

Digna Contact

December 2021



***Winter uitgave voor nierpatiënten in
West Brabant***

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”
41^e editie no. 4, december 2021**Inhoud:**

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 – 5	Van de bestuurstafel
Pag. 6 – 8	Informatie over de verschillende toeslagen
Pag. 9 – 10	Tips voor de feestmaand
Pag. 11	Koningin Máxima brengt werkbezoek aan Amphia
Pag. 12 – 13	De waarde van dialyse voor ouderen met chronische nierziekte op- nieuw bekeken
Pag. 14	Bananenbrood met pure chocolade
Pag. 15	Foei, wat ben jij lastig....
Pag. 16 – 18	DigiVitaler – digitale zorg dichterbij
Pag. 19	Gratis Covid zelftesten bij apotheek
Pag. 20	Puzzel mee en win
Pag. 21	Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant
Pag. 22	Aanmeldformulier
Pag. 23	Belangrijke telefoonnummers / website
Pag. 24	Kerst- en nieuwjaarswens

Bestuur Digna

Voorzitter	Kleis Willemstein	tel.: 0168-453219
Penningmeester:	John Reniers	tel.: 06-13713038
Secretaris	John Reniers	tel.: 06-13713038
Bestuurslid	Bertha Boeren – Stallen	tel.: 0165-385042

Redactie van Digna Contact:

Coördinator:	John Reniers
Corresp. Dialyse	Rudie de Zwart
Techn. Coördinator	Jan van de Koedijk

Betalingen en contributie:

NL32RABO0147744253
Onderdijk 6/B
4845 EK Wageningen

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst per E-mail, uiterlijk voor **12 februari 2022**. Gebruik hiervoor e-mailadres: secretaris.digna@gmail.com.
De redactie houdt zich het recht voor om binnengekomen kopij te corrigeren en/of in te korten.

Voorwoord

Beste Digna leden,

Hoe gaat het bij jullie.

Graag had ik jullie dit jaar weer eens willen ontmoeten op een ouderwetse kerstviering zoals we die bij Digna gewend zijn.

Maar het coronavirus heeft ons, terwijl ik dit schrijf, nog steeds in de greep. Ik ben bang dat we er nog een poosje mee moeten leven.

Het wordt eentonig, dit jaar weer geen barbecue, geen boottocht, geen excursie en geen kerstdiner. Als bestuur vinden we het echter niet verantwoord om met een groep mensen, waarvan er veel ook nog eens tot een risicogroep behoren, bij elkaar te komen.

Natuurlijk is dit jammer. Bedenk echter, dat het missen van een uitje, een boottocht of een kerstdiner maar “klein leed” is wanneer we dit afzetten tegen de teleurstelling bij de honderden waarbij, vaak ook nog eens op het laatste moment, een operatie moet worden afgezegd omdat het ziekenhuis overbelast is.

Gelukkig hoeven we elkaar niet helemaal te missen.

Op donderdag 9 december is er een webinar. Dan gaan Nathalie Kats, Maatschappelijk werker van het Amphia, en Carlijn Vosselman en Brigitte Snoeker, diëtisten van het LUMC, het met ons hebben over drie interessante onderwerpen. Eenzaamheid en Voeding en Leefstijl. U bent van harte uitgenodigd.

Ik hoop dat het volgend jaar weer mogelijk is om elkaar “in het echt” te ontmoeten. Dus voor nu, nog even geduld.

Houdt afstand, blijf gezond en ontvang een hartelijke groet uit Zevenbergen.

Kleis Willemstein



Van de bestuursafel door secretaris John Reniers

- Het is bekend dat we voortdurend onze grenzen moeten verleggen. Terwijl ik dit schrijf, dwarelen de opgelegde maatregelen door het kabinet nog door mijn hoofd. Onlangs was de persconferentie waar we gespannen naar uitkeken en is het duidelijk waar we ons weer aan te houden hebben. We moeten weer extra alert zijn en de beperkingen ter harte nemen.
“Weer terug naar af, hoor je mensen zeggen. Ik wilde alweer zoveel plannen maken.” Maar eigenlijk zagen we het al aankomen, toch?
Je grenzen verleggen...
Steeds vaker hoor je mensen zeggen, dat ze moedeloos worden van alle negatieve dingen die om hen heen gebeuren. In deze coronaperiode zijn er veel mensen voor wie de gevolgen van de crisis voelbaar zijn en die heel wat vraagtekens hebben bij hun toekomst en bij alle plannen die zij hadden. Van harte hoop ik dat het voor iedereen ten goede keert.
Zo moeten ook wij in onze RNV Digna voortdurend onze visie en activiteiten bijstellen en weer toekomstgericht denken en werken maar al met al toch de ontwikkelingen weer moeten afwachten. Het blijft spannend.
- Van onze leden horen wij ook steeds vaker de vraag: “Komt er nog een kerstviering met een diner”. Het antwoord is helaas: “Nee, we vinden het als bestuur niet verantwoord om een fysieke bijeenkomst te organiseren”. Nog steeds wordt het dagelijks leven, onze gezondheid, de economie en ons maatschappelijk functioneren ernstig beïnvloed door het verdomde coronavirus. Dit is momenteel ook duidelijk te zien in de lijn van de epidemie, die sinds begin oktober in een rechte lijn omhooggaat. Nooit eerder testten zo veel mensen positief.
Dat we onze traditionele Digna kerstviering niet door kunnen laten gaan, is dan ook een beslissing die we liever niet hadden genomen!
We hopen dat er in 2022 wel een ‘gewone, normale’ kerstviering georganiseerd kan worden.
- In plaats van de kerstviering wordt, met toestemming van de Nierstichting voor wat betreft de subsidie, een webinar ‘Eenzaamheid’ en ‘Voeding en Leefstijl’ georganiseerd op donderdag 9 december 2021 van 19:30 - 20:45 uur via Microsoft Teams (zie Instructie voor meedoen aan een online bijeenkomst via Teams). Het gedeelte ‘Eenzaamheid’ wordt gepresenteerd door Nathalie Kats (Medisch Maatschappelijk Werker Dialyse Amphia Ziekenhuis Breda) en het gedeelte ‘Voeding en Leefstijl’ komt voor rekening van diëtetiek Leids Universitair Medisch Centrum. De diëtisten van de afd. nierziekten Carlijn Vosselman en Brigitte Snoeker reageerden enthousiast op ons verzoek. Het leek beide dames een leuk initiatief en ze stonden er zeker voor open om dit webinar te geven en hun kennis en expertise te delen.
Mariëlle van Veen – Lievaart (mijn behandelend diëtiste in LUMC) heeft hier een belangrijke rol in gehad.
Eenzaamheid, Voeding en Leefstijl is interessant voor iedereen. Buiten de leden van RNV Digna worden ook de dialysepatiënten Amphia Ziekenhuis, andere RNV’s en naasten van nierpatiënten van harte uitgenodigd om mee te doen.

