

Digna Contact

December 2022



***Herfst uitgave voor nierpatiënten in
West Brabant***

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”
42^e editie no. 4, december 2022**Inhoud:**

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 – 5	Van de bestuurstafel
Pag. 6	Gezondheid & Zorg: 3 Koppen koffie per dag gezond
Pag. 7	Wetenschappers nodigen heel Nederland uit voor onderzoek naar hart- en vaatziekten
Pag. 8 – 9	Legionella: Wat is het en hoe voorkom je een besmetting en ziekte?
Pag. 10 – 12	Chronisch zieken zijn veel kwijt aan energiekosten, maar krijgen geen extra steun
Pag. 13 – 15	Feestmaandartikelen, Webinar ‘Voeding na transplantatie’ en Puzzel
Pag. 16 – 17	Promotie: Hoe stem je de dosering van medicijnen af op de individuele patiënt?
Pag. 18 – 21	Digna Nierpatiëntenuitjes september en oktober 2022
Pag. 22 – 24	Puzzel mee en win
Pag. 25	Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant
Pag. 26	Aanmeldformulier
Pag. 27	Belangrijke telefoonnummers/website
Pag. 28	Prettige feestdagen

Bestuur Digna

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

Redactie van Digna Contact:

Coördinator:	John Reniers
Corresp. Dialyse	Vacant
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 **3 februari 2023**. 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

Aan het eind van een jaar kijk je meestal terug op wat er zo in het afgelopen jaar gebeurd is.

Ik kijk nu nog iets verder terug. Naar 11 december 2021. Tijdens de Corona perikelen overleed ons bestuurslid Bertha Boeren – Stallen. Bertha die bij geen enkele activiteit ontbrak, en Bertha, die er altijd was als je ze nodig had was er ineens niet meer. En met het overlijden van Bertha werd ons, toch al kleine bestuur, weer een stukje kleiner.

Door een intensieve vaccinatiecampaagne mochten vanaf dit voorjaar de teugels weer wat gevierd worden en waren we in de gelegenheid om een paar Digna activiteiten te organiseren. We begonnen heel voorzichtig op 10 april met een “bijpraatmiddag” in Café ‘Bij Bas’ in Wageningen. Ook was er weer de busreis van het Basis Goodwill Fonds, die ons dit jaar naar het Klokkenmuseum Asten in de Peel voerde en waar onze secretaris een aantal klokken op de juiste klank heeft gecontroleerd. Traditioneel werd deze dag afgesloten op de vliegbasis met de Fameuze “Blauwe Hap”

En er was weer een boottocht. Met prachtig weer, een heerlijk lunchbuffet en een kapitein die ons een prima toelichting gaf werd dit een super geslaagde dag,

Bovendien kunnen we het jaar ook weer eens afsluiten met een kerstdiner. Dit wordt op 11 december op de bekende locatie in Bosschenhoofd.

Omdat we, als vereniging statutair aan bepaalde regels moeten voldoen zijn we gehouden om elk jaar een jaarvergadering te houden waar o.a. door het bestuur verantwoording moet worden afgelegd over de financiën en iets moet worden verteld over de plannen van het volgende jaar. Deze vergadering houden we, uit praktische en kostenbesparende overwegingen voor aanvang van het kerstdiner.

De activiteiten voor 2023 zullen niet veel afwijken van wat we gewend zijn. Wel zal 2023 voor mij het laatste jaar zijn als Digna voorzitter. Ik doe het met veel plezier maar de jaren gaan een beetje tellen. Daarom heb ik besloten om eind 2023 het voorzitterschap neer te leggen. Het zou dan ook fijn zijn wanneer er dit jaar één of twee leden een bestuursfunctie willen aanvaarden.

Ik hoop iedereen bij het kerstdiner te treffen. En degenen die er dit jaar niet bij kunnen zijn wens ik hierbij alvast heel fijne Kerstdagen en een goed 2023.

