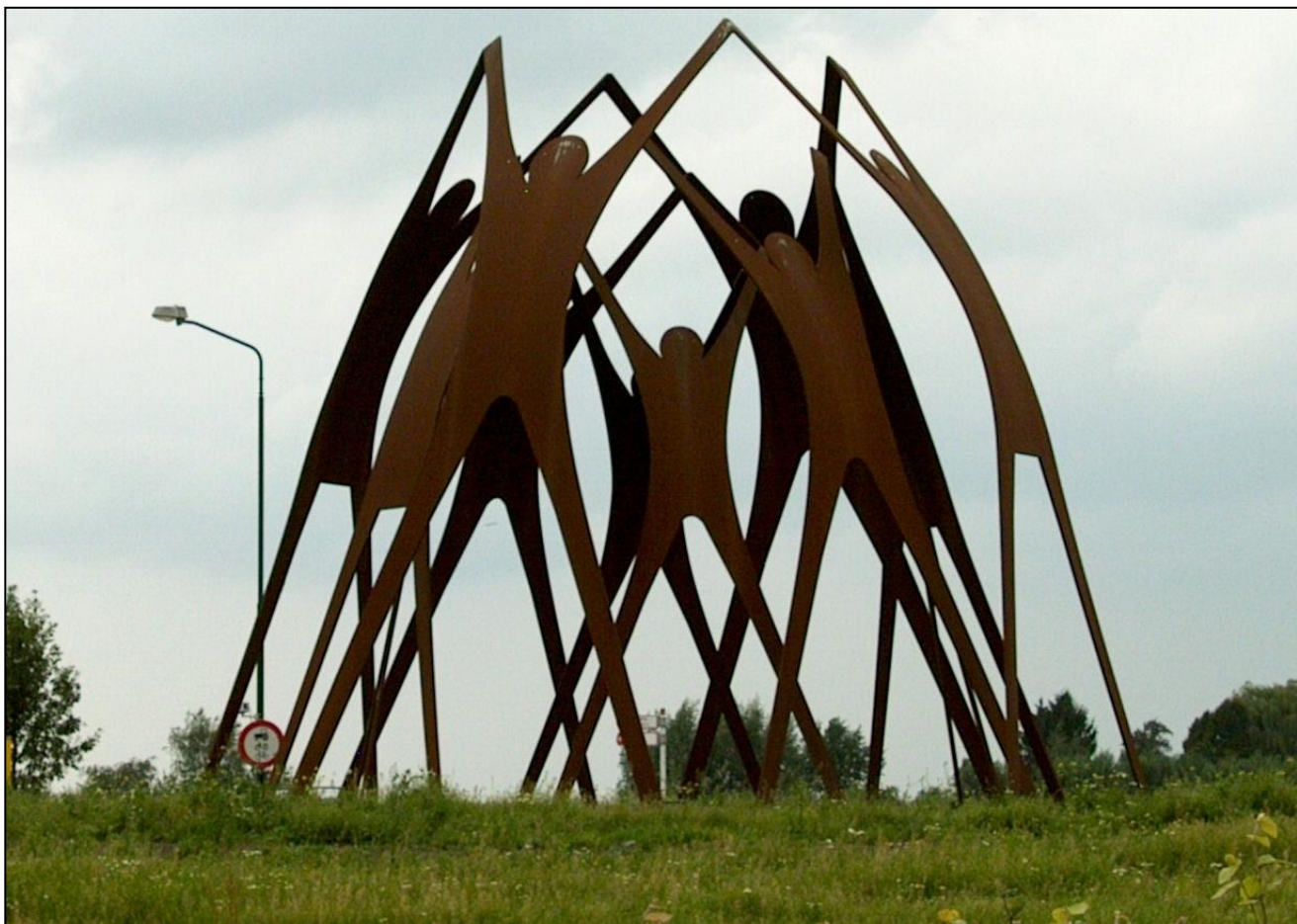


Digna Contact

maart 2017



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

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”37^e editie no. 1 maart 2017**Inhoud:**

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 - 6	Van de bestuurstafel
Pag. 7 - 9	Onze reddende engel in de boom
Pag. 10 - 11	Wandel mee over de rode loper
Pag. 12 - 13	De ins en outs rondom een niertransplantatie
Pag. 14	Even voorstellen
Pag. 15 - 17	Een bericht van uw diëtisten
Pag. 18	Risico op de dialyse afdeling: vallen
Pag. 19	Vijf ton om mini-niertje verder te laten groeien
Pag. 20 - 21	Humor
Pag. 22	Lid worden
Pag. 23	Puzzel mee en win

Bestuur Digna

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

Redactie van Digna Contact

Coördinator:	John Reniers
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 per E-mail, uiterlijk voor

23 mei 2017. Gebruik hiervoor het volgende E-mail adres: j.p.a.reniers@casema.nl

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

Belangrijke telefoonnummers:

Amphia Ziekenhuis Breda MG	Tel: (076) 59530 00
Dialyse Afdeling Breda MG	Tel: (076) 595 36 18
Maatschappelijk werk Breda MG	Tel: (076) 595 42 02
Amphia Ziekenhuis Oosterhout PL	Tel: (076) 595 50 00
Dialyse Afdeling Oosterhout PL	Tel: (0162) 32 74 00
Bravis Ziekenhuis Roosendaal / Bergen op Zoom	Tel: (088) 706 80 00
Dialyse Afdeling Roosendaal	Tel: (0165) 58 83 33
Maatschappelijk werk Roosendaal	Tel: (0165) 58 85 55
Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)	Tel: (035) 691 21 28
Nierstichting	Tel: (035) 697 80 00
Luistertelefoon Nierpatiënten Vereniging Nederland	Tel: (0800) 022 66 67

Voorwoord

In 1983, alweer een dikke 33 jaar geleden, werd het nummer Zwart Wit door de Nederlandse band Frank Boeijen Groep uitgebracht. Helaas nog steeds actueel en treffend, ook in deze tijd. Een tijd van verharding in turbulente tijden en veel onbegrip voor elkaar. Obama opgevolgd door republikein Trump als nieuwe Amerikaanse president, die zoals het er nu naar uit ziet veel gaat veranderen, of ... In Nederland hebben we op 15 maart 2017 verkiezingen en de kans is groot dat er dan ook nieuwe partijen en mensen aan de macht komen. Omdat we denken dat nieuwe dingen en veranderingen nodig zijn als protest tegen de huidige elite.

Maar is dat dan ook de oplossing. Zijn die nieuwe leiders dan ook echt beter?

Erasmus was een diepgelovig mens met een kritische geest en een scherpe pen. Een man die heilige huisjes omver durfde te werpen. Niets menselijks was hem vreemd en hij kon zich enorm opwinden over de misstanden van zijn tijd. Maar altijd bleef hij zijn kracht zoeken in redelijke argumenten en de vreedzame uitwisseling van ideeën. We hebben elkaar immers nodig.

‘De natuur heeft onze gaven zo verdeeld, dat de ene mens het niet kan stellen zonder de hulp van de ander’, schreef hij.

Hoe zelfstandig we ook als individu of als Nierpatiëntenvereniging Digna in het leven staan, we zijn tevens aangewezen op andere mensen, Nierpatiënten Vereniging Nederland, Nierstichting en Nierpatiëntenverenigingen.