Aanmelden

U meldt zich aan voor dit webinar bij secretaris.digna@gmail.com vóór 7 december 2021. Na aanmelding krijg je in de week van het webinar een bevestiging toegestuurd per e-mail met de LINK naar het webinar en de instructie voor meedoen aan een online bijeenkomst via Teams. Ongeveer een week na het Webinar ontvang je een ‘digitale goodiebag’ met interessante links over de onderwerpen en de LINK om het webinar terug te kijken.

=====

- Kerstattenties dialysepatiënten Amphia Ziekenhuis.
Alle patiënten Amphia Ziekenhuis die afhankelijk zijn van dialyse (Hemodialyse Dag – Nacht – Thuis, Peritoneaal Dialyse PD/CAPD/CCPD) ontvangen rond de kerstdagen een attentie namens Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant. Dit 'kerstgeschenk' wordt overhandigd door het team dialyseafdeling.
Hierbij nog een inspirerende spreuk: Stap boordevol vertrouwen in het splinternieuwe jaar, Maak elke dag een tikkeltje bijzonder. Voor iedereen het beste- het mooiste wat er is en telkens weer een ander prachtig wonder!
- Nieuwe leden RNV Digna.
Een speciaal woord van welkom aan de nieuwe leden van onze Nierpatiëntenvereniging, die zich de afgelopen tijd hebben aangemeld. Het meest ideale is om elkaar in levenden lijve te ontmoeten en kennis met elkaar te maken. Echter gaat dit nog niet lukken. Ik hoop u allen bij de activiteiten online te verwelkomen en hopelijk in de nabije toekomst fysiek! Het is fijn, dat u de juiste weg heeft gevonden (via polikliniek, website of andere kanalen) om lid van onze vereniging te worden. Wij hopen dat de lezers van deze Digna Contact Verenigingsblad dit doorgeven aan hun partner / mantelzorger of andere belangstellenden, want wij zijn er niet alleen voor de nierpatiënt, maar ook voor hun omgeving; samen zijn we sterk voor die ons nodig hebben!
- Rabo ClubSupport 2021.
Met Rabo ClubSupport investeert Rabobank in lokale clubs en verenigingen. Dat doen ze niet voor niks: dit zijn dé plekken waar je als gezelschap samenkomt en voor Rabobank is een club zoveel méér dan een club. Daarom biedt Rabobank clubs en verenigingen een steuntje in de rug. Juist nu. Rabobank Breda stelde voor 2021 € 100.000 beschikbaar. Rabo ClubSupport 2021 heeft dit bedrag over 222 clubs verdeeld in Breda.
Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant deed mee aan de actie en leden van Rabobank Breda mochten van 4 t/m 25 oktober stemmen op hun vereniging/stichting.
Het resultaat van onze deelname aan de Rabo ClubSupport actie: € 120,90.
Wij als Nierpatiëntenvereniging bedanken iedereen die op ons heeft gestemd. Met deze bijdrage kunnen wij mede ons bestedingsdoel realiseren.
- Meld wijzigingen bij secretaris John Reniers, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen.
Als er wijzigingen zijn in uw adresgegevens of telefoonnummer laat ons dit dan even weten. Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel. Meld wijziging van behandelfase. Nierziekten verlopen via zgn. 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 wijziging(en) laat weten.
- Het bestuur en leden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant wenst iedereen:



Informatie over de verschillende Toeslagen

Ik wil meer weten over toeslagen en bijdragen voor zorg.