Een hartelijke groet uit Zevenbergen

Kleis Willemstein



Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- Hoe gaat het met u nu we alweer midden in de herfst zijn aangeland? De herfst kan mooi en rustig najaarsweer geven maar ook storm en nattigheid. De grieprik, (pneumokokkenprik) en de aangepaste coronavaccinatie zullen wij als kwetsbare groep(en) zeker al gekregen hebben bij het verschijnen dit blad. Hopelijk geven deze vaccinaties voldoende bescherming om 'gezond' de winterperiode door te komen! Persoonlijk heb ik hier een rotsvast vertrouwen in ondanks mijn medische sores. Een wonderbaarlijk en mooi moment was wel de geboorte van onze kleinzoon Guus.
 - De redactie (beter gezegd secretaris John Reniers) ontleent vaak artikelen uit andere bronnen wegens gebrek aan voldoende kopij! We doen ons best om met de inhoud zoveel mogelijk aan te sluiten bij de behoefte van onze leden, die met betrekking tot hun gezondheidstoestand gemeen hebben, dat ze een vorm van nierfalen hebben. Daarvoor worden ze behandeld. En of je nu in de pré-dialyse bent of reeds dialyseert; elke vorm van behandeling kent zo zijn eigen problemen en mogelijkheden. Transplantatie van een nier geeft je in de meeste gevallen in ieder geval de mogelijkheid om een zo normaal mogelijk leven te leiden, maar het blijft een vorm van behandeling met de nodige restricties.
Onze vereniging beschikt over leden uit alle categorieën. In die zin zou het prettig zijn om in de Digna Contact persoonlijke ervaringen te kunnen plaatsen. Misschien iets voor u? Neem de pen ter hand!
 - Als bestuur blijven wij afhankelijk van mensen die zich aanmelden als vrijwilliger/bestuurslid zodat we ook in de nabije en late toekomst leuke en informatieve activiteiten kunnen blijven organiseren en zeer zeker niet onbelangrijk om voor de belangen van nierpatiënten te kunnen opkomen. Het is ook prettig voor ons om van u te horen wat u van ons verwacht als Nierpatiëntenvereniging.
 - Op zondag 11 december 2022 wordt de kerstviering gehouden in Fletcher Hotel-Restaurant De Reiskoffer, Pastoor van Breugelstraat 45, 4744 AA Bosschenhoofd (Tel.: +31(0)165 316 310). Vooraf aan de kerstviering wordt de Algemene Leden Vergadering over de jaren 2019 – 2020 – 2021 gehouden. Deze jaarlijkse vergadering wordt doorgaans in het voorjaar gehouden. Door COVID-19 was het fysiek bijeenkomen onwenselijk en om met behulp van elektronische middelen te vergaderen niet mogelijk vanwege de ontbrekende kennis en ervaring met digitalisering bij het merendeel van ons ledenbestand.
Tijdens deze, hopelijk korte, Algemene Leden Vergadering worden het gevoerde en te voeren beleid besproken en verantwoording afgelegd door middel van het (secretarieel) jaarverslag (wat heeft de vereniging gedaan) en het financieel verslag (inclusief een jaarrekening, waarin de inkomsten en uitgaven staan).
De uitnodigingen zijn per e-mailbericht (met de nodige problemen) en brief verzonden aan de leden.
- Bij deze kerstviering zullen wij ook stilstaan bij alle leden die ons vanaf 2020 zijn ontvallen en steken we een kaarsje aan om stil te staan en aandacht te geven aan hun bestaan!
- Kerstattenties dialysepatiënten Amphia Ziekenhuis.
Alle patiënten Amphia Ziekenhuis Locatie MG/PL die afhankelijk zijn van dialyse (Hemodialyse Dag – Nacht – Thuis, Peritoneaal Dialyse PD/CAPD/CCPD) ontvangen rond de kerstdagen een attentie met wens namens Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant. Dit 'kerstgeschenk' wordt overhandigd door het team dialyseafdeling.