Samen met dat vertrouwen in elkaar voor de toekomst. Dat is iets waar de politiek, maar ook zeker wij met ons allen voor moeten inzetten!

In deze uitgave wederom een variatie aan verhalen en wetenswaardigheden om te lezen.

Wij wensen u als redactie veel leesplezier en een jaar met nieuwe kansen en uitdagingen.

Daar gaan we voor!

John Reniers, secretaris



Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- Zondag 18 december 2016 werd de traditionele Kerstviering gehouden voor de leden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant in Gasterij 'De Seterse Hoeve', Vijf Eikenweg 56, 4903 RK Oosterhout.
Hieraan werd deelgenomen door 40 leden en partners niet leden en is een groot succes geworden en zeker voor herhaling vatbaar.
Rien Vermaire trad op met het programma 'Ouwe Vèrrekes' en schitterde met zijn nostalgische verhalen over de tijd van vroeger. In de periode van rond de oorlog speelde het varken in menig huishouden een centrale rol. Rien bespeelde zijn publiek met beeldende anekdotes over 'bloedworst, koaikes, balkenbrij, spek, pootjes, zult, d'n blaas, de rommelpot, de pezerik en de kerbenaai veur dun pastoor'. Ook ouderwetse tradities en gebruiken passeerden de revue.
Het 4 gangen keuzemenu was van een hoge kwaliteit en eenieder heeft het zich goed laten smaken. Na afloop van de Kerstviering 2016 werden we overladen met complimenten.
De eigen bijdrage (leden € 25,00 per persoon en partners niet leden € 45,00 per persoon) wordt met betrekking tot de Kerstviering 2017 verlaagd naar leden € 15,00 en partners niet leden € 25,00.
Hopelijk kunnen we dan meer deelnemers verwachten voor de Kerstviering 2017!
- Op vrijdag 13 januari 2017 organiseerde de Nierpatiënten Vereniging Nederland en de Nierstichting opnieuw het evenement Samen Sterk met als doel hiervan 'het leven van een nierpatiënt zo aangenaam mogelijk maken'. De dag was uitdrukkelijk bedoeld voor patiënten en hun zorgverleners, om samen inspiratie op te doen.
Dit keer stonden innovatie, beweging en voeding centraal. Dagvoorzitter Roderik van Grieken nodigde de mensen in de zaal keer op keer uit om met elkaar in gesprek te gaan, waardoor ook onderling veel tips en ervaringen werden uitgewisseld.
Vanwege de zeer strenge winterse weersomstandigheden (door het K.N.M.I. werd afgeraden om de weg op te gaan) hebben het merendeel van de aangemelde deelnemers besloten hier helaas niet naar toe te gaan!
In Wisselwerking nr. 1, februari 2017 leest u de informatieve uiteenzetting die tijdens deze dag aan de orde is gekomen!
- World Kidney Day 2017.
Elk jaar op de 2e donderdag in maart wordt World Kidney Day (WKD) georganiseerd. World Kidney Day 2017 valt op donderdag 9 maart.
Digna (Bertha Boeren-Stallen, Cees Lustig en Joke Lustig-Roessen) bemant een informatiestand in de entreehal van het Amphia Ziekenhuis Locatie MG Breda met allerlei informatie over nieren en nierfunctievermindering, gezond en zoutarme voeding, behandelingen, zelfmanagement, etc., etc.
Voor de bezoekers zijn er brochures (Nieren, hoge bloeddruk en diabetes; Goed eten tijdens of direct na de dialysebehandeling; Sport en bewegen na transplantatie), Folder de ongezoeten waarheid, Winkelwagenmuntjes (met WKD-logo), Kruidenwijzer, grip op zout, Pennen NVN, Receptenboekje NVN.
Wij spreken de hoop uit dat velen de weg naar deze stand weten te vinden!

- =====
- Zondagmiddag 26 maart 2017 vindt de Algemene Ledenvergadering plaats in Gasterij 'De Seterse Hoeve', Vijf Eikenweg 56, 4903 RK Oosterhout. De zaal is open vanaf 14.00 uur en u wordt ontvangen met een kop koffie/thee met gebak. Na de Algemene Ledenvergadering zal er een lezing/workshop Yoga worden verzorgd door Carin Hoogstraten van Nierpatiënten Vereniging Nederland. Aan het eind van de middag kunt u genieten van een feestelijke koffietafel. Wij sluiten de dag om ca. 19.00 uur af. De gebruikelijke agendapunten zullen ter tafel komen en tevens wordt afscheid genomen van Charles Martens (ex-voorzitter). De uitnodigingen zijn begin maart 2017 aan alle leden verzonden.
 - Themadag Regio Eindhoven/Zuiden 17 juni 2017.
Onlangs heeft Ans de Jong (coördinator Themadagen a.i. namens Nierpatiënten Vereniging Nederland) de aangeschreven RNV's nog even gebeld over de deelname aan de themadag op 17-06-2017.
Het was goed te horen dat eigenlijk allen achter het initiatief staan, maar het niet allemaal organisatorisch kunnen ondersteunen.
NCZ en DIGNA hebben aangegeven het samen met de NVN (in coördinerende rol) te willen gaan organiseren. Voor deze dag is al een optie genomen op Restaurant Boerke Mutsaers te Tilburg.
In onderling overleg is een eerste bijeenkomst gehouden op vrijdag 17-02-2017 om 14.00 uur bij Restaurant Boerke Mutsaers te Tilburg.
Hierbij waren aanwezig Ans de Jong (NVN), Carin Hoogstraten (Nierstichting), Janneke Bresser-Keijzers (NCZ), Ad van den Enden (DIGNA) en John Reniers (DIGNA).
Deze brainstormsessie leverde tal van ideeën op over de invulling van deze dag.
 - De afgelopen tijd is het bestuur van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant op 9 december 2016 en 15 februari 2017 in vergadering bijeen geweest om de belangen van alle patiënten te behartigen!
 - Activiteitenplanning 2017.
 - Bestuursvergaderingen Digna.
Afgesproken wordt dat er 6 vergaderingen worden vastgesteld en wel op: 8 februari 2017, 12 april 2017, 14 juni 2017, 9 augustus 2017, 11 oktober 2017 en 13 december 2017. Aanvang om 14.00 uur. Locatie wordt per vergadering bekeken. Door omstandigheden kan eventueel worden afgeweken van genoemde vergaderdatum!
 - Algemene Ledenvergadering 2017.
Deze wordt gehouden op zondagmiddag 26 maart 2017 om 14.00 uur in Gasterij 'De Seterse Hoeve', Vijf Eikenweg 56, 4903 RK Oosterhout.
 - World Kidney Day 2017.
Elk jaar op de 2e donderdag in maart wordt World Kidney Day (WKD) georganiseerd. World Kidney Day 2017 valt op donderdag 9 maart.
 - Regio vergaderingen 2017.
Deze vergaderingen worden gehouden in het voorjaar en najaar. Organisatie is dit jaar in handen van respectievelijk NPV Tilburg en NPV 's-Hertogenbosch.
 - Barbecue georganiseerd door het Basis Goodwill Fonds van de Koninklijke Luchtmacht te Gilze Rijen op dinsdag 16 mei 2017.
 - Themadag 17 juni 2017.
Organisatie door regio NPV's in samenwerking met NVN.