Als u (tijdelijk) uw zorgkosten niet kunt betalen, komt u misschien in aanmerking voor een regeling van de Rijksoverheid of uw gemeente. Er gelden altijd regels en voorwaarden voor deze hulp. Vraag uw gemeente om meer informatie. Of kijk op de website van de Belastingdienst.

Zorgtoeslag

Zorgtoeslag is geld van de Rijksoverheid om uw zorgverzekering te helpen betalen. Zorgtoeslag is bedoeld voor mensen met een laag inkomen. U vraagt zorgtoeslag aan bij de Belastingdienst. U kunt uw zorgtoeslag voor dit jaar aanvragen tot 1 september volgend jaar.

Komt u in aanmerking voor zorgtoeslag? Hoeveel zorgtoeslag u krijgt hangt onder andere af van:

- het inkomen van u en de mensen met wie u samenwoont
- uw leeftijd
- Wilt u meer weten over zorgtoeslag? Kijk dan op de website van de Belastingdienst.

Belastingdienst - zorgtoeslag

Website: www.belastingdienst.nl/zorgtoeslag

Goedkopere zorgverzekering

Misschien kunt u een zorgverzekering afsluiten via de gemeente. Dit is een basisverzekering en aanvullende verzekering voor mensen met een laag inkomen, chronische ziekte of beperking. De gemeente betaalt een deel van de premie. U krijgt meer kosten vergoed.

Op de website Gezond Verzekerd vindt u meer informatie. Of neem contact op met de gemeente.

Veranderen van zorgverzekering kan tot 31 december

De zorgverzekering verandert ieder jaar zijn polissen. Om erachter te komen of uw huidige zorgverzekering nog bij u past.

Kunt u op verschillende betrouwbare links deze controleren.

- www.zorgkiezer.nl
- www.independer.nl
- www.zorgwijzer.nl
- www.pricewise.nl

Dubbele kinderbijslag

Heeft uw kind een ziekte of een beperking? Dan kunt u misschien dubbele kinderbijslag krijgen. Dubbele kinderbijslag vraagt u aan bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Kijk op de website voor meer informatie.

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is geld van de gemeente om u te helpen als u bijzondere kosten heeft. U heeft zelf te weinig inkomen om deze kosten te betalen. Voorbeelden zijn:

- kosten voor rechtsbijstand
- extra kosten door een ziekte of beperking
- verhuiskosten voor bijzondere situaties

=====

Of uw kosten bijzonder zijn, hangt af van uw situatie. Het gaat erom wat u nodig heeft. Daarom wordt elke aanvraag apart bekeken en beoordeeld. Iedereen kan bijzondere bijstand aanvragen. Het maakt niet uit of u werkt, een uitkering krijgt of een pensioen. De hoogte van uw inkomen is wel belangrijk.

Bijzondere bijstand vraagt u aan bij de gemeente via ISD Brabantse Wal. Kijk voor uitleg op de website. Geef het geld nog niet uit. Wacht op de beslissing van de gemeente.

Individuele inkomenstoeslag

Individuele inkomenstoeslag is geld van de gemeente voor mensen die langere tijd een laag inkomen hebben. U bepaalt zelf waar u het geld aan uitgeeft. Dat kunnen ook kosten voor zorg zijn.

U kunt de toeslag 1 keer per 12 maanden aanvragen. U vraagt individuele inkomenstoeslag aan bij de gemeente via ISD Brabantse Wal.

Aftrekbare ziektekosten

Sommige ziektekosten worden niet door de verzekering vergoed. U kunt deze vaak aftrekken bij de aangifte inkomstenbelasting. Kijk op Meerkosten.nl voor meer informatie.

Meerkosten.nl

Handicap of chronisch ziek: laat geen geld liggen

Website - www.meerkosten.nl

Tegemoetkoming eigen bijdrage

Met de eigen bijdrage betaalt u een deel van de kosten van de zorg. De hoogte van uw eigen bijdrage hangt af van uw inkomen, spaargeld, leeftijd en gezin.

Kunt u de eigen bijdrage voor uw zorg niet betalen? Als u een laag inkomen heeft, kunt u zich via de gemeente aansluiten bij de collectieve zorgverzekering. U krijgt dan in sommige gevallen uw eigen bijdrage terug via uw verzekering. Kijk op de website van ISD Brabantse Wal voor meer informatie.

Verhuiskostenvergoeding

Moet u door een slechte gezondheid of een beperking verhuizen naar een andere woning, zoals een aangepaste woning of een seniorenwoning? Dan krijgt u misschien een verhuiskostenvergoeding. Vraag de gemeente naar de voorwaarden of kijk op de website van ISD Brabantse Wal.

Sociaal Raadslieden

Je kunt bij STAP terecht met vragen of problemen over:

- Werk
- Uitkeringen, (her)keuringen, bezwaar- en beroepszaken
- WMO of zorgverzekering
- Aanvullende zorg en ondersteuning
- Het aanvragen van voorzieningen bij de gemeente
- Onderwijs en opleidingen
- Ondersteuningsmogelijkheden voor kinderen met een nierziekte en hun voor ouders
- (Financiële) ondersteuning

Tijdens de spreekuren kun je STAP bereiken op 035 – 693 77 99.

Een e-mail sturen kan ook: stap@nvn.nl.

Gratis advies

Alle nierpatiënten, naasten, donoren en andere betrokkenen kunnen STAP bellen met vragen. Dit advies is gratis.

