

Digna Contact

Juni 2022



***Zomer uitgave voor nierpatiënten in
West Brabant***

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”

42^e editie no. 2, juni 2022

Inhoud:

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 – 5	Van de Bestuurstafel
Pag. 6 – 7	Nieuwsbrief dialyseafdeling van Amphia
Pag. 8 – 9	Geen TransplantERENDag in 2022
Pag. 10 – 11	Weetjes
Pag. 12 – 13	Medicatie en voeding
Pag. 14	Actuele ontwikkelingen rondom het zittend ziekenvervoer
Pag. 15 – 17	Vakantie en dagje uit tips en Luxemburg echt een klein landje om te beleven in alle rust en lieflijke natuur.
Pag. 18 – 19	Hooikoorts door bloeiend gras begonnen
Pag. 20	Amber wil graag mensen spreken die het lastig vinden om de informatie van hun arts te begrijpen
Pag. 21	Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant
Pag. 22	Aanmeldformulier
Pag. 23	Puzzel mee en win
Pag. 24	Belangrijke telefoonnummers/website

Bestuur Digna

Voorzitter	Kleis Willemstein	tel.: 0168-453219
Penningmeester	John Reniers	tel.: 06-13713038
Secretaris	John Reniers	tel.: 06-13713038
Bestuurslid	Vacant	
Bestuurslid	Vacant	

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 augustus 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

Een nieuwe lente een nieuw geluid.

Beste Digna leden,

Gezellig dat we elkaar op 10 april, in Café 'Bij Bas' in Wagenberg, weer eens konden ontmoeten. Prima geregeld John. Ik hoop van harte dat deze bijeenkomst weer het begin is van het van de normale Digna activiteiten. Ik kijk er weer naar uit, en ik hoop jullie ook.

Sinds Corona hebben we de nodige voorzichtigheid betracht, maar gelukkig is er nu weer iets meer mogelijk en kunnen we weer aan wat activiteiten gaan denken.

Het zou toch super zijn als we dit jaar weer eens een dagtocht kunnen maken, al is het er maar één van een halve dag, we weer een "normale" jaarvergadering kunnen houden, een vergadering die nodig is omdat onze statuten gewijzigd moeten worden. En natuurlijk, al is het nog ver weg, denken we ook alweer aan een gezellig kerstdiner.

We zijn wat offertes aan het onderzoeken en houden jullie op de hoogte. Intussen wens ik u fijne zomermaanden toe.

Een hartelijke groet uit Zevenbergen.

Kleis Willemstein



Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- **Spreekwoorden!**

Spreekwoorden, gezegdes en uitdrukkingen, van veel van deze kennen we de betekenis die het met zich meebrengt, en worden vaak gebruikt in de Nederlandse taal. Je hebt er vast wel eens één gehoord, anders heb je onder een steen geleefd.

Enkele hiervan die plotseling in mijn gedachten opkomen zijn: vele handen maken licht werk, de aanhouder wint, niet geschoten is altijd mis, boven water komen, zijn neus voorbij gaan, de kat niet aandurven, oogkleppen hebben, wie zee houdt wint de reis, er alleen voor staan, op sterven na dood, en zo kan ik er nog wel meer opnoemen.

Voorgaande heeft natuurlijk heel duidelijk te maken met de jarenlange smeebede van het bestuur van RNV Digna om behulpzame handen en het voortbestaan van onze nierpatiëntenvereniging. Zoals bekend bestaat dit bestuur momenteel uit slechts 2 personen, Kleis Willemstein en ik zei de gek en is dringend behoefte aan nieuwe bestuurders, commissieleden, redactieleden, vrijwilligers om de vereniging in stand te houden.

In de huidige statuten wordt melding gemaakt dat het bestuur uit tenminste 3 en maximaal 7 leden moet bestaan en om degelijke besluiten te kunnen nemen moet een bestuur bij voorkeur uit een oneven aantal bestaan.

Nogmaals het bestuur van RNV Digna is daarom naarstig op zoek naar enthousiaste mensen die het bestuur willen komen versterken om samen de belangen van nierpatiënten te behartigen: patiënten, partners, familieleden en alle mensen die op de één of andere wijze betrokken zijn bij nierpatiënten. U heeft wellicht ook nieuwe ideeën voor het organiseren van uitjes en daarnaast kunnen we de taken binnen de vereniging verdelen zodat u zich kunt mengen in hetgeen u interesseert en dat het voor iedereen behapbaar wordt.

Het bestuur nodigt u van harte uit voor een (telefonisch) gesprekje om meer informatie te verstrekken over het meewerken als bestuurslid of wat dan ook.

Het is voor het bestuur van RNV Digna zeer leuk om samen met jullie als enthousiaste collega's een bijdrage te leveren aan het besturen van de Nierpatiëntenvereniging.

- **Het online webinar 'Diabetes en Nierziekte' georganiseerd door Diabetesvereniging Nederland Nierpatiënten Vereniging Nederland, Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant, Nierpatiënten Vereniging Máxima, Regionale Nierpatiëntenvereniging NefroN op donderdag 14 april 2022 van 19:30 - 20:45 uur via Zoom is een groot succes geworden.**

Prof. dr. Eelco J.P. de Koning, hoogleraar diabetologie LUMC, gaf een inleiding over diabetes en nierziekte. Vervolgens beantwoordde hij, samen met een aantal ervaringsdeskundigen, de vragen die vooraf waren ingestuurd of tijdens het webinar via de chat binnenkwamen.

- **Onder het motto 'Laten we elkaar weer ontmoeten' werd na de coronatijd gelukkig weer het eerste samenzijn van onze Digna leden gehouden op zondag 10 april 2022 in Café 'Bij Bas' te Wageningen.**

Onder het genot van een kopje koffie, een hapje en een drankje, werd er flink gebuurt. Bij het afscheid na een gezellige middag kregen de aanwezigen een leuk bloemetje mee naar huis.

- **Uitnodiging webinar 'Omgaan met tegenslag'**

Datum : donderdag 23 juni 2022

Tijd : 19.30 – 20.45 uur

Toegang : gratis, meld je wel vooraf aan

Voor wie : voor nierpatiënten en hun partners en naasten

Organisatie : NVN in samenwerking met Diavaria, Vereniging Nierpatiënten Hollands Midden.

