. Een studie heeft bijvoorbeeld bewezen dat vrouwen die vijf uur of minder per nacht slapen 2,4 kg zwaarder waren dan vrouwen die minstens 7 uur nachtrust hadden.

Zitten

Ook al eet je nog zo gezond, als je niet beweegt, loop je meer risico om dikker te worden dan iemand die drie keer per week 30 minuten aan lichamelijke beweging doet. Volgens een artikel in de Franse krant Le Figaro kunnen mensen die nooit bewegen in vijf jaar tot vijf kilo meer aankomen dan mensen die wel regelmatig aan sport doen.

Steken en beten



Tekenbeet

Een tekenbeet is een kleine huidwonde veroorzaakt door een teek. Een teek is een heel kleine spinachtige parasiet die leeft in bossen, graslanden, struiken en duinen. Om zich voort te planten, heeft een teek bloed nodig. Een teek kan niet springen of vliegen, hij wacht op planten of gras. Als een dier of een mens voorbijkomt, laat de teek zich vallen en hecht zich met de monddelen vast aan de huid van zijn slachtoffer. Daarna zuigt hij zich gedurende meerdere uren tot dagen vol met bloed. Teken kunnen verschillende ziektes overbrengen. Eén ervan is de ziekte van Lyme. Hoe langer de teek op de huid blijft zitten, hoe groter het infectierisico. Daarom moet een teek zo snel mogelijk worden verwijderd, liefst binnen de 24 uur.

Wat doe je?

Verwijder de teek zo snel mogelijk. Gebruik hiervoor een speciale tekentang of een fijn pincet. Verwijder de teek niet met je vingers en duim. Gebruik geen alcohol, ontsmettingsmiddel of andere producten om de teek te verdoven. Bewerk de teek niet met een brandende sigaret of lucifer. Dit verhoogt immers de kans op infectie. Noteer de plaats op het lichaam en de datum waarop de teek gebeten heeft. Adviseer het slachtoffer om een arts te raadplegen als er in de eerste weken na de beet een abnormale huidverandering optreedt. Verwijs het slachtoffer door naar een arts of ziekenhuis bij het optreden van een abnormale huidverandering; bij aanwezigheid van andere ziekte tekens (bijv. koorts, gewrichtspijn).

Ruime meerderheid Nederlanders voor invoering donorwet die wèl werkt

maandag 25 januari 2016

Dit is een origineel bericht van Gezondheidsfondsen, Patiëntenverenigingen en 2MH 25 januari 2016 - De Tweede Kamer debatteert medio februari over invoering van een nieuwe donorwet, waarin het huidige vrijblijvende donorregistratiesysteem wordt vervangen door een zogenaamd Actief Donor Registratiesysteem (ADR). Het belangrijkste doel: een oplossing voor het maatschappelijk probleem van het grote tekort aan postmortale donororganen. Een meerderheid van de Nederlanders (61%) is vóór deze nieuwe donorwet, zo blijkt ook (1.) uit een peiling van Maurice de Hond. De aanhangers van de meeste politieke partijen steunen dit systeem.

De meeste Nederlanders staan er positief tegenover om zelf organen af te staan na de dood, maar bijna 9 miljoen Nederlanders hebben dit niet vastgelegd in het donorregister. En dat is precies het probleem. Want als deze wens niet is geregistreerd, dan moeten nabestaanden deze keuze alsnog maken op het moeilijke moment van overlijden van een dierbare. In die situatie zegt een ruime meerderheid van de nabestaanden 'nee' tegen orgaandonatie. Hierdoor ontstaan veel problemen voor het werkveld en gaan heel veel donororganen verloren. Als iemand wél een keuze heeft gemaakt of de keuze bewust overlaat aan de nabestaanden, gaan deze in vrijwel alle gevallen akkoord met donatie.

Maatschappelijke roep andere donorwet

De peiling van Maurice de Hond bevestigt de maatschappelijke roep om een wetswijziging: een meerderheid van de Nederlanders (61%) is vóór invoering van het Actief Donor Registratiesysteem. Verdeeld naar politieke voorkeur is vóór het ADR:

- 60% van de SP-stemmers;
- 61% van de CDA;
- 62% van de VVD-stemmers;
- 71% van de PvdA-stemmers;
- 75% van de D66-stemmers.