Je wordt wel gevraagd lid te worden van de NVN. Dit is vrijblijvend. Met je lidmaatschap zorg je er voor dat de NVN dit soort diensten kan aanbieden, en ook andere nierpatiënten kan steunen.

Mechteld Gijsman

Maatschappelijk werker dialyse afdeling MG/PL

Interne geneeskunde / MDL



**WEL / NIET
RECHT OP TOESLAGEN?**

Maak een
proef-
berekening

 **Recht op Toeslagen**

Tips voor de feestmaand

De feestmaand is in aantocht! Sint en pieten zijn al in Nederland en voor u het weet staan de Kerstdagen voor de deur en luiden we het nieuwe jaar in. De winkels liggen al vol met lekkers. Graag geven we u wat tips.

Tips voor de gourmet:

- In de supermarkt en bij de slager kunt u kant-en-klare gourmetschotels kopen. Hierop ligt vaak ook vlees dat gezouten is: worstjes, slavinkjes en gemarineerd vlees. Kies voor de stukjes vlees, kip of vis waar nog niets mee gedaan is. Deze kunt u zelf op smaak brengen met kruiden.
- Wilt u niet te veel eiwit eten? Snijd het vlees dan in kleinere stukjes en doe niet te veel tegelijk in het pannetje. Zo kunt u vaker een pannetje vullen. Voeg ook groenten toe, zoals ui, prei, paprika, champignons en wortel. Ook fruit kunt u bakken, bijvoorbeeld een schijf ananas.
- Wilt u niet te veel kalium eten? Gebruik dan juist niet te veel rauwkost en fruit.
- Bent u een dialysepatiënt? Dan kunt u de extra eiwitten vaak juist goed gebruiken. Let wel op dat meer eiwit eten vaak automatisch betekent dat u ook meer fosfaat eet. Hierdoor kan het fosfaatgehalte in uw bloed extra stijgen.
- Voor een vegetarische gourmet: vervang vlees door vegetarische producten, zoals ei, tempé, paddenstoelen, kaas en noten.
- Gebruik zelfgemaakte (ongezouten) kruidenboter om in te bakken.
- U kunt ook kleine pannenkoekjes bakken.



Extra tips:

- Wanneer u een vochtbeperking heeft, is het slim om overdag wat te 'sparen', zodat u 's avonds een extra glaasje mee kunt drinken. Neem medicatie in met een paar lepels appelmoes, yoghurt of vla in plaats van een glas water.
- Gebruikt u fosfaatbindende medicatie? Pas inname van uw fosfaatbinder dan aan op de voedingsinname. Neem extra fosfaatbinders mee indien u ergens op visite gaat.
- Pas op voor sterfruit! Sterfruit is een gele vrucht, die door zijn stervorm vaak gebruikt wordt als garnituur. Helaas is sterfruit een gevaarlijke ster onder de vruchten. Sterfruit bevat het toxine caramboxine. Door onvoldoende uitscheiding hoopt de toxine zich op in het bloed en kan dan de bloedhersenbarrière passeren. Dit leidt vervolgens tot neurotoxische complicaties.



Recept cocktailsaus

4 el mayonaise
2 el tomatenketchup
4 el zure room
1 tl citroensap
1 el whisky, sherry of cognac
½ tl paprikapoeder
(versgemalen) peper

Recept voor saté marinademix

3 delen paprikapoeder
1 deel gemalen knoflook
½ deel gemalen korianderzaad
3 delen bruine basterdsuiker
1 deel gemalen cayennepeper
2 delen Engels kerriepoeder
½ deel gemalen komijnzaad
1 deel chilivlokken (pul biber)
1 deel gemalen gember

**Recept kip in marinade**

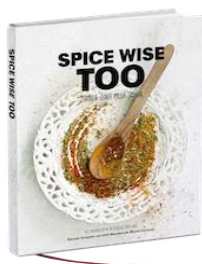
1 bol knoflook
1 dl olijfolie
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1 eetlepel tijm blaadjes
400 gram kipfilet

1. Pel de teentjes knoflook.
2. Verwarm in een pannetje knoflook met olie, rode peper en tijm 15 minuten op zacht vuur, zodat de knoflook niet verkleurd. Laat de olie afkoelen.
3. Druk de knoflooktenen fijn met een vork.
4. Bestrijk de kip met de marinade, dek het goed af, marineer minimaal 30 minuten.
5. Leg de kip op de BBQ of in een grillpan en laat afhankelijk van de dikte 1-2 minuten per kant bruin en gaar grillen.

Voedingswaarde per portie:

30 g eiwit – 0,25 g zout (100 mg natrium) – 350 mg kalium – 250 mg fosfaat

Kijk voor meer recepten ook in het boek 'Spice Wise'



Voor meer informatie kunt u kijken op www.nieren.nl of het informatieboekje 'Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken'. Ook kunt u met vragen terecht bij uw diëtist.

Fijne feestdagen!
Diëtisten Amphia

Koningin Máxima brengt werkbezoek aan Amphia

Op woensdag 17 november 2021 heeft Hare Majesteit Koningin Máxima een werkbezoek aan Amphia gebracht.