Aanmelden kan met gebruikmaking van:

<https://www.nvn.nl/activiteiten/agenda/omgaan-met-tegenslag/>

- **Basis Goodwill Fonds**

Eind mei jl. hebben wij als RNV Digna contact opgenomen met de heer Pieter Schenk (secretaris BGF). In een onlangs gehouden vergadering is de voortzetting van hun activiteiten voor RNV Digna, RNV Tilburg en Zonnebloem afdeling Gilze-Hulten besproken.

Het is de bedoeling om op een nog nader te bepalen tijdstip in 2022 een barbecue te organiseren voor genoemde verenigingen. Onder bepaalde voorwaarden worden we in 2023 naar alle waarschijnlijkheid verrast met een dagtocht.

- **Verantwoordingstukken subsidie Nierstichting 2021.**

Onlangs is de subsidieverantwoording 2021 ingediend bij de Nierstichting. Het jaar 2021 was door het coronavirus opnieuw een bewogen jaar, waarin veel activiteiten helaas niet zijn doorgegaan. Dit heeft wisselend veel impact gehad op onze vereniging en onze leden. Om in aanmerking te komen voor subsidie van de Nierstichting dient onze vereniging te voldoen aan een aantal kerntaken, waaraan wij in 2021 vanwege COVID-19 helaas niet konden voldoen. Vandaar dat wij een gedeelte van de ontvangen subsidie zullen moeten terugstorten.

- **Meld wijzigingen bij secretaris John Reniers, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen.**

Als er wijzigingen zijn in uw adresgegevens, telefoonnummer, e-mailadres, behandelfase van uw nierziekte, overlijden, laat ons dit dan even weten, zodat wij onze ledenadministratie kunnen bijwerken en u voor ons bereikbaar blijft.

- **Activiteiten Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant onder voorbehoud:**

- Dagreis met boottocht medio juli a.s. Besprekingen hierover worden gevoerd met enkele reisorganisaties.
- Barbecue deze zomer of najaar aangeboden door Basis Goodwill Fonds. Tijdstip en locatie wordt na beraadslagingen hunnerzijds kenbaar gemaakt.
- In navolging van vorig jaar is er geen fysieke Nederlandse Nierdag, maar wordt een themaweek in oktober rondom het thema 'nierziekte' georganiseerd. Een onderdeel hiervan is om als Brabantse RNV's een dag op ons nemen om een wandeling te organiseren die vertrekt vanuit een uitspanning waar men kan starten en eindigen, en waar men ook nog een drankje en hapje kan nuttigen. De wandeling mag hoogstens 4,5 km zijn. RNV Digna heeft zijn medewerking hieraan toegezegd. Datum en locatie wordt te zijner tijd kenbaar gemaakt.
- Algemene Leden Vergadering staat gepland in oktober/november en eventueel met goedkeuring wijziging statuten en huishoudelijk reglement. Deze ALV zal worden gehouden in Café 'Bij Bas' te Wageningen
- Digna Kerstviering op zondag 11 december 2022.

- We naderen alweer de zomer en er zullen sowieso een aantal leden zijn die op vakantie gaan. Laten we hopen dat we na een trieste tijd met allerlei beperkingen weer kunnen genieten van wat hopelijk een prachtige, zonnige en heel mooie zomer wordt.

**Prettige
vakantie!**



Nieuwsbrief dialyseafdeling van Amphia

Bij deze ontvangt u de nieuwsbrief van het eerste kwartaal 2022. Het is onze bedoeling om u zoveel mogelijk op de hoogte te houden van alles wat er op de afdeling gebeurt, ook achter de schermen.

U kunt als patiënt een bijdrage leveren door te laten weten wat u mist of uitgewerkt wil zien door dit aan te geven bij u eerst verantwoordelijke verpleegkundige (EVV-er).

Nieuwtjes vanuit het team

- Er zijn 8 medewerkers zwanger, een heuse babyboom.
- Om de tekorten in de zomerperiode op te vangen, zien we oudgedienden Rina, Jan en Jolinda weer terug om ons team te versterken.
- Monique van Dalen is gestopt met de opleiding tot Dialyseverpleegkundige, zij blijft wel in het ziekenhuis werken.
- Suzanne (afdelingsassistent) heeft een nieuwe baan en wij wensen haar veel (werk)plezier met haar nieuwe uitdaging. Er komt een nieuwe afdelingsassistente: Sylvia.
- Vanaf december 2021 hebben we een nieuwe nefroloog, Dr. Spithoven. Hij is aangesteld als Chef de Clinique Nefrologie en neemt de patiënten van Dr. Van Leeuwen over.
- Er zijn twee nieuwe leerlingen gestart, Lilly en Jeantine.
- Natasja de Wit is tijdelijk aangesteld om Maatschappelijk Werk te versterken.
- Sandy is aangesteld als onze nieuwe secretaresse.

We heten alle nieuwe medewerkers welkom en vertrouwen op een fijne samenwerking.

Mededelingen vanuit de werkgroep Patiënt Gerichte Zorg

Afgelopen december is bij 87 patiënten een halfjaarlijkse evaluatie gedaan. De patiënten gaven ons een gemiddeld cijfer van 8,3, waarvoor onze dank. De verbeterpunten waar wij mee aan de slag gaan zijn:

- Punten van kritiek met betrekking tot de indeling van de zaal wordt meegenomen in de planning van de nieuwe afdeling
- Informatie op papier via deze nieuwsbrief en eventueel een communicatieschriftje.
- Wat betreft het verplaatsen van patiënten door tekorten aan personeel. Dit wordt zoveel mogelijk beperkt en gewisseld in de groep.
- De communicatie rondom de artsensite kan worden verbeterd en hiervoor is een werkgroep ingesteld.

Nieuwe dialyseafdeling

Nieuwe afdeling

In 2023 gaan we over naar de nieuwe afdeling.