=====

- Oktober 2022 was de maand van de nieren! De NVN had een heel activiteitenprogramma waaraan u kon deelnemen. In deze maand van de nier waren er 48 activiteiten en webinars over voeding, bewegen, sociaal-emotionele onderwerpen (zoals Kinderwens en WAO) en medische onderwerpen. Bewegen, wandelen, yoga, behandelvormen, verstand op reis en tips om uw eten zonder zout smaakvol te krijgen. Onderdeel van de Maand van de Nieren was de Wetenschapsdag op 8 oktober. Heb je een webinar gemist? Je kunt alle opnames terugkijken: [Bekijk alle opnames van de Maand van de Nieren - Nierpatiënten Vereniging Nederland \(nvn.nl\)](https://www.nvn.nl/bekijk-alle-opnames-van-de-maand-van-de-nieren)
- Positiever leven?
Positief denken, leren loslaten, uw zelfvertrouwen vergroten. Het helpt u om positief in het leven te staan. Leer hoe u niet langer vasthoudt aan negatieve gedachten. En krijg de kracht van het positief denken onder de knie. Lees meer op: www.cz.nl/positief-denken
- Rabo ClubSupport 2022.
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 Breda Amerstreek clubs en verenigingen een steuntje in de rug. Juist nu. Rabobank Breda Amerstreek stelde voor 2022 weer een bedrag beschikbaar om te verdelen onder de deelnemende clubs en/of verenigingen.
Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant deed net als altijd mee aan de actie en leden van de deze Rabobank konden in de periode van 5 september t/m 27 september 2022 via Rabo ClubSupport hun stem uitbrengen op de vereniging(en) of stichting(en) die zij een warm hart toedragen. Het resultaat van onze deelname aan de Rabo ClubSupport actie: € 65,06.
Wij als Nierpatiëntenvereniging bedanken iedereen voor zijn of haar stem. Met deze bijdrage kunnen wij mede ons bestedingsdoel realiseren.
- Meld wijzigingen bij secretaris John Reniers, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg.
Als er wijzigingen zijn in uw adresgegevens, telefoonnummer, e-mailadres, behandelfase van uw nierziekte, overlijden, laat ons dit dan weten, zodat wij onze ledenadministratie kunnen bijwerken en u voor ons bereikbaar blijft.
- Komt de jaarwisseling er weer aan, dan mag en kan een mooie spreuk over het nieuwe jaar niet ontbreken:
Bestuur en leden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant hebben een wens voor iedereen.
Een gelukkig nieuw jaar met lieve mensen om je heen. Mensen die van je houden om wie je bent, mensen in wie je een stukje van jezelf herkent. Laat merken dat je om hen geeft, dat je samen met hen iets moois beleeft, dan is je leven pas een feest. Veel geluk, liefde, gezondheid en een spetterend en voorspoedig 2023!



Gezondheid & Zorg: 3 Koppen koffie per dag gezond

3 Koppen koffie per dag gezond

Nog één kopje...? Uit studies blijkt dat koffie of thee drinken je beschermt tegen veel ziektes zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Wat blijkt? Drie koppen koffie per dag is gezond!

Kies voor water, koffie of thee

In frisdrank en vruchtensap, smoothies of fruit shakes zit veel suiker. Kies liever water, koffie of thee zonder suiker. Deze dranken bevatten nagenoeg geen koolhydraten en daarnaast verkleinen koffie en thee het risico op ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

Hoeveel koolhydraten in koffie en thee?

In thee en koffie zitten (nagenoeg) geen koolhydraten en calorieën. Als je graag melk in je koffie of thee drinkt kun je hier beter maar een scheutje van nemen. Melk en met name koffiemelk bevatten namelijk wel suiker en vet. Aantal koolhydraten per beker van 250 gram:

1 beker thee bevat 0 gram koolhydraten en 0 kcal

1 beker koffie bevat 0,2 gram koolhydraten

1 scheutje (10 gram) volle koffiemelk bevat 1,1 gram koolhydraten en 14 kcal

1 automaatbeker koffie met melk bevat 1,6 gram koolhydraten en 16 kcal

1 kopje cappuccino, van volle melk bevat 2,9 gram koolhydraten en 39 kcal

1 beker latte macchiato bevat 8,5 gram koolhydraten en 115 kcal

Verlaag het risico op ziekten met thee

Minstens drie koppen thee per dag verlaagt de bloeddruk en verkleint het risico op een beroerte. Het drinken van meer dan vier koppen groene of zwarte thee per dag verlaagt het risico om diabetes type 2 te krijgen.