Gedurende het werkbezoek kreeg Koningin Máxima een rondleiding door het ziekenhuis. Oncologisch patiënt Michel en internist-hematoloog Rinske Boersma namen Koningin Máxima mee in de route die de patiënt doorliep tijdens zijn behandeling. Een andere patiënt vertelde samen met orthopedisch chirurg Rutger van Geenen over zijn ervaring in het Behandelcentrum van Amphia.

Na de rondleiding ging Koningin Máxima in gesprek met Amphia-medewerkers over opleiden, de gevolgen van het coronavirus en de campagne 'Er is maar één Amphia'. Deze campagne werd afgelopen zomer gelanceerd om te laten zien dat er maar één ziekenhuis is als Amphia: een prachtig nieuw ziekenhuis met gedreven professionals, waar men trots op is en waar de patiënt centraal staat.

Voorzitter raad van bestuur, Olof Suttorp: "Helaas kon de officiële opening geen doorgang vinden vanwege de huidige COVID-19-situatie. Toch zijn wij verheugd dat Hare Majesteit Koningin Máxima ons ziekenhuis een werkbezoek heeft gebracht. Met het werkbezoek heeft zij medewerkers ook een hart onder de riem gestoken."



Meerdere foto's van het werkbezoek van Hare Majesteit Koningin Máxima aan Amphia zijn te zien op onze website: www.dignawestbrabant.nl

De waarde van dialyse voor ouderen met chronische nierziekte opnieuw bekeken

Promovendus Wouter Verberne wil graag de voordelen van dialysetherapie voor ouderen vaststellen. Onder begeleiding van LUMC-hoogleraar Willem Jan Bos vergeleek hij daarom de waarde van dialyse en zogeheten conservatieve behandeling bij gevorderde chronische nierziekten. Zijn onderzoek wordt nu gebruikt om bij te dragen aan de nefrologische zorg bij oudere patiënten. Verberne verdedigde zijn proefschrift op 14 oktober.

De wereldwijde last van gevorderde chronische nierziekte (CKD) is de afgelopen decennia aanzienlijk toegenomen. Dit als gevolg van een groot aantal factoren, waaronder obesitas, diabetes, hoge bloeddruk en veroudering. Op dit moment vormen oudere patiënten tussen 70 en 80 jaar de grootste en snelst groeiende groep die door de ziekte wordt getroffen. Omdat de nierfunctie na verloop van tijd sterk vermindert, kan dialyse nodig zijn om het bloed te filteren.

Standaard dialysebehandeling

In deze setting wordt dialyse tegenwoordig beschouwd als de standaardbehandeling voor oudere patiënten in landen als Nederland, de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk.

"Maar het is een intensieve therapie, die misschien niet past binnen de zorgdoelen van ieder individu", merkt Wouter Verberne, internist in opleiding interne geneeskunde aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC Utrecht), op. In vergelijking met jongere patiënten lijden ouderen over het algemeen aan meerdere aandoeningen en zijn ze kwetsbaarder. "Dit heeft het dilemma opgeworpen dat ten grondslag ligt aan mijn huidige onderzoek: hebben alle oudere patiënten echt baat bij dialyse?"

Zinvolle zorgmogelijkheden

Verberne voerde zijn studie uit onder begeleiding van Willem Jan Bos, hoogleraar Nierziekten en Uitkomsten van Zorg aan de Universiteit Leiden en arts op de afdeling Interne Geneeskunde van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Als oud-student van dokter Willem Kolff - uitvinder van de kunstnier - beschrijft Bos Kolff's inspanning om te begrijpen wat zinvolle zorg is voor de individuele patiënt: "Hij zei altijd: 'Je moet altijd samen overleggen over de voor- en nadelen van een intensieve behandeling als dialyse.' Interessant is dat Verberne tijdens zijn onderzoek vaststelde dat veel patiënten wilden weten wat de verschillende therapiemogelijkheden waren."

Conservatief alternatief

"Conservatieve behandeling – die bestaat uit actieve behandeling van patiënten met medicijnen, dieet- en leefstijladviezen – is geopperd als een mogelijk alternatief voor dialyse. Bij dit behandeltraject is het belangrijkste doel de levenskwaliteit van het individu te behouden met behulp van adequate symptoomcontrole, en niet zozeer om het leven te verlengen", legt Verberne uit. Vergelijkende gegevens over de resultaten van beide behandelingen zijn momenteel echter beperkt. "Om de waarde van elke behandeling te bepalen, voerde ik een retrospectieve studie uit, waarin patiënten van 70 jaar of ouder werden opgenomen, met gevorderde chronische nierziekte, die tussen 2004 en 2016 zorg ontvingen in het St. Antonius Ziekenhuis en expliciet hadden gekozen voor dialyse of conservatieve behandeling."

=====

De onderzoeker toonde aan dat - over het geheel genomen - oudere patiënten die kozen voor dialyse langer leefden, maar dat de toename in levensjaren voor degenen boven de 80 of met meerdere ziekten niet significant was. "Ondertussen bleek de kwaliteit van leven van beide patiëntengroepen vergelijkbaar en waren de therapielast en -kosten significant lager voor patiënten die kozen voor conservatieve behandeling. De conservatieve benadering is dus een geschikt zorgalternatief voor ouderen." De studie van Verberne wordt nu gebruikt om bij te dragen aan richtlijnen voor nefrologie in Nederland en Europa.