Uitnodiging Webinar 'Diabetes en nierziekte'

Oproep om deel te nemen aan dit webinar op donderdag 14 april 2022 van 19.30 – 20.45 uur via Zoom. Organisatie: DVN, NVN en RNV's Digna, NefroN en Máxima.

Algemene mededelingen

- Taxiproblemen komen weer meer voor, door wisselen van taxibedrijven. Dit wordt door maatschappelijk werk opgepakt. Wel de vraag of begrip getoond kan worden voor de chauffeur, die is afhankelijk van de planning en onvoorziene omstandigheden als weer en omleidingen.

- We hebben een tekort aan afstandsbedieningen. Check s.v.p. voordat u weggaat, of dat de afstandsbediening op de tafel ligt.
- Bij een verjaardag mag getrakteerd worden, maar alleen per stuk verpakte traktaties. Dit heeft te maken met aangescherpte hygiënemaatregelen.
- Wilt u erop letten dat u de juiste sintromlijst gebruikt. In het verleden is het voorgekomen dat men de oude lijst heeft gebruikt, let dus goed op de datum. Dit is ook uw verantwoordelijkheid.
- Voor het afdrukken wordt geen gebruik meer gemaakt van de willow-spon. Het beste kunt u een pleister en een gaasje gebruiken. Als de shunt niet dicht gaat, dan gebruiken we eventueel een tip-stop. Wij adviseren om 10 tot 15 minuten af te drukken per prikplaats met minimaal 2 vingers.

Nierwijzer

Op nierwijzer.nl (<https://nierwijzer.nl>) vertellen ruim 40 nierpatiënten hun ervaringen met verschillende nierfunctie vervangende behandelingen. Dat doen ze in korte filmpjes. Binnenkort worden hier ook verhalen gedeeld over mantelzorgers. Dit kan interessant of herkenbaar zijn voor u of uw mantelzorger.

Afdelingsregels

Geweld in het ziekenhuis en tegen hulpverleners komt steeds vaker voor. Patiënten worden mondiger en daar is niets mis mee. Toch willen wij u wijzen op de afdelingsregels die op onze dialyseafdeling worden gehanteerd:



Respect naar elkaar, Vragen stellen, Aangeven dat u ongerust bent, Aangeven dat u iets niet begrijpt, Hulp Vragen



Bezorgen van overlast, Verbaal of fysiek geweld, Discriminatie, Bedreiging, Seksuele intimidatie, Diefstal, Vernieling

Bij ongewenst gedrag wordt u, mits medisch toelaatbaar, weggestuurd!

Ons team heeft begrip voor uw verdriet of gevoelens van onmacht, maar agressie, geweld of wangedrag accepteren wij niet!

Het kan ons bovendien afleiden van onze belangrijkste taak: de zorg voor u!

Met vriendelijke groet,

Kim, Astrid, Natalie, Joyce en Maartje (werkgroep patiënt gerichte zorg)

Dialyseafdeling

Geen TransplantERENdag in 2022.

Het bestuur van Stichting Nationaal Donor Monument gaat het helaas in 2022 niet lukken een TransplantERENdag te organiseren.

De oorzaak is tweeledig.

- Ten eerste, corona en de nasleep. Ik denk niet dat ik dit verder toe hoeft te lichten.
- Ten tweede, de veranderde opstelling van onze sponsors. Vanwege toegenomen economische onzekerheid en strengere regels zijn onze sponsors voorzichtiger geworden met toezeggingen en kost het ons meer tijd het evenement financieel rond te krijgen.

Als bestuur gaan we ons uiterste best doen om in 2023 weer een TransplantERENdag te organiseren. Onze stichting is afhankelijk van vrijwilligers en donaties, dus ook u kunt ons steunen. U kunt dat bijvoorbeeld doen met een donatie. Uiteraard is iedere bijdrage welkom!

Ons rekeningnummer is: NL 26 RABO 0138 4836 31. Omdat onze stichting een ANBI-status heeft (RSIN 822427345) is uw bijdrage bovendien fiscaal aftrekbaar.

Ook voor bedrijven die maatschappelijk willen ondernemen en dus wat grotere donaties willen doen zijn wij een aantrekkelijke partner.

Maar er is ook goed nieuws.

Goed nieuws is dat we weer een voorzitter hebben. Per 12 mei 2022 is Erik Wijtsma, tot voorzitter benoemd. Erik komt uit Zwolle, is in 2012 lever getransplanteerd en is in het dagelijkse werkzame leven voorzitter college van bestuur van een scholengroep (CSO) in Apeldoorn.

Met het zeker stellen van een nieuwe voorzitter en het herijken van onze werkwijze wordt het voortbestaan van onze mooie stichting gewaarborgd.

Met vriendelijke groet,
Kleis Willemstein
Vicevoorzitter SNDM.

Wanneer iemand een orgaantransplantatie krijgt, weet hij of zij vaak niet wie het orgaan heeft gedoneerd. Voor getransplanteerden is hun donor een held, omdat deze hen een tweede leven heeft gegeven. Zij kunnen echter meestal niet in contact komen met nabestaanden om deze dankbaarheid te tonen.

Het Nationaal Donor Monument is een monument ter herinnering aan alle anonieme donoren die hun organen hebben afgestaan. Het donormonument is een plaats waar getransplanteerden hun donor kunnen bedanken. Daarnaast is het een plek waar nabestaanden van donoren troost kunnen vinden, want door de keuze van hun familielid of vriend hebben anderen een nieuwe kans gekregen.