De PVV is de enige partij waarvan het aantal stemmers vóór het ADR (40%) net iets lager is dan het aantal tegen. 13% van de PVV-stemmers weet het nog niet. De maatschappelijke roep om een andere donorwet is de afgelopen 4 jaar toegenomen; in eenzelfde peiling uit 2012 (2.) bleek het aantal voorstanders 56%.

Meer transplantaties door ADR

In dit systeem van orgaandonatie wordt elke Nederlander vanaf 18 jaar die zich na herhaalde oproepen niet registreert in het Donorregister actief geregistreerd als donor. Iedereen wordt expliciet van registratie op de hoogte gebracht. De keuze kan elk moment worden herzien. Een Actief Donor Registratiesysteem verhoogt het aantal orgaandonoren, blijkt uit internationaal onderzoek (3.) in landen met een dergelijk systeem, en redt levens. Steeds meer landen (recent Frankrijk en Wales) stappen over op een Actief Donor Registratiesysteem.

Huidige systeem werkt niet

Reden voor de peiling zijn de aanhoudend teleurstellende resultaten op het gebied van orgaantransplantatie. Het afgelopen jaar zijn er minder organen getransplanteerd dan in 2014. Het aantal inschrijvingen in het Donorregister blijft al jaren steken rond de 40%;

slecht 24% van de Nederlanders staat als Ja-geregistreerd, terwijl twee derde positief staat tegenover orgaandonatie.

In de afgelopen 25 jaar is het aantal postmortale donoren (per miljoen inwoners) op hetzelfde niveau gebleven, ondanks alle inspanningen. Landen als België en Spanje doen het twee tot bijna drie keer zo goed. De politiek heeft tot nu toe geen antwoord kunnen formuleren op het maatschappelijk probleem van het grote tekort aan postmortale donororganen. In landen met een ander donor registratiesysteem worden veel meer donororganen getransplanteerd dan in Nederland.

Noodzaak verandering hoog

De noodzaak om daar nu verandering in te brengen is hoog. Op dit moment staan 984 mensen op de wachtlijst voor een donororgaan. Jaarlijks overlijden bijna 150 mensen omdat een donororgaan te laat komt. Daarnaast vallen jaarlijks tegen de 100 mensen van de wachtlijst omdat hun conditie gedurende het wachten zo verslechtert dat ze niet meer transplantabel zijn.

Maar er zijn meer mensen die een donororgaan nodig hebben; de criteria om op deze wachtlijst te komen zijn streng. Je moet dood- en doodziek zijn om een nieuw orgaan te krijgen, maar ook zo gezond dat je de ingreep en de periode erna kunt overleven. In een vroeger stadium kunnen transplanteren redt levens én biedt mensen die een donororgaan nodig hebben een veel beter levensperspectief.

Wij roepen Tweede Kamerleden dan ook op hun hart te laten spreken en te luisteren naar de wens van hun achterban, mensen die wachten op een donororgaan, professionals in de transplantatiezorg, de gezondheidsfondsen en patiëntenorganisaties: stem voor een donorwet die wél werkt, waarbij iedereen zelf kiest en hiermee levens redt.

Themadagen en activiteiten 2016**Maart**

WKD	10 maart
Besturenoverleg	12 maart
Themadag voor eerstejaars getransplanteerden	19 maart

April

Thema dag voor jonge nierpatiënten (<50jaar)	9 april
Wandelevenement	16 april
ALV	23 april

Mei

Themadag voor mensen met matige tot ernstige nierschade	21 mei
Themadag over voeding en dieet	28 mei

Juni

Themadag voor ouders met nierziekte (en hun kinderen)	11 juni
Weekend voor mensen met nierziekte van 18 t/m 35jaar	17 t/m 19 juni
BBQ voor vrijwilligers	24 juni
Klimweekend in de Eifel (Climb your challenge)	11 t/m 13 juni

Juli

Internationaal jongerenkamp Polen 13 -16 jarigen	11 t/m 18 juli
--	----------------

September

Familiweekend	23 t/m 25 sept.
---------------	-----------------

Oktober

Besturenoverleg	1 oktober
Wetenschapsdag	7 oktober
NND	8 oktober
Donorweek	10 t/m 16 oktober
Activiteit voor donoren	tijdens donorweek

November

Vrijwilligersdag	5 november
ALV	26 november

Ook dialysepatiënten mogen smullen!