Gedeelde besluitvorming

Bos benadrukt dat het belangrijk is om het besluitvormingsproces rond de behandeling in de spreekkamer te delen: "Zorgverleners moeten verder kijken dan wat alleen vanuit medisch oogpunt als voordelig wordt beschouwd en ook rekening houden met wat de levensdoelen van het individu zijn." Hij herhaalt dat alle beschikbare opties - inclusief conservatieve behandeling - openlijk moeten worden besproken. "Patiënten moeten ervan op de hoogte worden gebracht dat hun keuze om niet te dialyseren serieus wordt genomen en dat het mogelijk is om de overlevingsduur en de levenskwaliteit te verlengen door de symptomen, het dieet en de medicatie onder controle te houden."

Gepubliceerd: donderdag 14-10-2021

Bron: LUMC



Bananenbrood met pure chocolade

Rijpe bananen op de fruitschaal liggen? In dit recept kun je ze perfect verwerken. Lekker als tussendoortje of als dessert!

Ingrediënten

- 150 gram volkorenmeel
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 3 theelepels bakpoeder
- 150 gram bloem
- 3 rijpe bananen, geprakt
- 2 eieren
- 75 gram Griekse yoghurt 0% vet
- 8 eetlepels olijfolie
- 50 gram pure chocolade, in kleine stukjes gebroken

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vet een cakevorm in en bekleed met bakpapier.
3. Meng in een grote kom het volkorenmeel, kaneelpoeder, bakpoeder en de bloem door elkaar.
4. Mix in een andere kom de geprakte bananen, eieren, Griekse yoghurt en olijfolie tot een glad beslag. Voeg de droge ingrediënten toe en mix goed door elkaar.
5. Spatel tenslotte de stukjes pure chocolade door het beslag. Giet het beslag in de cakevorm en bak het bananenbrood voor ongeveer 60 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Controleer of het bananenbrood gaar is door er een satéprikker in te steken. Als de prikker er schoon en droog uitkomt is het bananenbrood klaar.

Tip: In plaats van pure chocolade kun je ook fijngehakte walnoten, rozijnen, stukjes appel of blauwe bessen toevoegen. Allerlei variaties zijn mogelijk!



Voor 12 personen

Bevat 215 kcal p.p.

Bereidingstijd: 80 min (inclusief oventijd).

Foei, wat ben jij lastig....

Dokter, weet u ik zal niet snel dokter worden, maar u kunt wel ook patiënt worden..... Hoezo ben ik lastig als patiënt? Meer specifiek als nierpatiënt. De dag dat je weet dat je nierpatiënt bent, wordt je gelijk verteld dat je altijd nierpatiënt zal zijn: leer er maar mee leven. En dan begint de weg die leven wordt genoemd, accepteren, leren, opnieuw accepteren, opnieuw leren.... En ontdekken dat jij je “eigen dokter” moet worden. Je leert alle tussendoorgangetjes kennen in een ziekenhuis, want als je nieren het niet doen, gaat er meer haperen en dat moet onderzocht worden. Als je dialyseert heb je een vochtbeperking, maar voor veel onderzoeken moet je juist veel water drinken..... U moet 2 liter drinken, maar dat mag ik niet, ja maar voor dit onderzoek moet u 2 liter drinken..... herkenbaar?

Zijn nierpatiënten echt zo lastig? Ach ‘t is maar vanuit welke hoek je het bekijkt, nierpatiënten leren al verder levend wat bij hun past waar zij het relatief “goed” op doen en dat het een pad is dat niet altijd strookt met andere goedbedoelde adviezen als bijvoorbeeld “eet veel groene groenten”..... maar de hoeveelheid kalium in groene groenten is een drama.... Klein drama er zijn genoeg groenten waar minder kalium in zit en er zijn vele trucjes om toch echt boerenkool te kunnen eten. Maar alles moet jezelf ontdekken. Tien keer je kop stoten voor je een weg hebt gevonden die bij jou past. Geen nierpatiënt is gelijk, de ene moet juist kalium extra eten, de andere moet er voorzichtig mee zijn.

Leg dat maar eens uit als je voor een andere aandoening in het ziekenhuis komt te liggen, elke arts is gespecialiseerd in zijn/haar stukje en heeft ooit wel het holistische beeld geleerd maar een beetje tunnelvisie is niemand kwalijk te nemen. Dit zelfde geldt voor verpleegkundigen, uitermate kundige plegen; je kan het ze niet kwalijk nemen dat ze niet alles weten. En dan ja ben jij als zieke passant erg lastig..... Over en weer meer begrip is dan wel zo prettig, je als patiënt realiseren dat je passant bent en niet zieker wil worden dan je al bent, en de verzorgende kant dat de patiënt niet nog zieker wil worden... Zoals wel vaker is er een toverwoord wat te pas en te onpas wordt gebruikt: communicatie, praat met elkaar.

“Samen beslissen” een project ingegeven door de overheid, dus verplicht (!!!) is een bom onder elke medische opleiding. Realiseren de oudere artsen (de opleiders) zich wel degelijk dat zij ook patiënt kunnen worden, hun leermateriaal (alle studenten, assistenten en “de ergste” arts-assistenten) is onverschrokken en met jeugdig overmoed “weten zij alles” en alles beter dan jij als patiënt. Als je iets langer meeloopt wordt meer en meer duidelijk dat het “alles weten” gelijk staat aan onzekerheid en een dapper vasthouden aan de theoretische kennis. Jij, de patiënt bent niet de theorie, maar een mens en vaak ook nog een met een mening!