=====

- Reisje van niet meer dan een dagdeel georganiseerd door Digna in juni/juli 2017. Plannen en mogelijkheden zullen in een later stadium worden uitgewerkt!
 - Dagreis georganiseerd door het Basis Goodwill Fonds van de Koninklijke Luchtmacht te Gilze Rijen.
Voor deze reis wordt NPV Digna om de 2 jaar uitgenodigd en de datum is tot op heden nog niet bekend.
 - Digna Contact.
Het is een vereiste dat Digna Contact 4 keer per jaar wordt uitgebracht (Voorjaar Uitgave, Zomer Uitgave, Herfst uitgave en Winter uitgave).
 - Kerstviering en Kerstattentie 2017.
De Kerstviering 2017 wordt gehouden op zondag 17 december 2017.
Kerstattenties voor hemodialysepatiënten (HD), peritoneaal- of buikdialyse patiënten (CAPD en CCPD) Amphia Ziekenhuis Breda/Oosterhout moeten door Digna zelf worden aangeschaft en uitgereikt. Een en ander dient te gebeuren eind november/ begin december 2017.
 - Besturenoverleg van NSN-NVN-RNV's.
Dit overleg moet door een of meerdere personen van elke NPV worden bijgewoond.
 - Evaluatiegesprekken met Nierpatiënten Vereniging Nederland en de Nierstichting.
- Wijzigingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze, etc.
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. Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel. 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 doen? Verandering in behandelwijze is ook belangrijk voor het blijven ontvangen van Digna Contact. Meld wijziging van behandelfase. Nierziekten verlopen via zogenaamde fasen: predialyse, hemodialyse of thuisdialyse, transplantatie. Deze fasen registreren wij in onze ledenadministratie in verband met de subsidie van de Nierstichting.
- Meestal vernemen wij niet als de behandeling van de patiënt over gaat in een andere fase. Wij stellen het op prijs als u ons deze wijzigingen laat weten. 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.
- Getransplanteerd? Laat het ons even weten! Als u iemand kent die is getransplanteerd dan laat het ons even weten.
- U kunt wijzigingen zenden naar Digna Ledenadministratie, Hofhage 4, 4813 XL Breda. Vindt u het leuk om iets te delen met de leden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant. Dat kan zijn uw ervaringen, positief en/of negatief, als nierpatiënt of getransplanteerde. Maar ook uw hobby's, reizen, recepten of zo maar verhalen die interessant zijn of gewoon leuk om gedeeld te worden. De redactie houdt zich aanbevolen voor deze ledenverhalen. Aarzel dus niet en stuur uw verhaal op naar de redactie van Digna Contact. Per post: Redactie Digna Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg. Per e-mail: i.p.a.reniers@casema.nl

Onze reddende engel in de boom.

Zoals ieder jaar op 20 oktober kwam ook het afgelopen jaar onze dochter Eefje even langs waaien om een foto te maken van haar en Jan. Veel tijd had ze niet, maar ze maakt er altijd even tijd voor. En het jaar 2016 was een bijzonder jaar: het was 10 jaar geleden dat ze samen in het Leids Universitair Medisch Centrum lagen.

Eefje, 26 jaar, die een van haar nieren afstond aan haar vader van 57 jaar (Samen op de foto). Omdat ik niet gewend ben om een foto te maken met een mobieltje kostte het even tijd om een leuke te maken.

Na een paar pogingen lukte het en we vroegen haar om de foto naar ons toe te sturen. We waren van plan er iets mee te gaan doen, maar wat ons plan was, dat verklapten we niet. Ze vroeg er ook niet naar, want zoals gewoonlijk vliegt onze reddende engel ons huis binnen om daarna weer met dezelfde snelheid naar buiten te vliegen.

Naar haar 2 kinderen, die na de transplantatie zijn geboren, naar haar school waar ze werkt, naar haar sportclub enz., enz.

Omdat we vonden, dat we de 10e verjaardag van de nier (zo noemen we 20 oktober sinds 2006) graag eens uitgebreid wilden vieren met ons hele gezin hadden we het laatste weekend van oktober 4 huisjes geboekt in de Miggelenberg op de Veluwe.

We deden dit met onze 3 kinderen en hun echtgenotes en 6 kleinkinderen.

De kleinkinderen zijn allemaal geboren na de transplantatie.

Omdat het indertijd voor ons hele gezin een spannende periode is geweest en ze ons allemaal op hun eigen manier zo gesteund en geholpen hebben, kozen we voor een fantastisch weekend voor allemaal.

Dat weekend was ons eerste bedankje. We hebben allemaal enorm genoten!

Maar wat we met foto wilden doen, hielden we geheim voor iedereen.

Al jaren als we naar het programma van Joris 'Kerstboom keken, zei Jan tegen mij, dat hij daar ook weleens naar toe wilde om Eefje te bedanken. Maar we wisten eigenlijk niet hoe dat ging. Toen we dan ook de oproep van de NCRV lazen om een brief te schrijven om iemand in het Licht te zetten, ging Jan schrijven en stuurde de foto van hun tweetjes erbij.

Dat die brief niet voor Joris' Kerstboom was, maar naar de lezersrubriek van het kerstnummer van de NCRV-gids ging, wisten we op dat moment niet, maar toen we de reactie kregen, dat ze het een mooi verhaal vonden en dat we nog wel zouden horen, of ze er wat mee gingen doen, beseften we, dat we Joris' Kerstboom nog niet hadden bereikt.

Enige tijd later konden we daarvoor een brief schrijven.

Begin december werd Jan gebeld door een redactrice van de NCRV. Ze vroeg of we bereid waren in een interview met Joris Linssen ons verhaal te komen doen onder de kerstboom in den Bosch.

We mochten kiezen, hoe laat we wilden komen. Via de mail zouden we verdere informatie krijgen.

We kozen voor 2 uur. We zouden dan de eersten zijn en dat vonden we wel prettig, want we vonden het eigenlijk wel spannend. De afspraak was genoteerd.

Wat voor mij het moeilijkst was, dat we het beslist geheim wilden houden.

Dat Nova, onze kleindochter en tevens dochter van Eefje en Rens op die dag haar verjaardag vierde, maakte het voor ons des te moeilijker. Hoe moesten we uitleggen, waarom

opa en oma niet konden komen?

We verzonnen een aannemelijke smoes en werden we een dagje eerder en nog wel op haar echte verjaardag gevraagd te komen eten om het te vieren.

=====

En zo vertrokken we op zaterdagmorgen op tijd met de trein naar Den Bosch. Jan had van tevoren de foto al in het formaat van de plastic bal geknipt en de tekst: Eefje, bedankt voor je nier, op een kaartje geschreven.

We waren ruim op tijd op de Parade in Den Bosch, waar de levensgrote kerstboom onmiddellijk opviel. De serene kerstmuziek en de eerste brieven en foto's die er al hingen maakten mij meteen al emotioneel. Foto's, tekeningen, brieven met allemaal een eigen verhaal erachter.