Drie koppen koffie op een dag is gezond

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van 2 tot 4 koppen koffie per dag zonder suiker het risico op hartziekten en op een beroerte met 10% verkleint. Daarnaast is er sterk bewijs dat het drinken van 5 koppen koffie per dag in vergelijking tot geen koffie drinken zorgt voor een 30% lager risico op diabetes type 2. Het drinken van meer dan vier kopjes koffie wordt echter afgeraden omdat er in koffie ook schadelijke stoffen zitten die ongezond zijn als je er te veel van binnenkrijgt. Als je zwanger bent kun je je beter beperken tot 2 per dag, want te veel cafeïne is niet goed voor het ongeboren kind.

Gefilterde koffie is beter voor je cholesterolgehalte

In koffie zitten de vetachtige stoffen cafestol en kahweol die het LDL-cholesterol. Een teveel aan LDL-cholesterol in je bloed blijft plakken aan de binnenkant van je bloedvaten. Dat vergroot de kans op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte. De manier waarop koffie gezet wordt, heeft invloed op hoeveel cafestol en kahweol de koffie bevat. Hoe beter de koffie gefilterd is, hoe minder er van deze stoffen in zit.

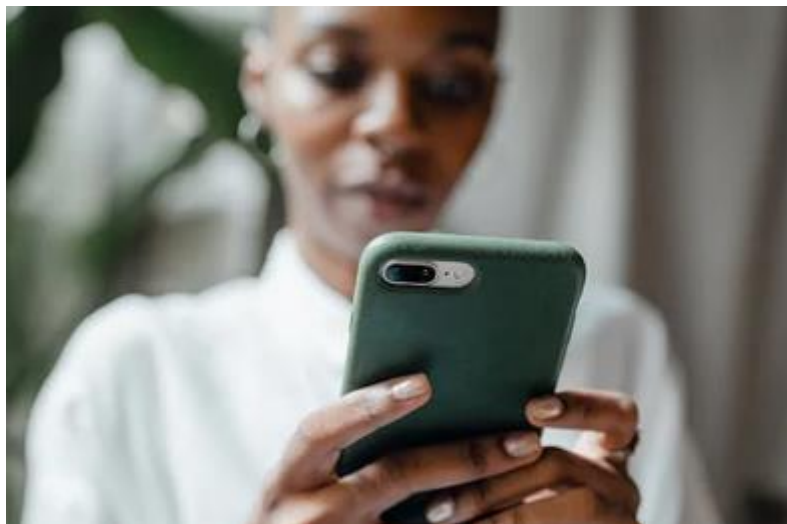
Zo onbewerkt mogelijk

Biologische thee en koffie worden op milieuvriendelijke manier verbouwd, zonder het gebruik van kunstmest, pesticiden en insecticiden. Zo krijg je geen resten van kunstmest en bestrijdingsmiddelen binnen.

Bron: Voedingscentrum

Wetenschappers nodigen heel Nederland uit voor onderzoek naar hart- en vaatziekten

Inzicht in je gezondheid krijgen en tegelijkertijd de wetenschap een handje helpen? Het kan met de nieuwe app 'Mijn Hart Telt', gemaakt door onderzoekers van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en het National eHealth Living Lab (NeLL). Alle inwoners van Nederland worden uitgenodigd om deel te nemen aan dit onderzoek.



“Het is alsof we op alle keukentafels in Nederland vragenlijsten neerleggen en willekeurige voorbijgangers een bewegingssensor opplakken”, zegt huisarts Tobias Bonten. “Zo kunnen we op een slimme manier de relatie tussen beweging, leefstijl en hart- en vaatziekten onderzoeken. “We zijn onder andere benieuwd of het voor jouw risico op hart- en vaatziekten uitmaakt op welk tijdstip van de dag je beweegt; is het gunstig om je lichaam al in de ochtend aan te zwen- gelen met een stevige wandeling, of maakt dat niets uit?”, voegt arts-onderzoeker Annemiek Silven van de afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde toe.