En ben je nierpatiënt? Besef je: je bent LASTIG voor het ziekenhuispersoneel; jij weet beter wat goed voor JOU is dan wie dan ook maar zeg het met een lach en maak er maar een grapje van..... het is geen grapje, het toverwoord zou toch echt moeten zijn HUMOR. Zo blijft iedereen in zijn/haar waarde en blijf jij toch de leiding nemende passant in plaats van het lijdende voorwerp

Bron: Ledenblad Nierpatiënten Vereniging Maastricht (NVM)

DigiVitaler – digitale zorg dichterbij

Het kan u niet ontgaan zijn: er komen steeds meer digitale mogelijkheden voor mensen om hun eigen gezondheid te monitoren en zorg te regelen. Huisartsen en ziekenhuizen moedigen patiënten aan om gebruik te maken van patiëntenportalen. En huisartsen en specialisten gebruiken het videoconsult als digitaal alternatief voor de fysieke afspraak. Maar er is een grote groep van mensen die moeite heeft om deze ontwikkelingen bij te benen. Met het nieuwe lesprogramma DigiVitaler pakt Stichting Digisterker dit aan. Het lesprogramma maakt deel uit van het educatieve aanbod van openbare bibliotheken. Dit aanbod biedt bovendien kansen voor lokale samenwerking met organisaties die zich inzetten voor mensen met beperkte gezondheids- en digitale vaardigheden.

Waarom digitale zorg?

De Nederlandse bevolking vergrijsst, de beroepsbevolking krimpt en de vraag naar gezondheidszorg neemt toe. Daarmee stijgen de zorgkosten en komt ons zorgsysteem onder druk te staan. Om de gezondheidszorg toegankelijk te houden voor iedereen, verwacht men veel van innovaties die mensen in staat stellen om zelf hun gezondheid te kunnen bewaken en regelen. Innovaties die de zelfregie over de eigen gezondheid zullen vergroten: digitale zorg.



Digitale zorg heeft duidelijke voordelen, voor de gezondheidszorg en voor de patiënt. Maar voor het in gebruik nemen ervan is de ontwikkeling van de digitale vaardigheden van zorgprofessionals en zorggebruikers onmisbaar. En het is urgent voor de verdere ontwikkeling van onze inclusieve samenleving. Digitalisering van de gezondheidszorg leidt anders tot nog grotere gezondheidsverschillen van bevolkingsgroepen. Met het lesprogramma DigiVitaler doen we daar wat aan: door mensen op weg te helpen, komt digitale zorg voor hen dichterbij.

DigiVitaler - digitale zorg dichterbij

Wilt u meer weten over *DigiVitaler*? Bekijk het [promotiefilmpje](#) en ga naar de [website](#) van *DigiVitaler*.



Oefenen met digitale zorg

REGEL ZELF JE GEZONDHEIDSZAKEN VIA INTERNET

Maak kennis met het lesprogramma
DigiVitaler



de Bibliotheek



OEFENEN MET DIGITALE ZORG

Met het lesprogramma DigiVitaler leer je om zelf je gezondheidszaken te regelen via internet. Bijvoorbeeld:

- betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte vinden via sites als [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) of [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)
- het gebruik van handige gezondheidsapps
- online een vraag stellen, een afspraak maken of een herhaalrecept aanvragen
- inloggen en medische gegevens bekijken in het patiëntenportaal van de huisarts of ziekenhuis
- videobellen met de dokter

Wil je hier meer van weten?

Kijk dan eens op digivitaler.nl



DigiVitaler is een lesprogramma van Stichting Digisterker.



Voor wie?

Voor mensen die al een beetje ervaring hebben met de computer, tablet of smartphone.

Waar?

Steeds meer bibliotheken organiseren cursussen over digitale zorg. Om deel te nemen hoef je geen lid te zijn.

Ook deelnemen?

Informeer bij de bibliotheek bij jou in de buurt naar de mogelijkheden. De bibliotheek helpt je verder!

Gratis Covid zelftesten bij apotheek

Apothekers kunnen vanaf woensdag 28 juli 2021 zelftesten verstrekken aan mensen die in thuisisolatie zijn en nog niet volledig ingeënt kunnen zijn of op medisch advies (nog) niet zijn ingeënt. Ook mensen bij wie de vaccins niet of onvoldoende werken (verminderde immuunrespons) komen in aanmerking.

De verstrekking vindt plaats via een regeling 'Zelftesten bij thuisisolatie'. Deze regeling is een aanvulling op de bestaande regeling voor de verstrekking van Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM).

De verstrekking van het pakket 'Zelftesten bij thuisisolatie' is niet receptplichtig. Er geldt echter wel een maximum van één pakket (25 stuks) per persoon per maand.

Je apotheek controleert wel een paar dingen:

- Je zit in thuisisolatie, omdat je door je kwetsbare gezondheid bang bent corona te krijgen;
- Je kunt op advies van je arts of door je (jonge) leeftijd geen vaccin krijgen;
- Je bent gevaccineerd maar deze werkt onvoldoende door verminderde immuunrespons;
- Je hebt een maand of langer geleden op jouw naam een pakket zelftesten gekregen.