De grote tent van de KRO – NCRV met de letters: JORIS KERSTBOOM stond ernaast. Iedereen mocht er binnengaan. Er lagen plastic ballen, slingertjes en versierseltjes klaar, zodat iedereen daar gebruik van kon maken. Omdat wij uitgenodigd waren, meldden wij ons bij Karin, onze contactpersoon, die we kenden van de telefoon. We kregen koffie aangeboden en Joris Linssen met zijn rode das kwam ook al vroeg binnen. We werden voorgesteld en maakten een heel kort praatje. Daarna ging hij naar zijn cameraploeg en naar buiten, waar hij zich al gauw begaf tussen de mensen. Dat heb ik niet gevolgd, want Jan ging meteen de bal in elkaar knutselen. Karin vertelde ons dat er vandaag twee geplande verhalen (zoals van ons) opgenomen zouden worden en verder nog verhalen die zomaar langs kwamen. Joris is daar geknipt voor. Op onze vraag aan Karin, of Joris ons verhaal al gelezen had, antwoordde ze ontkennend. Soms leest hij vluchtig iets door, maar om de spontaniteit te laten bestaan, doet hij dat niet. We konden alles op ons gemak doen. Om half 3 was de opname gepland, maar we werden al eerder uitgenodigd naar buiten te gaan en de bal in de boom te hangen. Op dat moment kwam Joris naar ons toe, keek naar de bal die Jan in zijn hand had en stelde de vraag: "Voor wie gaat U een bal in de boom hangen?"

"Voor mijn dochter Eefje" antwoordde Jan. Joris nam de bal in zijn hand en zei: "Nou, dat is een mooie meid".

Met de woorden van Jan: Zij is mijn reddende engel en: "als zij er niet geweest was, had ik hier niet gestaan" gingen we verder met het gesprek.

Het is onmogelijk voor mij, te vertellen, hoe het gesprek verliep. Het ging zo spontaan. Joris benadering is zo warm, meelevend en fijn, alsof je het gevoel hebt, dat hij je al jaren kent. En ja, wij kennen hem natuurlijk van de t.v., maar andersom is dat niet zo. Vanzelfsprekend kwam de leeftijd van Eefje ter sprake. Joris leek er sprakeloos van. En Jan vertelde dat het na ruim 2 jaar dialyse steeds slechter met hem ging. Dat er iets moest gebeuren, om verder te kunnen leven.

Dat Jan en ik het liefst samen wilden oplossen, maar bij het eerste gesprek in Leiden ik al werd afgekeurd. Dat Eefje daarna spontaan een nier aanbood. Ondanks het fantastische aanbod had Jan daar heel veel moeite mee. Daarop vroeg Joris aan mij, of dat voor mij niet vreselijk moeilijk was geweest, als moeder.

Ik beaamde dat, maar als ik daar met Eefje over wilde praten, reageerde ze met de woorden: "GOS mam, het lijkt wel of je niet wil, dat ik het doe. Ik word goed onderzocht in Leiden en het gaat lukken."

Ook een motivatie voor haar was, dat ze al verschillende vriendinnen had gehad, die een vader hadden verloren en die daar niets aan hadden kunnen doen.

En ik zou het niet mogen? Dat waren haar woorden.

De woorden: "Pa, jij hebt me bij mijn geboorte twee gezonde nieren gegeven, nu geef ik je er een terug, "gaf ons het vertrouwen, dat ze het vol overtuiging wilde doen.

Natuurlijk vroeg Joris ook nog hoe het nu met haar ging.

Dat ze daarna 2 kinderen heeft gekregen, een baan heeft in het onderwijs, halve marathons loopt, aan bootcamp doet en altijd creatief bezig is vond hij geweldig mooi. Aan het eind van het gesprek keken Joris, Jan en ik naar de foto.

Jan vroeg: "Kan ze nou de boom in?"

Ja was het antwoord van Joris lachend: "Ze mag nu de boom in".

Jan hing de bal op, mompelde nog wat tegen Eefje en we bleven samen nog even staan. De opnames waren gestopt. En buiten de camera vroeg Joris nog even of we het nu aan Eefje gingen vertellen. Toen we zeiden, dat we dat niet gingen doen, omdat het tot 2e Kerstdag een verrassing moest blijven, riep Joris de cameramensen er nog even bij en er volgde nog kort een leuk gesprekje.

Daarna verzochten ze ons of we nog even rond de boom wilden lopen. Toen voelde ik voor het eerst pas, dat we opgenomen werden. Ook viel me na het gesprek de groep mensen op die op afstand om ons heen stond en kennelijk de opnames stonden te volgen.

Van Karin hoorden we, dat het gesprek prima was verlopen, dat er meestal het een of ander opnieuw moest, maar dat het bij ons goed was gegaan. Dat gaf ons een voldaan gevoel. Nu hadden we Eefje bedankt zoals wij vonden, dat ze het verdiend had.

Helaas kregen we daags voor Kerstmis te horen, dat de geluidsopnames mislukt waren en ze het bijzonder jammer vonden, dat het niet uitgezonden kon worden. Dat was een grote teleurstelling voor ons. We hebben Eefje toen onmiddellijk ingelicht en toen ze met Kerstmis allemaal bij ons aten, hebben we uitgebreid onze ervaringen verteld.

Als pleister op de wonde was er op de dag na 2e Kerstdag nog een tweede uitzending van Joris' Kerstboom op t.v., waar een shot te zien was, dat Jan de bal in de boom hing.

Ook stond de foto met een kort verhaaltje nog in het Kerstnummer van de NCRV-gids in de rubriek: Wie zet jij in Het Licht?

Dat Eefje daar tussen de foto's van Eva Jinek, Bert Kranenbarg, Liesbeth Staats en Ghislaine Plag prijkte, moet haar toch wel een bijzonder gevoel gegeven hebben.

Gonny Tankink-van den Goorbergh.

Dit verhaal heb ik geschreven om niet alleen onze mooie ervaring bij Joris te vertellen, maar om nog meer mensen het belang van donorregistratie te laten inzien.



Wandel mee over de Rode Loper!

Op zaterdag 22 april 2017 vindt het meest bijzondere wandelevenement van Nederland plaats: de Rode Loper. We rollen de Rode Loper voor je uit en je wordt als 'Very Important Person' onthaald. Samenhalen we geld op voor de draagbare kunstnier.

Afstanden

Samen met het Goois Natuur Reservaat zetten we drie wandelroutes uit van 5, 10 en 20 km. De 5-km-route is ook geschikt voor mensen in een rolstoel. Aanmelden kan op Doe mee. Per e-mail ontvang je een paar dagen voor de start een startbewijs; dat geeft je (team) toegang tot de startlocatie.

Locatie & tijd

De start en finish zijn op 22 april 2017 in de Grote Kerk van Naarden-Vesting. Adres: Marktstraat 13, 1411 CX Naarden. De kerk is geopend vanaf 9.30 uur. De finish sluit om 16.30 uur en de kerk om 17.00 uur.

Vervoer en parkeren

Reis je met de auto? Parkeren is gratis, en kan in de Vesting, bij Bastion Nieuw-Molen en de Abri (100 m buiten de Vesting). Reis je met openbaar vervoer? Er rijden pendelbussen vanaf treinstation Naarden-Bussum naar de Grote Kerk in Naarden. Na afloop rijden die weer terug.

Sponsorwerving

Samenhalen we geld op voor de draagbare kunstnier. Want de ontwikkeling is al ver, maar we zijn er nog niet. Daarom krijgt elke deelnemer aan de Rode Loper een eigen actiepagina, waarmee je makkelijk en veilig geld kunt inzamelen. Roep vrienden, familie, burens, kennissen en collega's op om jouw wandelprestatie te sponsoren. Kijk hoe je dat op een leuke manier doet, op Tips.