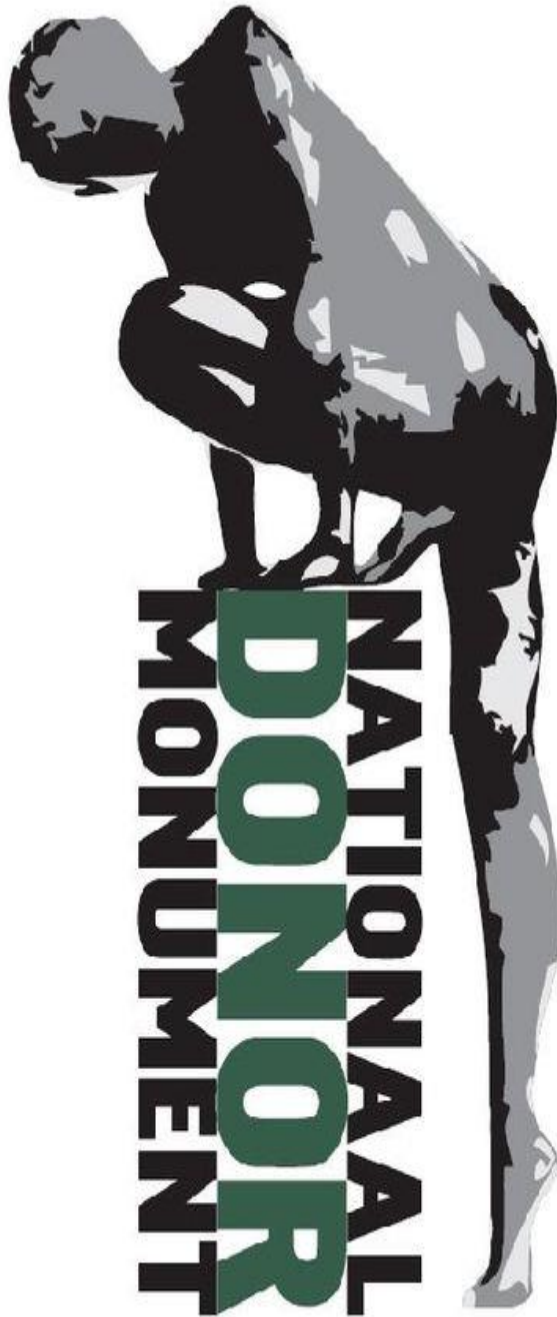
Positieve aandacht voor orgaandonatie

Er is op dit moment een groot tekort aan orgaandonoren in Nederland. De problematiek rond orgaandonatie- en transplantatie is de afgelopen tijd veel in het nieuws geweest. Het Nationaal Donor Monument brengt het onderwerp orgaandonatie juist op een positieve

manier onder de aandacht, door te laten zien dat Nederland blij mag zijn met degenen die wél kiezen om hun organen af te staan. Het monument draagt, als nationaal symbool van donorschap, bij om degenen die nog geen orgaandonor zijn te stimuleren ook donor te worden.

Op dit moment vinden wij donoren helden, waar geen monument groot genoeg voor is! De Stichting Nationaal Donor Monument is van mening dat iedereen held zou moeten willen zijn en dat “donor” zijn vanzelfsprekend wordt.

Donor zijn? Dat doe je voor elkaar!



Weetjes

Zo houdt u gezonde gewoonten langer vol.



Herkent u dit? U heeft trek in iets lekkers en voordat u er erg in heeft, zit u op de bank met een zak chips. Weg goede voornemen om gezonder te gaan eten. Toch overkomt dit iedereen weleens, want wist u dat we 95% van onze beslissingen onbewust maken?

Wilt u meer grip krijgen op uw onbewuste handelingen en daarmee ongewild gedrag doorbreken? Wellicht kan de drieminutenregel u hierbij helpen. Bij deze regel leert u uzelf aan om goed na te denken alvorens in een oud impulsgedrag te schieten. Dus in plaats van zonder nadenken de zak chips open te trekken, last u een korte pauze van drie minuten in. U vraagt uzelf af: wat wil ik echt? Hoe voel ik me als ik dadelijk de zak chips op heb? Kan ik iets anders doen in plaats van chips nemen? Hoe voel ik me vanavond als ik erin geslaagd ben de zak chips niet te openen? Grote kans dat u na deze drie minuten, de zak chips laat voor wat het is. U kunt de drieminutenregel toepassen op veel dingen waarbij u vaak impulsief reageert. Waarom werkt deze regel? Het helpt bij het omzetten van onbewust gedrag naar bewust gedrag. Hiermee haalt u uzelf uit oude onbewuste patronen die niet goed zijn voor uzelf.

Ouderen slapen minder.

Als je ouder wordt, pikken je hersenen minder goed de signalen op dat je wilt slapen. Daarom kan het zijn dat je 's avonds moeite hebt met in slaap vallen en juist in de ochtend vroeg wakker bent.

Houd voor jezelf een vast slaapritme aan, zorg voor een donkere slaapkamer met frisse lucht, doe overdag minder dutjes, zet apparaten een uur voor u gaat slapen uit en eet of drink geen opwekkende dingen zoals koffie, thee, chocolade, suiker of frisdrank.

En pieker je veel waardoor je wakker ligt of ben je bang om dingen te vergeten? Schrijf deze dingen op. Zo hoeft je er niet wakker van te liggen. Doe eventueel adem oefeningen terwijl je aan een leuk onderwerp denkt.