Hiermee kunnen je zorgverleners, mantelzorgers, familie en/of vrienden zichzelf testen. Zo heb je een extra controle om de kans dat je corona krijgt kleiner te maken. En we hopen dat je hiermee een groter gevoel van veiligheid krijgt, zodat er weer meer mensen bij jou kunnen komen.



Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los de sudoku op en stuur de oplossing vóór 1 februari 2022 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen. Of e-mail naar secretaris.digna@gmail.com met als onderwerp 'Puzzel'. De oplossing van de puzzel in DIGNA Contact September 2021 was: Aan het gezicht onttrekken. De prijs gaat naar: Jo van Loon – de Jong. Hartelijk gefeliciteerd.

**Vul het diagram zo in dat in elke rij, elke kolom en elk vierkant 3 x 3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 precies 1 keer voorkomen.
De cijfers in de gekleurde vakjes (A – B – C – D) vormen achter elkaar gelezen de oplossing.**

1			6					5
3		8	4				A	
	9	2	B			3	8	
		7			C	4	3	
	6					2		7
8						D	6	
					6	5		
2					3		7	
4			2		7			



Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant

Voor wie is Digna bedoeld?

Digna is een regionale vereniging van en voor nierpatiënten 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, d.m.v. organiseren van verschillende activiteiten zoals o.a. een jaarlijkse dagtocht, Kerstviering, organiseren van informatie, voorlichting en themabijeenkomsten voor nierpatiënten en hun naasten.
- Uitgeven van ons blad Digna Contact.
- Overleg met de dialyseafdeling van het Amphia 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. Het bestuur wordt bijgestaan door diverse commissies.

Contributie

Contributie loopt van 1 januari t/m 31 december en bedraagt € 25,00 per lid per jaar. Als lid van onze vereniging bent U automatisch lid van Nierpatiënten Vereniging Nederland en bezoekt u themadagen, ontmoeten lotgenoten, persoonlijk advies sociale raadsleden en 6 maal per jaar ontvangt van het tweemaandelijks magazine Wisselwerking.

Privacy statement

Met het aanmelden als lid geef ik Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant toestemming om mijn gegevens te beheren. Gegevens worden zojuist en nauwkeurig mogelijk bijgehouden. De gegevens worden slechts gebruikt voor het doel waarvoor ze verzameld zijn, dit betekent dat ze niet zonder toestemming worden doorgestuurd naar externe partijen en dat binnen de organisatie van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant alleen de personen die de gegevens vanuit hun functie in moeten zien, toegang hebben. Ook geef ik toestemming om beeldmateriaal waarop ik te herkennen ben te gebruiken voor doeleinden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant zoals facebook, website, Digna Contact.

Datum lidmaatschap :

Handtekening(en) : 1. 2.

**Beide aanmeldingsformulieren volledig ingevuld en ondertekend inzenden naar:
Ledenadministratie RNV Digna, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen**

Aanmelden als lid Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant

Achternaam : _____
Voorletters : _____ Roepnaam : _____
Geboortedatum : _____ Geslacht : ☐ Man ☐ Vrouw
Adres : _____
Postcode : _____
Woonplaats : _____
E-mailadres : _____
Telefoon : _____ Mobiel : _____
IBAN Banknr. : _____

Behandelingsvorm en behandelcentrum (aankruisen wat van toepassing is):

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Hemodialyse | ☐ Dag – Nacht - Thuis | ☐ Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD) |
| ☐ Pré-Dialyse | ☐ Partner Lid | ☐ Getransplanteerd |
| ☐ Donor | ☐ Lid Donateur | ☐ Vriend |
| ☐ Amphia Ziekenhuis | ☐ Bravis Ziekenhuis | ☐ Niet van toepassing |

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

Achternaam : _____
Voorletters : _____ Roepnaam : _____
Geboortedatum : _____ Geslacht : ☐ Man ☐ Vrouw
Adres : _____
Postcode : _____
Woonplaats : _____
E-mailadres : _____
Telefoon : _____ Mobiel : _____
IBAN Banknr. : _____

Behandelingsvorm en behandelcentrum (aankruisen wat van toepassing is):

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Hemodialyse | ☐ Dag – Nacht - Thuis | ☐ Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD) |
| ☐ Pré-Dialyse | ☐ Partner Lid | ☐ Getransplanteerd |
| ☐ Donor | ☐ Lid Donateur | ☐ Vriend |
| ☐ Amphia Ziekenhuis | ☐ Bravis Ziekenhuis | ☐ Niet van toepassing |

Belangrijke telefoonnummers:

Amphia Ziekenhuis Breda MG	Tel: (076) 595 30 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
Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)	Tel: (035) 691 21 28
Steun- en adviespunt (STAP) – NVN	Tel: (035) 693 77 99
Nierstichting	Tel: (035) 697 80 00
Luistertelefoon Nierpatiënten Vereniging Nederland	Tel: (035) 691 21 28



Website: www.dignawestbrabant.nl
E-mail: dignawestbrabant@gmail.com
Rek.nr.: NL32 RABO 0147 7442 53 t.n.v. Digna
Nierpatiëntenver. West-Brabant
Ingeschreven bij KvK onder nr. 40281337