Kosten

Meedoen aan de Rode Loper kost €19,50 per persoon. Kinderen tot en met 12 jaar lopen gratis mee, maar meld hen wel aan!

Programma

Het programma is nog even geheim! Ruim voor aanvang vertellen we je er meer over.

Eten en drinken

Voor de start, onderweg en na de finish zorgen wij voor een hapje en een drankje. Broodjes en (meer) versnaperingen en drankjes zijn te koop in en nabij de Grote Kerk.

Kleding

Draag kleding waarin je comfortabel wandelt, en stem die af op het weer. Een deel van de 10 en 20 km route gaat over onverharde (zand)paden, dus trek schoenen aan die daarvoor geschikt zijn. Rood is dé kleur van de Rode Loper. Kom daarom in rode kleding. De mooiste outfit wordt beloond!

Organisatie

De Nierstichting en NVN organiseren samen de Rode Loper 2017. Evenementenorganisatie I Care Producties verzorgt de praktische uitvoering.

Wil je helpen met de organisatie? Graag! Meld je aan als vrijwilliger!

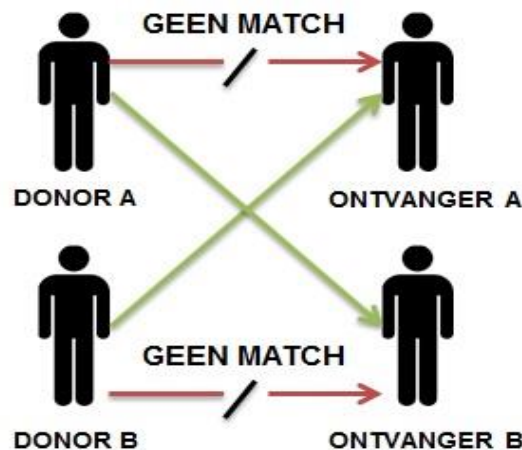


De ins en outs rondom een niertransplantatie

Het afgelopen jaar is er in diverse ziekenhuizen voorlichting gegeven aan nierpatiënten die wellicht in aanmerking komen voor transplantatie. Helaas is het zo dat er in de ziekenhuizen veel nierpatiënten in behandeling zijn, waarbij de gezondheid een transplantatie in de weg staat. Voor de mensen die wel getransplanteerd kunnen worden zijn er twee mogelijkheden en dat zijn:

- Postmortale niertransplantatie: De donor is hersendood verklaard, maar het hart klopt nog (heart beating donor). Hierbij moet men denken aan verkeersslachtoffers of aan mensen met een hersenbloeding. Of de donor is overleden nadat de beademing is gestopt, of nadat reanimatie bij bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte niet meer mogelijk is (non heart beating donor)
- Niertransplantatie met de nier van een levende donor: meestal zijn de donoren hier familieleden of bekenden, maar het kan ook gaan om een altruïstische (anonieme) donor

Bij levende donatie gaat het vaak om een rechtstreekse donatie, een nierpatiënt ontvangt dan een nier van een familielid. Maar het kan ook zijn dat het gaat over een transplantatie door middel van het cross-over programma, en/of een bloedgroep overstijgende transplantatie. Het gaat hier dan om nierpatiënten waarvan de bloedgroep niet hetzelfde is als van hun donor. De nier van deze donor gaat dan naar een andere patiënt, waarvan het familielid dan de nier doneert aan de nierpatiënt waar die wel bij matcht:



Donatie bij leven kan redelijk snel gaan en wordt georganiseerd door het eigen behandelteam en het behandelteam van een academisch ziekenhuis. Uitgangspunt daarbij is dat een donor gezond is en een leeftijd heeft van maximaal 75-80 jaar. De donatie moet plaatsvinden uit vrije wil en welbewust. De bloedgroep en weefseltyperingen moeten kloppen. Er moet sprake zijn van een goede nierfunctie, geen overdraagbare infecties, geen suiker, geen kanker en geen hart- en vaatziekten. Verder moeten de urinewegen en nierslagaders goed operabel zijn. Door een uitgebreide lichamelijke en psychische screening worden risicofactoren uitgesloten. Voor de ontvanger geldt dat de gezondheid zo goed moet zijn, dat een niertransplantatie mogelijk is. Er moet gestopt worden met roken, sprake zijn van normaalgewicht (al zijn er uitzonderingen), een goede conditie en een goed gebit.

Postmortale donatie wordt geregeld door Eurotransplant waar Nederland, België, Duitsland, Luxemburg, Oostenrijk en Slovenië bij zijn aangesloten. Helaas kent deze organisatie een wachtlijst met op dit moment een gemiddelde wachttijd van 3,5 jaar. Dit kan echter sterk

=====

variëren. De wachttijd gaat dan wel in vanaf het moment dat iemand gaat dialyseren, maar hangt ook erg af van de bloedgroep van de patiënt, weefseltypering, antistoffen en leeftijd. Bij dit alles speelt Eurotransplant een belangrijke rol. Die heeft de gegevens van nierpatiënten, die op de wachtlijst staan en ontvangt de gegevens van de overleden donor. Eurotransplant kan vervolgens kijken bij wie de match het grootst is. Het instituut informeert dan het academisch ziekenhuis, dat informeert een nefroloog van een dialysecentrum en die roept vervolgens de patiënt op. Voor de transplantatie vinden dan nog voorbereidingen plaats, waaronder een lichamelijk onderzoek en vooral een kruisproef. Hierbij wordt gekeken of de nierpatiënt geen HLA-antistoffen heeft tegen de donor. Deze stoffen kan iemand krijgen door een eerdere transplantatie, maar ook door zwangerschappen en bloedtransfusies.

(NB Heb je bloedgroep 0 dan kun je alleen een nier ontvangen van iemand met dezelfde bloedgroep, terwijl die juist een universele donor is, want A kan ontvangen van A en O, B kan ontvangen van B en 0 en patiënten met bloedgroep AB kan van elke donor ontvangen. Kun je de bloedgroep vaststellen aan de hand van rode bloedcellen, de witte bloedcellen zijn nodig voor de weefseltypering of te wel de Humaan Leukocyten Antygenen (HLA). Daarvan zijn duizenden varianten, die een belangrijke rol spelen bij de afweer van het lichaam tegen levensvreemde stoffen. Bij een transplantatie moet er een match zijn tussen de HLA van de donor en die van de ontvanger.)

Als alles in orde blijkt vinden verdere voorbereidingen plaats in verband met de operatie en wordt daarna via een twee tot drie uur durende operatie de 'nieuwe' nier rechts of links in de onderbuik geplaatst. Bij ontwaken merkt de patiënt dat hij vastzit aan allerlei draden en slangetjes (draden i.v.m. monitoring, slangetjes, zoals wondrain en blaaskatheter). Deze worden in de eerste dagen na de transplantatie al weer verwijderd. Natuurlijk wil je ook met een weten of je nier werkt. Bij 'levende donatie' is dit meestal ook het geval, maar wanneer iemand een nier van een overledene ontvangt, moet er rekening mee gehouden worden dat die nier maar langzaam op gang komt en dat dialyse nog noodzakelijk is. Incidenteel kan het zelfs voorkomen dat er geen doorbloeding is bij de transplantaat nier en dat die vrij snel verwijderd moet worden. Ook is het mogelijk dat de nier na drie tot zes maanden nog niet werkt en dat dan ook bekeken wordt wat er mee moet gebeuren.