Een zout- en kaliumarm dieet hoeft u heus niet te verhinderen om culinair te genieten. Mercedes Vignoble en Christine Gilot, diëtistes in Saint-Luc, Frankrijk schotelen u drie overheerlijke recepten voor.

Voorgerecht: Tikka massala uit de zee (4 pers.)

- Ziehier de ingrediënten voor de bereiding van uw currypasta: twee lookteentjes, één eetlepel korianderzaadjes en één eetlepel vers gehakte gember, een snuifje cayennepeper, een snuifje kurkuma, twee eetlepels olie en het sap van een halve citroen.
- Vermeng deze ingrediënten om een mooi homogene pasta te krijgen, en doe er vervolgens Griekse natuuryoghurt bij.
- Marineer in deze mix acht grote gepelde rauwe garnalen en 200 gr in blokjes gesneden witte visfilet met stevig vlees.
- Bedek met een laagje vershoudfolie en zet minstens één uur in de koelkast.
- Haal de garnalen en de stukjes vis uit de marinade, laat ze uitlekken en bak ze vervolgens gedurende 5 minuten in een hete pan.
- Serveer met een kwartje limoen en enkele muntblaadjes.

Dankzij de gebruikte kruiden en specerijen hoeft u geen zout meer toe te voegen om het gerecht op smaak te brengen. Goed om te weten: u kunt het ook serveren als hoofdgerecht, met wat rijst bijvoorbeeld.

Hoofdgerecht: Hindefilet met koekjes van romanescokool (4 pers.)

- Vermeng in een diepe schotel de schilletjes van een onbespoten sinaasappel, het sap, 25 cl rode wijn, een fijngesneden ui en wortelschijfjes.
- Laat vier hindefilets van 150 gr gedurende minstens drie uur marinieren in deze jus, op een koele plaats.

Laat 250 gr romanescokool vijf minuten koken in water en laat de groente vervolgens uitlekken.

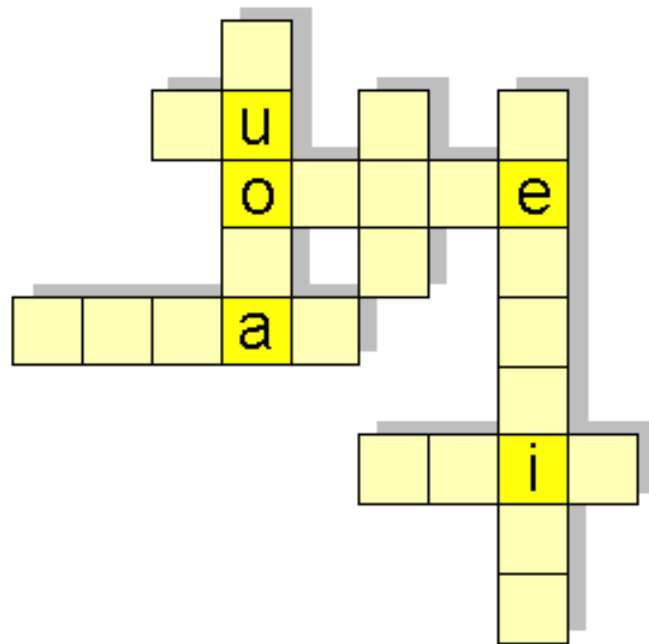
- Klop drie eieren met 20 cl room. Doe er één eetlepel maïszetmeel bij en giet die op de kool. Strooi er peper over.
- Doe de bereiding in een muffinvorm en stop gedurende 20 minuten in de oven, op 180°C.
- Laat 12 kerstomaten gedurende 2 à 3 minuten fruiten in olijfolie, met een geplet lookteentje, een takje rozemarijn en peper.
- Haal de hindefilets uit de marinade en wrijf ze droog. Bak ze met een beetje olijfolie en hou de schotel warm.
- Giet de marinade in de pan, breng die aan de kook en laat gedurende vijf minuten inkoken op een sterk vuur. Haal de pan van het vuur en doe er één eetlepel aalbessengelei bij.
- Serveer de hindefilets met een beetje saus, de koolkoekjes en de tomaten. U mag ze ook serveren met een paar kroketten.