Bereken je hartleeftijd

Iedereen die ouder is dan 18 kan meedoen aan het onderzoek. Het enige wat je hoeft te doen is de 'Mijn Hart Telt' app te downloaden op je telefoon. In de app wordt eerst uitgebreid uitgelegd hoe het onderzoek werkt en wat er met alle gegevens gebeurt. Vervolgens houdt de app bij hoe actief de deelnemers zijn, maar ook hoeveel ze slapen. Een week lang vullen de deelnemers korte vragenlijsten in over hun leefstijl. Denk dan aan vragen over wat deelnemers vinden van sporten, of ze op vaste tijden werken en hoe hun eetpatroon eruitziet. Hierna wordt hun 'hart- leeftijd' berekend. Die test is gemaakt door de Nederlandse Hartstichting en vertaalt de risico- factoren in een inschatting van de leeftijd van iemands hart. Met de gegevens willen de onder- zoekers erachter komen hoe beweging en leefstijl van invloed zijn op hart- en vaatziekten onder de algemene bevolking. De onderzoekers verwachten de eerste resultaten begin 2023. Meedoen? Bekijk hier de [website van de Hartstichting over het onderzoek](#), of download de app direct in [de App Store](#). Vooralsnog is de app alleen beschikbaar voor iPhone. Voor meer infor- matie kunt u ook mailen naar mijnharttelt@lumc.nl.

Deel deze pagina

Bron: LUMC Nieuwsbrief

Legionella: Wat is het en hoe voorkom je een besmetting en ziekte?

Veel Nederlanders vierden dit jaar vakantie in het buitenland, na twee zomers waarin veel reisbewegingen vanwege corona aan banden waren gelegd. Maar voor warmte en zon hoefde je dit jaar niet naar het buitenland: ook in eigen land hebben we deze zomer langdurig te maken met hoge temperaturen. De combinatie van zeer warm weer en kranen die lange tijd niet worden gebruikt, zijn echter ideale omstandigheden voor het ontstaan van legionella.

Om te beginnen met de vraag "Wat is legionella eigenlijk?". Het zal een term zijn die menig een wellicht kent, maar wat het precies is en wat de risico's zijn, dat is wellicht niet voor iedereen even duidelijk.

Legionella is een bacterie die in vochtige milieus voorkomt en kan leiden tot een infectie in de luchtwegen. Hiervan bestaan twee varianten: de legionellagriep (de lichtere variant) en de zogenaamde 'veteranenziekte'. De veteranenziekte komt niet veel voor, maar heeft hevigere verschijnselen dan de lichte variant.

Een beruchte, zeer ernstige uitbraak van de veteranenziekte vond plaats in maart 1999 onder bezoekers van de West-Friese Flora in Bovenkarspel. Minstens 32 bezoekers van de bolbloemententoonstelling kwamen te overlijden, en ruim 200 mensen werden ernstig ziek.

Een bubbelbad dat gevuld was met water uit een brandslang bleek de boosdoener: de brandslang was lange tijd niet gebruikt en in het stilstaande water had zich een agressieve variant van de *legionella pneumophila*-bacterie gevormd. De verkoper van het bubbelbad had geen chloor in het bad gedaan: het stond er slechts ter decoratie.

5 Veelgestelde vragen over legionella:

1) Hoe raak je geïnfecteerd? Wanneer je in een vochtige omgeving staat, kan het zijn dat je kleine druppeltjes met de legionellabacterie inademt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij een sproei-installatie of onder een douche. De kans neemt toe naarmate er gedurende een langere periode geen water door de leidingen heeft gestroomd. Ben je bang dat je de legionellabacterie binnen hebt gekregen? Ga dan naar de huisarts.