Na ontslag uit het ziekenhuis, in Maastricht moet je rekenen op 2-3 weken, moet je het eerste jaar vaak op controle, aanvankelijk zelfs tweemaal per week. Veder moet je in Maastricht rekening houden met twee nierbiopten, een keer na 3 maanden en een keer na 12 maanden. Met dit beleid weten ze het aantal medicijnen tegen afstoting vaak snel terug te dringen tot een. Meestal is dat dan Advagraf. Na het eerste jaar komt de controle weer in handen van je eigen nefroloog en word je nog jaarlijks eenmaal terugverwacht in het academisch ziekenhuis.

Verder moet je jaarlijks naar een dermatoloog (door de anti-afstotingsmedicatie is er grotere kans op huidkanker), is het verstandig elk jaar de grieprik te halen en krijg je het advies om mee te doen aan landelijke screening naar o.a. darm- en borstkanker.

Als we het verhaal afronden, kunnen we zeggen dat een transplantatie geen 100% garantie geeft, maar postmortaal slagen er 80-90% van de operaties en bij levende donaties zelfs 95%. Bovendien is de levensverwachting van getransplanteerden meestal hoger, hebben ze minder last van hart- en vaatziekten, is hun conditie beter en hebben ze een minder streng dieet. Bij dialyse is dit allemaal wel aan de orde.

Kortom, na een transplantatie is de kwaliteit van leven bijna altijd beter!

Even voorstellen.....

Ik wil me via deze weg voostellen aan jullie. Ik ben sinds een jaar teamleider op de dialyseafdeling van het Amphia ziekenhuis.

Ik ben 8 jaar werkzaam geweest als senior dialyseverpleegkundige op de dialyseafdeling van het Lievensberg ziekenhuis te Bergen op Zoom. Nu beter bekend als het Bravis ziekenhuis.



Ik werk met veel plezier binnen het Amphia ziekenhuis. Er liggen veel uitdagingen en vernieuwingen om op te pakken. We zijn druk bezig met kwaliteitsverbeteringen in de zorg. Daarbij heb ik kwaliteit van zorg hoog in het vaandel te staan. Samen met mijn collega Brigitte Reijnders zorgen we ervoor dat de zorg binnen de afdeling aan alle kwaliteitseisen voldoet.

Nog wat meer over mezelf.....

Ik woon in de buurt van Roosendaal samen met mijn vriend. Ik heb als hobby's paardrijden, hardlopen en tuinieren. Op dit moment ben ik in verwachting van ons eerste kindje. Dus ben er even tussen uit vanaf mei t/m september. Daarna ben ik weer te vinden op de dialyseafdeling en zet ik me voor de volle 100% in om de beste zorg voor u te bieden.

Met vriendelijke groet,
Annelies Kuijpers

Een bericht van uw diëtisten.

Deze keer hebben we een paar verschillende onderwerpen. Nieuw is dat de gastvrouwen een artikel schrijven. Als u een interessante hobby, verzameling of andere input hebt voor een artikel: geef het aan bij uw diëtist of gastvrouw.

Wat voor eter ben jij?

We hebben allemaal onze eigen gewoontes en gedragingen, ook als het op eten aankomt. Daardoor zijn er veel verschillende soorten eters te onderscheiden. Wat voor eter ben jij en wat voor gevolgen heeft dat voor je gewicht en gezondheid? In de psychologie worden er diverse “eters” van elkaar onderscheiden. De meest bekende zijn wel de emotionele eter, de lijngerichte eter of de sociale eter. Dit onderscheid in type eter is erg gericht op het gewicht. Eten doen we ook omdat het lekker en gezellig is.

Er blijken 5 typen eters te bestaan:

- De traditionele eter: eet het liefst wat hij van huis uit gewend is en hecht weinig waarde aan luxemaaltijden
- De avontuurlijke eter: houdt van gerechten uit de buitenlandse keuken
- De gemakkelijke eter: lust bijna alles, houdt van eten in gezelschap en van een vriendelijke bediening
- De kritische eter: heeft een verfijnde smaak en is kieskeurig wat eten drinken betreft
- De dankbare eter: klaagt nooit over het eten, heeft geen verfijnde smaak en vindt eten vooral gezellig

Low carb dieet / koolhydraatarm dieet:

Tot juni 2017 onderzoekt Marlieke van Balkom, student diëtetiek van de Haagse Hogeschool, of het low carb/ koolhydraatarme dieet toegepast kan worden bij nierfalen (inclusief dialyse).

Reden: in het Amphia wordt het Koolhydraatarm dieet met succes toegepast door mensen op de diabetespoli. We zijn benieuwd of dit relatief eiwitrijke dieet ook voor mensen met nierfalen geschikt is. Bijvoorbeeld voor mensen die af willen vallen om voor transplantatie in aanmerking te komen of mensen met diabetes en insulineresistentie (heel veel insuline nodig) en moeilijk in te stellen zijn.



Wanneer heb je overgewicht?

Bij een BMI > 30 kg/m² is er sprake van overgewicht.

Dat is bijvoorbeeld voor iemand van 1,70 m lang een gewicht van 1,7 x 1,7 x 30 (BMI) = 86,7 kg.

U kunt het zelf berekenen of opzoeken op www.voedingscentrum.nl en zoeken naar "bereken je BMI".

Zelf uitrekenen:

Gewicht in kilogram / (Lengte in meter (bijvoorbeeld 1,65 m) x lengte in meter) = BMI.

Bij 1,65 m en 75 kg: BMI 27,5 kg/m²

BMI	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	kg
1,5	17,8	22,2	26,7	31,1	35,6	40,0	44,4	48,9	53,3	57,8	
1,55	16,6	20,8	25,0	29,1	33,3	37,5	41,6	45,8	49,9	54,1	
1,6	15,6	19,5	23,4	27,3	31,3	35,2	39,1	43,0	46,9	50,8	
1,65	14,7	18,4	22,0	25,7	29,4	33,1	36,7	40,4	44,1	47,8	
1,7	13,8	17,3	20,8	24,2	27,7	31,1	34,6	38,1	41,5	45,0	
1,75	13,1	16,3	19,6	22,9	26,1	29,4	32,7	35,9	39,2	42,4	
1,8	12,3	15,4	18,5	21,6	24,7	27,8	30,9	34,0	37,0	40,1	
1,85	11,7	14,6	17,5	20,5	23,4	26,3	29,2	32,1	35,1	38,0	
1,9	11,1	13,9	16,6	19,4	22,2	24,9	27,7	30,5	33,2	36,0	
1,95	10,5	13,1	15,8	18,4	21,0	23,7	26,3	28,9	31,6	34,2	
2	10,0	12,5	15,0	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	

meter

BMI tabel: links zoekt u (ongeveer) de lengte, boven (ongeveer) het gewicht.

Bijvoorbeeld u bent 1,65 meter en weegt 70 kg. Als u op de regel van 1,65m zoekt naar de kolom van 70 kg ziet u 25,7 staan. Uw BMI is dan 26 kg/m².