Goed om te weten: gekookte groenten bevatten minder kalium dan rauwe groenten. U kookt ze dan ook bij voorkeur in veel water, dat geen kalium meer bevat.

Dessert: roomijs met speculaas

- Breng 400 ml melk aan de kook met 100 gr suiker. Doe er 30 gr vanillepudding bij. Klop de pudding stijf en laat hem afkoelen.
- Voeg er twee eigelen en 200 ml room aan toe, en meng alles goed dooreen.
- Laat het gerecht afkoelen in de koelkast.
- Doe er tien speculaaskoekjes bij en doe het mengsel in de ijsmachine.
- Versier met enkele stukjes speculaas.

Goed om te weten: voor het dessert gebruikt u beter geen chocolade, gedroogd of gekonfijt fruit en bepaalde vruchten (onder meer banaan, abrikoos, kiwi, meloen en sinaasappel), want die bevatten veel kalium.

ABC kruiswoordraadsel

Dit is een "Kruis-alfabet"-puzzel. Er zijn 26 gele hokjes. Elke letter van het alfabet moet één keer en niet meer dan één keer gebruikt worden om zo een kruiswoordpuzzel te vormen met echte in het Nederlands gebruikte woorden. Ik heb de klinkers al geplaatst, verder zijn er geen aanwijzingen. Normaal worden zelfs de klinkers niet gegeven en dan is de moeilijkheidsgraad (Mensa) 4 sterren.

Voelt u zich schuldig als u op een vrije middag wegdommelt op de bank? Nergens voor nodig. Onderzoek toont namelijk opnieuw aan dat een middagslaapje voordelen heeft voor uw gezondheid.

Voordelen van een "dutje".

1.Lagere bloeddruk

Uit onderzoek blijkt dat mannen en vrouwen die 's middags een dutje doen, een lagere bloeddruk hebben dan degenen die geen middagslaapje doen.

2.Beter geheugen

Een goede nachtrust zorgt ervoor dat we beter dingen kunnen onthouden. 'Slaap verdubbelt de kans dat wij dingen weer kunnen herinneren'.

3.Emoties

Slaap is ook belangrijk voor onze emoties. Door slaaptekort raken we ook emotioneel van slag. We worden er chagrijnig, prikkelbaar en soms zelf agressief of depressief van

4.Gewicht

Een te korte nachtrust en onregelmatige bedtijden zijn beide slecht voor uw gewicht, heeft onderzoek uitgewezen. Elke dag rond dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan, draagt bij aan een gezond gewicht.

5.Kwalen

We hebben een goede nachtrust simpelweg nodig om goed te kunnen functioneren, maar ook omdat te weinig slaap diverse kwalen met zich kan meebrengen zoals hartstilstand en ook de kans op een beroerte is groter.

'Welk type dutje op welk tijdstip van de dag de meeste voordelen oplevert, verschilt waarschijnlijk per persoon. Iets om zelf uit te zoeken, op een rustige plek, gewapend met slaapmasker om de ogen te bedekken tegen daglicht en een wekker om tijdig te ontwaken.

Digna Nierpatiëntenvereniging voor "West Brabant"

Voor wie is Digna bedoeld?

Digna is een vereniging die opkomt voor de belangen van nierpatiënten in de regio West Brabant, die nu of in de toekomst nierfunctie vervangende therapie nodig hebben.