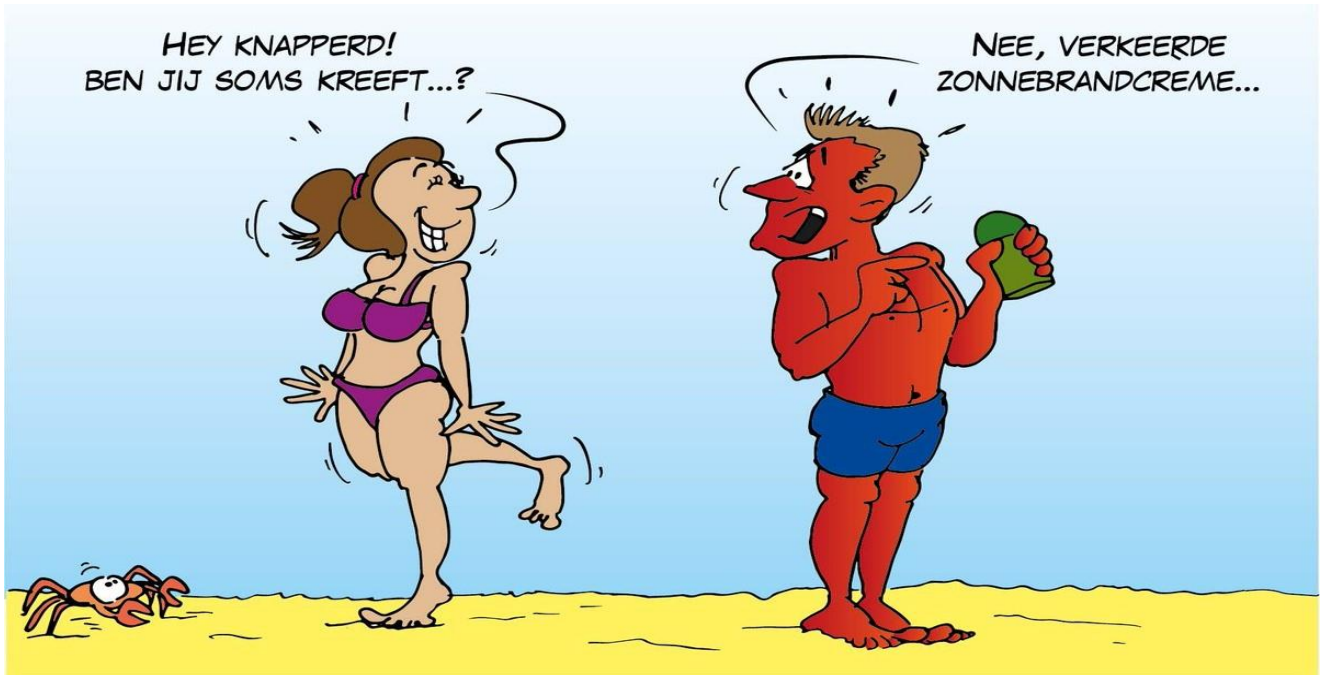
Vooraf vijftigplussers onderschatten de zonkracht.

De grootste groep die kans maakt op huidkanker, zijn de vijftigplussers. En juist deze groep onderschat de risico's van te lang zonnebaden. En onderzoek toont dat hoe ouder de mensen, hoe minder er gesmeerd wordt als ze langdurig in de zon verblijven. Zo smeert van de vijftigers nog bijna driekwart zich in voor een wandel- of fietstocht in tegenstelling tot de zeventigplussers. Daarvan smeert slechts de helft.

Daarnaast zit het ook een beetje in de gedachten van de oudere generatie; niet voor iedere klacht – of in dit geval verdacht plekje – ga je naar de huisarts. Toch is dat wel verstandig, want huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in ons land en kan een zeer ernstig, zelfs fataal verloop hebben.

Wat kun je zelf doen?

- Smeer jezelf in! Ook als je in de schaduw verblijft of als het bewolkt is.
- Controleer de huid ieder half jaar op slecht genezende wondjes, veranderende moeder-vlekken of bobbeltjes die je niet kunt herleiden.
- Zie je iets verdachts? Twijfel niet en laat het controleren. Beter één keer te veel dan één keer te weinig.



Ook ouderen geschikt als orgaandonor.

Veel ouderen denken naargelang de leeftijd oploopt, het nut van orgaandonatie afneemt, maar het tegendeel is waar. Ook ouderen kunnen na hun overlijden levens redden met hun organen. Een groot deel van de donoren is ouder dan 50 en met al deze organen kunnen levens worden verlengd of gered. Een mooie gedachte.

Van ouderen zijn lever en nieren vaak nog bruikbaar en huid en hoornvliezen zelfs tot erg hoge leeftijd bruikbaar. Buiten de hogere leeftijd denken veel mensen dat ze niet geschikt zijn als orgaandonor door ziekte of een ongezond leefpatroon. Maar dat hoeft geen effect te hebben op het gehele lichaam. Dus bijvoorbeeld iemand met rokerslongen kan misschien met een gezonde lever nog wel iemands leven redden.

Hoe meer geregistreerde donoren, hoe meer levens gered kunnen worden!

Medicatie en voeding

Graag vertellen we u kort over de wisselwerking tussen voeding en medicatie. Voeding kan namelijk invloed hebben op de werking van uw medicatie. Maar medicatie kan andersom ook invloed hebben op uw voedingstoestand.

Wist u bijvoorbeeld dat:

- Stoffen in grapefruit en sinaasappel de opname van bepaalde medicijnen kunnen vertragen of tijdelijk tegenhouden?
- Maagzuurremmers de opname van vitamine B12 in het lichaam kunnen blokkeren?
- Het enzym bromelaïne uit ananas de opname van het veel gebruikte antibioticum amoxicilline verbetert?
- Plasmedicatie voor een tekort of juist te veel kalium in het bloed kunnen zorgen, afhankelijk van de soort die u gebruikt?
- Voedingsmiddelen die veel tannine (looistoffen) bevatten, zoals bijvoorbeeld (groene) thee en frambozen, de opname van de pijnstiller/antihoeftmiddel codeïne in het lichaam kunnen beïnvloeden?
- Gebruik van meer dan 5 verschillende medicijnen per dag een vitamine D-tekort bij ouderen kan veroorzaken?



Ook het gelijktijdig gebruiken van kruidenpreparaten en geneesmiddelen kan leiden tot wisselwerkingen. In sommige gevallen kan dit ernstige gevolgen hebben. Het is mogelijk dat door een wisselwerking met een ander geneesmiddel of een kruidenpreparaat de werking van een geneesmiddel vermindert of versterkt, waardoor bijwerkingen kunnen optreden.



RIVM heeft in opdracht van de NVWA een top 10 samengesteld van kruidenpreparaten waarvan de wisselwerking met geneesmiddelen mogelijk gezondheidsrisico's kan veroorzaken.

Dit zijn de volgende kruidenpreparaten:

- Amerikaanse ginseng
- Danshen of rode salie
- Geelwortel of kurkuma
- Ginkgo of Japanse notenboom
- Groene thee
- Knoflook
- Mariadistel
- Sint-janskruid
- Valeriaan
- Zonnehoed

Het advies is: overleg voor inname altijd met uw arts of apotheker en lees het etiket en de bijsluiter. U kunt hierover ook altijd overleggen met uw diëtist.