BMI	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	kg
1,5	18	22	27	31	36	40	44	49	53	58	
1,55	17	21	25	29	33	37	42	46	50	54	
1,6	16	20	23	27	31	35	39	43	47	51	
1,65	15	18	22	26	29	33	37	40	44	48	
1,7	14	17	21	24	28	31	35	38	42	45	
1,75	13	16	20	23	26	29	33	36	39	42	
1,8	12	15	19	22	25	28	31	34	37	40	
1,85	12	15	18	20	23	26	29	32	35	38	
1,9	11	14	17	19	22	25	28	30	33	36	
1,95	11	13	16	18	21	24	26	29	32	34	
2	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	

meter



Dieetverklaring belasting

De belasting heeft aftrekposten voor dieet bij nierfalen. Dieet bij diabetes is geen aftrekpost meer.

U kunt als u gecontroleerd wordt bij ons een verklaring opvragen. De aftrekbare bedragen

2016 zijn als volgt voor de veelvoorkomende diëten:

	Ziektebeeld	Dieet	Bedrag
31	Nierziekten	Natriumbeperkt	€ 100
32	Chronische nierinsufficiëntie met hemodialyse/peritoneale dialyse	Eiwit verrijkt in combinatie met natriumbeperkt	€ 550
33	Nefrotisch syndroom	Natriumbeperkt	€ 100



Belastingdienst

Risico op de Dialyse-Afdeling: Vallen

Een valpartij kan ernstige gevolgen hebben voor U. Daarom heeft de Dialyse-afdeling het risico Vallen eens goed onder de loep genomen. Er is gekeken naar risico's op de Afdeling met betrekking tot Vallen en dit is in kaart gebracht. Daar waar we konden hebben we de valrisico vermindert door maatregelen te nemen.

Alle verpleegkundigen volgen bijscholing om bewuster te worden van het gevaar Vallen. Er zijn namelijk een aantal omstandigheden die de kans op vallen vergroten en daar willen we U ook attent op maken, zodat U zelf ook het valrisico kan verminderen:

- Flauwvallen: dit kan ontstaan door een lage bloeddruk
- Medicijngebruik: bijvoorbeeld door kalmeer- en slaapmiddelen
- Diabetes Mellitus: Door een hoge of lage bloedsuiker
- Botontkalking: de botten worden brozer
- Visus: door slechte ogen
- Voorwerpen: waar u over valt.

Op de Dialyse-afdeling komen veel patiënten dagelijks over de vloer. Een grote groep is boven de 70 jaar en valt onder de noemer kwetsbare ouderen. De valproblemen zijn voor hun groot en vooral de nasleep daarvan, denk aan botbreuken, kneuzingen etc. De kans dat mensen een tweede x vallen is na de eerste val aanzienlijk groter.

Dus graag attenderen wij jullie erop om:

- Alert te blijven, Kijk waar U loopt en wat U onderweg kan tegen komen, denk aan waskarretjes, naalden, dopjes, slangen van machines etc.
- Gebruik goede schoenen, loop niet op sokken op de afdeling.
- Als U het gevoel heeft "wankel" te zijn, vraag om hulp
- Na de dialyse kan U "opstart" problemen hebben, het is tenslotte niet niks om 4 uur te moeten zitten, start rustig op na de dialyse, haastige speed....

Komt U met de rolstoel, zet deze dan altijd op de rem als U in of uit stapt.



Wij als verpleegkundigen gaan extra letten om:

- De doorlooproute vrij te houden.
- Rondom de stoel het overzichtelijk te houden en vrij van obstakels.
- Dit geldt ook voor de weegschalen.
- Eventueel een extra bloeddruk te meten om er zeker van te zijn dat u geen lage bloeddruk heeft.

Als U adviezen voor ons heeft of U merkt iets voor verbetering op, horen wij het graag. Wij hopen dat we met z'n allen zo kunnen proberen een valpartij te voorkomen.

Dialyse-Afdeling Amphia

Vijf ton om mini-niertje verder te laten groeien

Om het tekort aan donornieren op te lossen, gaan wetenschappers ver. In Amerika kweken ze menselijke nieren in varkens, in Nederland wordt geld gestoken in een mini-niertje, geboren in het lab.

Het meeste van wat we nu kunnen, was vijf jaar geleden nog pure sciencefiction

Ton Rabelink, hoofdonderzoeker

Een klein wonder werd het vorig jaar genoemd. In een kweekschaal in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) lag een mini-orgaan, ter grootte van een regendruppel. Voor het eerst waren onderzoekers erin geslaagd om een niertje te kweken uit stamcellen, en dat sterk lijkt op dat uit een menselijk embryo. Eén probleem: 't ding groeit niet.

De Nierstichting doneerde een half miljoen euro aan de onderzoekers om de studie naar de kweeknier te versnellen.

Meest gewilde organen

Donornieren zijn de meest gewilde organen in Nederland. Jaarlijks vinden zo'n duizend transplantaties plaats en wachten bijna 600 mensen op een nieuwe nier.

Hoofdonderzoeker Ton Rabelink van het LUMC wil het mini-niertje in zijn lab laten uitgroeien tot een volwassen nier van 10 centimeter. Dan pas is dit het gedroomde alternatief voor de donornier, die slechts tot tien jaar meegaat. 'En dat kan', zegt Rabelink. 'Het meeste van wat we nu kunnen, was vijf jaar geleden nog pure sciencefiction'. Hij werkt samen met

Australische onderzoekers, met wie hij vorig jaar de mini-nier ontwikkelde.

Het droomscenario is dat een patiënt met ernstige nierschade in de toekomst zijn kweeknier kan bestellen en dat deze binnen een paar weken klaar is

Ton Rabelink, hoofdonderzoeker

Grootste uitdaging

De grootste uitdaging is nu om bloedvaten aan te sluiten en een afvoersysteem voor de urine te maken, zodat de kweeknier ook doet waar hij voor bedoeld is: het filteren van afvalstoffen uit het bloed. Het droomscenario is dat een patiënt met ernstige nierschade in de toekomst zijn kweeknier kan bestellen en dat deze binnen een paar weken klaar is."

De doorbraak kan ook uit een andere hoek komen. In Californië kweken onderzoekers nieren in levende varkens. De wetenschappers plaatsen in het embryo van een varken menselijke stamcellen, die moeten uitgroeien tot een menselijke nier. Maar hier zitten nog grote bezwaren aan.

Toezichthouders zijn bang dat de menselijke stamcellen zich niet beperken tot de groei van een nier, maar ook het brein van de varkens aantasten. Een varken met een mensenbrein. Of dit gebeurt, weten we niet zeker, een mix tussen een mens en dier levert wel een moreel ethisch dilemma op", zegt Rabelink. Ook zouden varkens virussen onder de leden hebben, die levensgevaarlijk voor mensen kunnen zijn.

Kruisen

In Nederland is het verboden om dier en mens te kruisen, maar de hoogleraar aan het LUMC houdt het Amerikaanse onderzoek scherp in de gaten. Wat zij proberen in varkens, proberen wij in het lab. Je moet meerdere dingen proberen om vooruitgang te boeken."

Het duurt volgens de professor nog zeker twintig jaar voor de eerste kweeknier in de mens wordt getest.