Het doel van Digna

- Het bevorderen van onderlinge contacten tussen patiënten, door middel van het organiseren van verschillende activiteiten zoals o.a. een jaarlijkse dagtocht, kerstviering.
- Organiseren van informatie, voorlichting en themabijeenkomsten, specifiek voor nierpatiënten en hun naasten.
- Uitgeven van ons blad Digna Contact.
- Overleg met de dialyseafdeling van het Amphia en Bravis ziekenhuis om de organisatie rondom de dialyse behandeling te optimaliseren.

Hoe is Digna Samengesteld?

Het bestuur: Voorzitter, penningmeester/Vice-voorzitter, secretaris en bestuursleden.

Het bestuur wordt gekozen door de leden en het bestuur stelt de commissies samen. Het bestuur en commissies bestaan uit een afvaardiging van patiënten en belanghebbende van het Amphia ziekenhuis in Breda en het Bravis ziekenhuis in Roosendaal / Bergen op Zoom. Het bestuur wordt bijgestaan door diverse commissies.



Geeft u op als lid of donateur van onze vereniging (per lid 'n formulier)

*) Voorletters: _____ *) ☐ Man ☐ Vrouw
*) Achternaam: _____
*) Adres: _____
*) Postcode: _____
*) Woonplaats: _____
*) Geboortedatum: __/__/19__
E-mail: _____@_____
Tel.: _____ Mobiel.: _____
*) Bank / Iban _____

*) *Deze velden zijn verplicht*

☐ Hemodialyse ☐ PD dialyse ☐ Getransplanteerd ☐ Pré-dialyse
☐ Partner lid ☐ Lid donateur

Behandelcentrum:

☐ Amphia ziekenhuis
☐ Bravis ziekenhuis
☐ Niet van toepassing

Aankruisen wat van toepassing is.

NB: wordt uw partner ook lid? Vul formulier nogmaals in.



Fabel: Het is goed om zo min mogelijk vet te eten.

Feit: Vetten zijn onmisbaar omdat uw lichaam sommige vitamines alleen uit vet kan opnemen. Het is dus geen goed idee om alle vet uit uw menu te schrappen. Wel is het verstandig te letten op welke soorten vet u eet: onverzadigde vetten hebben de voorkeur.

Fabel: Rauwkost is gezonder dan gekookte groente.

Feit: U neemt uit gekookte groente gemakkelijker voedingsstoffen op dan uit rauwe groente. Maar door koken gaan er wel wat van deze gezonde voedingsstoffen verloren. Daarom kunt u het beste afwisselen: rauwkost, groente die in een kleine hoeveelheid water gekookt is en kort geroerbakte groenten. Want ook bij het roerbakken blijven veel voedingsstoffen behouden.

Fabel: Diepvriesgroenten zijn niet zo gezond.

Feit: Diepvriesgroenten bevatten over het algemeen net zoveel of soms nog iets meer vitamines dan verse groenten. Dit komt omdat de groenten kort na het oogsten ingevroren worden. Als verse groente wat langer ligt, neemt de hoeveelheid vitamines iets af.

Groenten in pot of blik bevatten iets minder vitamines dan verse, maar zijn evengoed voldoende gezond.

Fabel: In plaats van groente kan ik net zo goed een vitaminepil nemen.

feit: Naast vitamines bevatten groenten nog veel meer stoffen die uw lichaam nodig heeft. Een vitaminepil is dus geen goed alternatief voor het eten van groente.

Fabel: Chocola is goed voor hart en bloedvaten.

Feit: Uit onderzoek blijkt dat er aanwijzingen zijn dat de flavonoïden in pure chocolade een gunstige uitwerking op hart en bloedvaten hebben. Dit betekent echter niet dat het gezond is om vijf of zes repen per dag te eten, want ook pure chocola bevat veel suiker en vet. Dit is juist weer minder goed voor de gezondheid en een eventueel positief effect gaat hierdoor al snel verloren.

Fabel: Van chocola word je gelukkig.

Feit: Er zitten in chocola inderdaad stoffen die verwant zijn aan cannabis, amfetamine en cafeïne, maar slechts in hele kleine hoeveelheden. Het eten van chocola zal dus lang niet bij iedereen een goed gevoel geven.