Op reis met medische voeding

We mogen weer reizen van de overheid. Gaat u met het vliegtuig? Houd er rekening mee dat medische voeding onder bepaalde condities moet worden vervoerd. Daarom is het raadzaam om tijdig contact op te nemen met uw luchtvaartmaatschappij.

Sorgente B.V., het bedrijf dat uw medische voeding levert, heeft een woordenlijst samengesteld waarin veelgebruikte termen over medische voeding zijn vertaald naar het Engels en

Frans. Dit kan u helpen wanneer u in een andere taal moet uitleggen dat u, uw kind of partner medische voeding gebruikt. Deze woordenlijst is te downloaden via de website van Sorgente.

Heeft u een specifieke vraag? Of wilt u een douaneverklaring of ingrediëntendeclaratie opvragen? Neem contact op met het Klantenteam van Sorgente. Telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 08.00 uur en 18.00 uur via tel.nr.: 030 – 634 62 62 of via het contactformulier op de website.



Fijn, we mogen weer uit eten!

Leden van de Nierpatiënten Vereniging Nederland hebben een lijstje opgesteld met restaurants die lekker zoutarm eten aanbieden. Te vinden via: <https://www.nvn.nl/activiteiten/projecten-lobby-en-meer/zoutloze-restaurants/>

Wil je bij een restaurant gaan eten? Reserveer dan vooraf een tafel en zeg dat je graag zoutarm wilt eten. De kok kan daar dan al vooraf rekening mee houden.

Vul het overzicht aan!

Er staan geen restaurants vermeld in West-Brabant (buiten van der Valk).

We gaan ervan uit dat er in Nederland meer restaurants moeten zijn waar op verzoek een smakelijke, zoutarme maaltijd wordt geserveerd. Ken je zo'n restaurant? Geef hem door via webmaster@nvn.nl.

Diëtisten Amphia Ziekenhuis

Conny Ooms, Vera van der Werff, Marleen Jager, Marion Kuijken en Evelien de Cuyper



Actuele ontwikkelingen rondom het zittend ziekenvervoer

De afgelopen jaren merken wij dat de taxiproblemen bijna dagelijks onderdeel geworden zijn van ons werk. Dit geldt niet alleen voor patiënten met een nierziekte maar ook voor andere patiëntengroepen die afhankelijk zijn van het zittend ziekenvervoer. Vanuit de landelijke Vereniging Maatschappelijk Werk Nefrologie hebben wij geregeld deze klachten gebundeld en aangedragen aan de NVN. Waarop zij actie hebben ondernomen en na langdurig lobbyen ligt er recent mei 2022 een convenant kwaliteitsrichtlijnen ziekenvervoer waarin afspraken zijn gemaakt met partijen betrokken bij het zittend ziekenvervoer. Zie hiervoor het schrijven op de websitelink [Zittend ziekenvervoer - Nierpatiënten Vereniging Nederland \(nvn.nl\)](https://www.nvn.nl).

Echter dit convenant lost niet het grote maatschappelijke probleem van de arbeidstekorten in onze samenleving op, waar ook taxibedrijven en telefooncentrales van de ziektekostenverzekeraars mee te maken hebben. Hierdoor worden mensen steeds meer gedwongen digitaal alles te regelen want een telefoontje om iets voor elkaar te krijgen lukt vaak niet meer vanwege dit personeelsgebrek.

De kans dat je dus een taxiprobleem kan ervaren is zeer aanwezig. Wij adviseren jullie om deze problemen met hulp van je partner/familie/netwerk bespreekbaar te maken met het taxibedrijf of je zorgverzekeraar en te kijken of je dit samen met hen kunt oplossen. Wanneer je hier samen niet uitkomt dan denkt het maatschappelijk werk graag met u mee. Het maatschappelijk werk kan de taxiproblemen helaas niet voor u oplossen maar het maatschappelijk werk is wel van harte bereid om samen met u na te denken over hoe u er minder last van kunt ervaren.

Nathalie Kats
Medisch maatschappelijk werker
Dialyse afdeling



Vakantie en dagje uit tips

Het is weer mogelijk om een dagje/weekendje weg te gaan of op vakantie, de Corona-maatregelen laten dit weer toe.

De laatste tijd krijgen wij weer diverse vragen hiervoor. Enkele tips hieronder hoe dit aan te pakken.

Vakantie in eigen land:

Bespreek een aantal weken van tevoren met een dialyse verpleegkundige en je behandelend Nefroloog of het mogelijk is om op vakantie te gaan. Zoek met behulp van je partner/familie/netwerk naar een vakantieplek in Nederland, er zijn legio mogelijkheden online te vinden. Informeer bij een ziekenhuis in de buurt met een dialysecentrum of je daar kan dialyseren als je op vakantie gaat. Neem contact op met je zorgverzekering en vraag of je gebruik mag maken van het zittend ziekenvervoer wanneer je naar een ander dialysecentrum gaat. Wanneer je hier samen niet uitkomt dan denkt het maatschappelijk werk graag met u mee.

Vakantie in het buitenland:

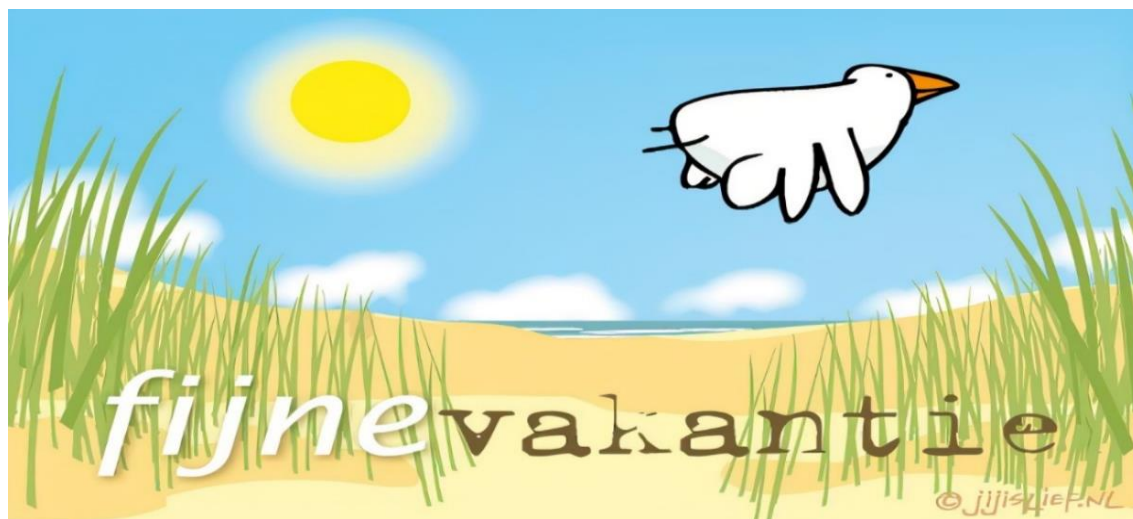
Bespreek ruim 3 maanden van tevoren met een dialyse verpleegkundige en je behandelend Nefroloog dat je op vakantie wil gaan. Zoek met behulp van je partner/familie/netwerk naar een vakantieplek in het buitenland, er zijn legio mogelijkheden online te vinden. Informeer bij een ziekenhuis in de buurt met een dialysecentrum of je daar kan dialyseren als je op vakantie gaat. Neem contact op met je zorgverzekering en vraag toestemming voor het dialyseren in het ziekenhuis in het buitenland en vraag of je ook daar gebruik mag maken van het zittend ziekenvervoer. Wanneer je hier samen niet uitkomt dan denkt het maatschappelijk werk graag met u mee.

Dagje naar het strand:

Wanneer je een dagje naar het strand wilt en je bent afhankelijk van een rolstoel dan is het misschien een tip dat je op diverse boulevards bij strandtenten gebruik kan maken van een strandrolstoel.

Informatie en nog meer tips over het op vakantie gaan kan je ook vinden op:

www.nieren.nl.



Luxemburg echt een klein landje om te beleven in alle rust en lieflijke natuur.

Omdat u hier veel kunt beleven in een land, waar de wegen kort en de indrukken groot zijn. Een klein land in het hart van Europa, dat diepe historische wortels heeft, zich steeds weer opnieuw uitvindt en zich constant verder ontwikkelt.

Bezoek de historische plaatsen, geniet van ontzettend veel ongerepte natuur, sprookjesachtige paleizen, culinaire hoogtepunten, wellness, rust en culturele diepgang. Dat gaat allemaal heel gemakkelijk, zonder lang in de rij te hoeven staan. En ontmoet mensen die u hartelijk ontvangen.

Ontdek uw persoonlijke insidertip: het enige groothertogdom ter wereld. Beleef het Luxemburg-gevoel. En neem blijvende herinneringen mee naar huis.



In Vianden met de kabelbaan omhoog voor een prachtig uitzicht en terras voor een drankje



Ook slecht ter been zijn horizontale stukken te vinden en mooie wandelingen te maken.



Waarbij je dan uitkomt op magische plekjes



En vergeet vooral niet af te sluiten met een heerlijk drankje of een ijsje. Kleine dorpjes als Diekrich, Ettelbruck en Vianden hebben allemaal hun eigen charme. Echternach heeft de lekkerste ijsboer Venezia. Beaufort heeft een heerlijke bakker en een kasteel/burcht te bezoeken.

Mevr. B.M.L. (Lidy) Veldhuijzen
Dialyseverpleegkundige en MTL
Dialyseafdeling

Hooikoorts door bloeiend gras begonnen

Deze week zijn de eerste grassoorten tot bloei gekomen en daarmee is het graspollenseizoen begonnen. Komende tijd blijft het overwegend droog, waardoor mensen met een graspollenallergie steeds meer overlast kunnen ervaren. Ook bloeiende berken veroorzaken momenteel nog hooikoortsklachten.



Door het zonnige en vrij warme aprilweer is het gras snel gegroeid en zijn de eerste grassoorten tijdens het paasweekend tot bloei gekomen. Op de pollenmeetstations van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en het [Elkerliek Ziekenhuis in Helmond](#) zijn de eerste graspollen gemeten. In de eerste helft van april is veel neerslag gevallen, waardoor het gras profiteert van voldoende bodemvocht.

Steeds meer grassen zullen komende weken tot bloei komen. De piekperiode van het graspollenseizoen wordt volgens de pollenplanner van [Wageningen University en Nature Today](#) verwacht in de tweede helft van mei en in juni. Ook kruiden, zoals de zuring en de weegbree kunnen dan bij sommige mensen hooikoortsklachten veroorzaken. In juli bloeit er nog altijd een aantal grassoorten en in de tweede helft van juli kan de bijvoet behoorlijk wat allergische klachten teweegbrengen.

Tot en met de eerste week van mei kunnen ook bloeiende berken nog allergische reacties veroorzaken. Daarna is het boompollenseizoen voorbij.

Pollenoverlast

De hoeveelheid pollen in de lucht stijgt door het overwegend droge weer. Het weerbeeld is volgens de [verwachting van Weeronline](#) niet meer zo zonnig als afgelopen week, maar het blijft wel overwegend droog met nog altijd flinke zonnige perioden. Een plaatselijke bui brengt slechts lokaal en tijdelijk verlichting van de hooikoortssituatie, maar de wind kan al snel pollen uit de omgeving aanvoeren.

Op de stranden is de lucht in de eerste helft van volgende week pollenvrij en ook in de gebieden achter de duinen zit wat minder pollen in de lucht. Dit komt doordat dan een frisse noordenwind schone zeelucht aanvoert. Later draait de wind waarschijnlijk weer meer naar het noordoosten en wordt het bovendien ook weer iets warmer.