HUMOR

Een echtpaar van middelbare leeftijd heeft 2 bloedmooie tienerdochters. Ze willen graag nog een zoon en besluiten om het nog 1 keer te proberen. Na een paar maanden wordt de vrouw zwanger en bevalt 9 maanden later van een gezonde jongen. Haar man gaat zo snel hij kan naar het ziekenhuis om zijn zoontje te bekijken. Hij schikt zich rot want naast zijn vrouw ligt de lelijkste baby die hij ooit heeft gezien. Hij zegt tegen zijn vrouw: "Ik kan onmogelijk de vader van dit afzichtelijke kind zijn, kijk eens wat een verschil met onze prachtige dochters" Opeens realiseert hij zich wat er aan de hand kan zijn en vraagt streng aan zijn vrouw: "Je bent toch niet met een ander naar bed gegaan?" De vrouw glimlacht lief en antwoordt: "Nee lieverd, dit keer niet."

Drie jongens zitten bij elkaar op te scheppen. Zegt de een: "Mijn oom is pastoor en ze noemen hem eerwaarde." "Oh," zegt de ander, "dat is niks bijzonders. Mijn oom is kardinaal en die noemen ze eminentie." De derde jongen zit meewarig te kijken en zegt: "Och eerwaarde of eminentie... dat is nog niks! Mijn oom is zó dik en weegt wel méér dan 150 kilo en als hij op straat loopt, blijft iedereen staan en zegt: "GOD ALLEMACHTIG!"

Moderne relatie. De telefoon rinkelt midden in de nacht. Beide echtelieden zitten rechtop in bed. Jan zegt tegen zijn Marie: "Wie belt mij nu midden in de nacht? Zeg maar dat ik er niet ben!". Marie neemt de telefoon op, luistert en zegt: "Hij is thuis!". Ze legt de hoorn neer en Jan reageert verontwaardigd met "Wat doe je nou?". Waarop Marie antwoordt: "Het was voor mij!".

Schoonmoeder Martha komt thuis en treft haar schoonzoon woedend aan, bezig zijn koffers te pakken. -Wat is er gebeurd, Fritz? vraagt ze hem. -Wat er gebeurd is? Ik zal het je vertellen! -Ik heb mijn vrouw een telegram gestuurd waarin stond dat ik vandaag van mijn reis zou thuiskomen, en raad eens wat ik aantrof toen ik thuiskwam!?!? -Mijn vrouw, ja mijn Marie, met een naakte man in ons bed! -Het is gedaan met ons huwelijk! Ik ga er voorgoed vandoor! -Rustig maar, zegt de schoonmama, mijn dochter zou zoiets nooit doen! -Wacht, ik ga even na wat er gebeurd is. Enkele ogenblikken later komt Martha breed lachend terug en zegt: -Zie je wel, ik dacht al dat er een eenvoudige verklaring voor is. -Marie heeft jouw telegram nooit ontvangen!

Huwelijkse voorwaarden. Karel zegt tegen zijn kersverse bruidje: "Je moet goed weten: op maandag ga ik bowlen, op dinsdag biljarten. Op woensdag ga ik trainen, op donderdag tennissen. En op vrijdag, zaterdag en zondag ga ik stappen met de jongens. Het is maar dat je 't weet!" Waarop zij antwoordt: "Ik vind het prima lieverd. Maar iedere avond om 20.00 uur wordt er gevreeën. Of je er nu bent of niet!".

Een Duitse familie gaat winkelen. Tijdens hun bezoek aan een sportzaak, pakt de zoon een Oranjeshirt van het Nederland elftal uit het rek. Dan zegt hij tegen zijn zus: "Ik heb besloten dat ik Oranjefan ga worden en zou graag dit mooie oranje shirt willen hebben."

De grote zus reageert geïrriteerd en geeft hem een draai om z'n oren: "Ben je gek geworden? Ga dit maar eens met je moeder bespreken"

Dus, het kleine jongetje met het Oranje T-shirt naar zijn moeder en zegt: "Ik besloten dat ik Oranjefan ga worden en zou graag dit mooie oranje shirt willen hebben."

De moeder reageert woedend en geeft hem twee tikken om z'n oren: "Ben je helemaal van lotje getikt? Scheer je weg en vraag je vader maar eens hoe hij erover denkt." Dus de jongen gaat naar zijn vader en zegt: "Ik heb besloten Oranjefan te gaan worden en

zou graag dit mooie oranje shirt willen hebben."

De vader wordt helemaal gek en slaat zijn zoon ter plekke ontoelaatbaar hard in zijn gezicht: "Geen zoon van mij zal in een dergelijk shirt rondlopen!"

Ongeveer een half uur later zit de hele familie in de auto en is op weg naar huis.

De vader keert zich tot zijn zoon en zegt: "Zoon, ik hoop dat je er iets van hebt geleerd vandaag"

"Ja Vader, dat heb ik."

"Nou zoon, en dat is?"

Antwoordt de zoon: "Ik ben nog maar een uur Oranjefan en ik heb nu al een hekel aan de Duitsers!"



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/Vicevoorzitter, 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.

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

*) Voorletters: _____ *) ☐ Man ☐ Vrouw
 *) Achternaam: _____
 *) Adres: _____
 *) Postcode: _____
 *) Woonplaats: _____
 *) Geboortedatum: ____ - ____ - ____
 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.

Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact kans op een leuke prijs. Los onderstaande 'Breinbrekers' op en stuur de 5 oplossingen, uw e-mailadres en telefoonnummer vóór 1 mei 2017 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg en misschien wint u wel een boekenbon van € 10,00.

Let erop dat u uw inzending frankeert. Ongefrankeerde inzendingen worden niet meegenomen in de loting. Of e-mail naar j.p.a.reniers@casema.nl met als onderwerp 'Breinbrekers'.

De oplossing van de puzzel in DIGNA Contact december 2016 Winter Uitgave was: herfstbloemen

De prijs gaat naar: Jeanne Ligtoet, Fresiastraat 55, 4921 HB Made. Hartelijk gefeliciteerd.

Breinbrekers

1. Er is een waterton met drie verschillende kranen. Met de kleinste kraan kan de waterton in 20 minuten gevuld worden. Met de middelste kraan kan de waterton in 12 minuten gevuld worden. Met de grootste kraan kan de waterton in 5 minuten gevuld worden.
2. Er is een waterton met drie verschillende kranen. Met de kleinste kraan kan de waterton in 20 minuten gevuld worden. Met de middelste kraan kan de waterton in 12 minuten gevuld worden. Met de grootste kraan kan de waterton in 5 minuten gevuld worden.
Hoelang duurt het om de waterton te vullen met de drie kranen samen?
3. Hoeveel vierkanten bevinden zich in een schaakbord?
4. Ik heb 4 kisten die elk op slot zijn en ik heb de 4 bijhorende sleutels. Je weet niet welke sleutel bij welk slot hoort. Hoeveel keer moet je minimaal proberen om zeker te zijn welke sleutel bij welk slot past?
5. Een wandelaar liep gedurende twee dagen. Op de tweede dag de wandelaar liep 2 uur langer en met een gemiddelde snelheid van 1 km per uur sneller dan hij liep op de eerste dag. Tijdens de twee dagen liep hij een totaal van 64 km op een totaal van 18 uur lopen, wat was zijn gemiddelde snelheid op de eerste dag?



Door: John Reniers, secretaris Digna Nierpatiëntenvereniging West Brabant