Tips tegen hooikoorts

Een paar miljoen Nederlanders ondervinden tijdens de meivakantie hooikoortsklachten door bloeiende berken en grassen. Hieronder enkele tips om de klachten te verminderen:

- Gebruik op tijd (preventief) je hooikoortsmedicatie.
- Douchen voor je naar bed gaat om pollen uit je haar te wassen en jouw kussen schoon te houden.
- Was je kleding regelmatig en droog deze niet in de buitenlucht.
- Houd ramen en deuren gesloten of gebruik pollen werende horren.
- Smeer vaseline aan de binnenkant van je neus, zodat de stuifmeelkorreltjes in de vaseline blijven kleven en niet op je slijmvliezen terecht komen. Ook rondom je ogen kan vaseline helpen.
- Gebruik een (zonnen)bril. Hierdoor komt het stuifmeel minder makkelijk in je ogen.
- Vermijd lichamelijk inspannende activiteiten in de buitenlucht.
- Kies de juiste planten in je tuin. Vermijd planten waar jij last van hebt.



Amber wil graag mensen spreken die het lastig vinden om de informatie van hun arts te begrijpen

‘Ik ben Amber Koelewijn, studente aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Momenteel loop ik mijn eindstage bij de NVN. Voor mijn stage doe ik onderzoek naar nierpatiënten die het moeilijk vinden om informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en gebruiken. Omdat ik een internationale master doe, ligt mijn focus op patiënten met een migratieachtergrond.’ Veel mensen vinden het moeilijk om informatie over hun gezondheid te begrijpen. Zij maken weinig gebruik van ‘digitale gezondheidszorg’, zoals gezondheidswebsites, -apps en het elektronisch patiëntendossier van het ziekenhuis.

En dat is jammer, want zulke apps of websites kunnen juist helpen om gezondheidsinformatie beter te begrijpen en je gezondheid te verbeteren!

De NVN wil digitale gezondheidszorg bruikbaar en begrijpelijk maken voor iedereen. Wil je met me meedenken?

Gezocht: patiënten met een migratieachtergrond

Ik zoek nierpatiënten met een migratieachtergrond die het soms lastig vinden om de informatie over hun ziekte te begrijpen. Bijvoorbeeld de informatie die de arts vertelt. Of die in brochures of websites staat.

Heb je een migratieachtergrond? Of hebben je ouders een migratieachtergrond en denk je dat zij mee willen denken?

Heb je moeite met de Nederlandse taal? Bijvoorbeeld omdat Nederlands niet je moedertaal is. Omdat je niet zo lang onderwijs hebt gehad. Of er gewoon niet goed in was op school.

Neem dan alsjeblieft contact met mij op!

Hoe werkt het?

Wil je meedenken, stuur dan een e-mail naar koelewijn@nvn.nl. Of bel me bij de NVN op tel.nr.: 035 – 691 21 28.

Ik bel je dan voor een kort kennismakingsgesprek (ongeveer 5 minuten). Dan kunnen we kijken of dit onderzoek iets voor jou is. Vervolgens maken we een afspraak waarin ik je wat vragen stel. Ik laat je dan ook een gezondheidssite zien die je zelf kunt uitproberen. Ook daar stel ik wat vragen over. Dit gesprek duurt ongeveer een half uur.

Hopelijk tot gauw!



Bron: Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)



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 raadslieden 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 |

Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op en stuur de oplossing vóór 1 augustus 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 Maart 2022 was: Hoe kom jij in beweging in 2022? De prijs gaat naar: Joke van den Enden – Verheijen. Hartelijk gefeliciteerd.

Kruiswoordfilippine verticaal

1 aankleedmeubel

2 armoedig

3 bloemsteel

4 stadsvesting

5 verpakking

6 gewrichtsaandoening

7 tegenstander

8 balspel

9 als een pauw stappen

10 vurig

11 manier van vissen

12 altijd

13 zure appel

14 geweldig groot

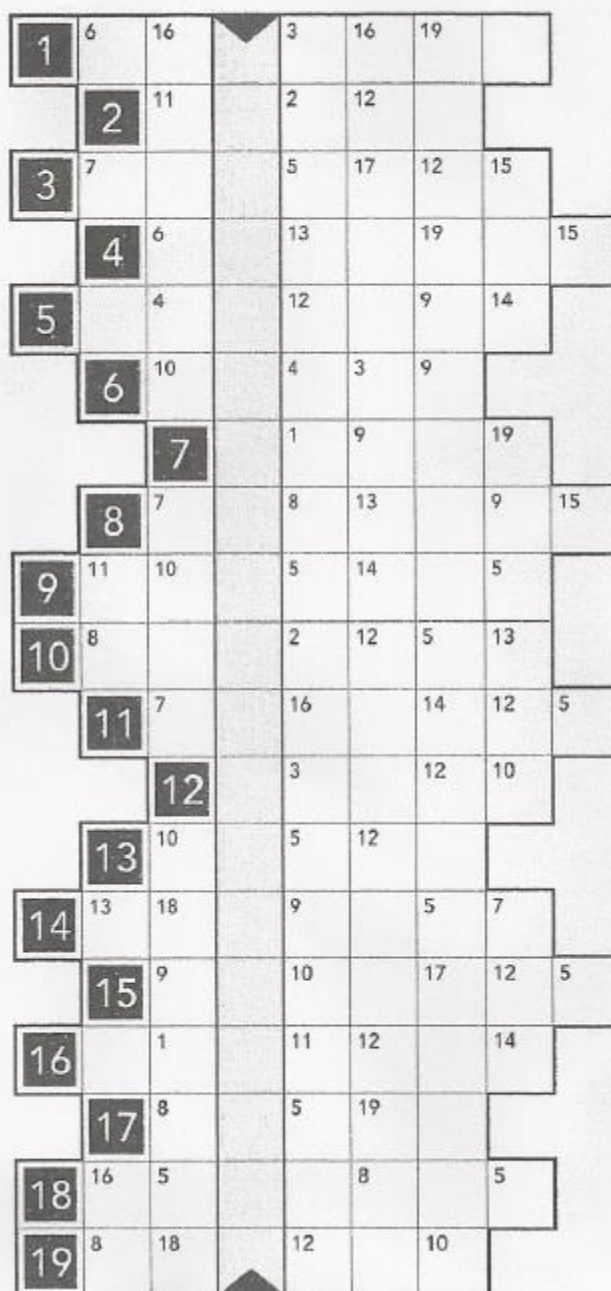
15 vulkanische neerslag

16 periode

17 staatspapier

18 ongelijk

19 opleghout



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