2) Hoe groot is het besmettingsgevaar? De meeste mensen worden na blootstelling niet ziek van de legionellabacterie, maar toch bestaat er een risico. Het risico op besmetting en ziekte is het grootst als je ouder bent dan veertig jaar, een verminderde weerstand hebt, rookt en veel alcohol drinkt. Heb je een normale douche met hete boiler en hygiënische sproeisystemen die goed schoon zijn? Dan is de kans op een legionellabesmetting heel klein.

3) Wat zijn de verschijnselen? Het inademen van de legionellabacterie kan in sommige gevallen leiden tot een infectie. De symptomen van besmetting zijn niet gelijk zichtbaar. Bij de legionellagriep duurt het gemiddeld twee tot vijf dagen voordat je ziekteverschijnselen vertoont. De verschijnselen lijken op die van een gewone griep. Zo kun je last krijgen van hoofdpijn, koorts en spierpijn krijgen en kun je veel gaan hoesten.

Bij de meer ernstige 'veteranenziekte' treden de verschijnselen binnen twee tot tien dagen op. Verschijnselen zijn hoofdpijn, spierpijn, kortademigheid en een algeheel gevoel van malaise. Dit wordt gevolgd door een longontsteking met hevige koorts (boven 39 graden Celsius). Een deel van de zieken krijgt ook last van diarree en braken.

4) Waar komen legionellabacteriën voor? De bacterie groeit bij stilstaand water dat opwarmt tussen de 25 en 45 graden. Aangezien het in de zomer behoorlijk warm kan worden en mensen vaak een periode op vakantie zijn, komt de bacterie in Nederland dus ook vooral in de zomerperiode voor.

Legionella komt dus voor in vochtige milieus. Het komt dus met name voor in apparaten die water vernevelen of sproeien. Denk bijvoorbeeld aan je tuin-slag, bubbelbad, douche en luchtbevochtigers. Apparaten waarbij de temperatuur regelmatig boven de zestig graden uitkomt of waarvan het water niet vernevelt, zoals koffiezetapparaten en stoomapparaten, kunnen geen legionella bevatten.

5) Hoe behandel je een legionella-infectie? Een legionellagriep gaat – net als de griep – vanzelf over. Je kunt de ziekte behandelen met antibiotica. Heb je de veteranenziekte? Dan dien je snel te handelen.

Door directe toediening van de juiste antibiotica is ook deze vorm van de legionellabesmetting goed te behandelen. De huisarts kan je deze antibiotica voorschrijven. Wordt een legionella-infectie niet op tijd behandeld? Dan kunnen mensen als gevolg van hun besmetting overlijden.

Stappenplan: wat te doen

Kom je terug van een lang verblijf? Dan is het een goed idee om thuis de nodige maatregelen te treffen. De kans op legionella is dan groter, omdat het water in je huis (en tuin) dan een periode stil heeft gestaan. Er kunnen dan – als je bijvoorbeeld een week lang geen water hebt gebruikt – te veel bacteriën in je leidingwater komen te zitten.

Spoel daarom de waterleiding goed door direct na terugkeer van de vakantie. Gebruik hierbij zowel de warme als de koude kraan en zet deze minimaal twee minuten open. Bij het spoelen van je douchekop, kun je het water het best in een emmer laten lopen. Een handdoek op de emmer zorgt voor minder verneveling.

Zodra je de kraan openzet, kun je het beste een raam of deur openzetten en de ruimte ventileren, mocht de legionellabacterie zich in het water bevinden. Als je een tuinslang hebt, dien je de tuinslang na gebruik te laten leeglopen. Laat ook de slang niet in de tuin liggen!

Voorkom infectie tijdens je vakantie

Ook op je vakantiebestemming kun je een legionella-infectie oplopen. In warme landen is het risico op een legionellabesmetting namelijk groter: bacteriën krijgen immers sneller de ruimte om zich in het stilstaande water te nestelen.

Chronisch zieken zijn veel kwijt aan energiekosten, maar krijgen geen extra steun

Het kabinet wil het energieprijzplafond voor chronisch zieken met hoge energierekeningen niet oprekken. Ze moeten het doen met de bestaande potjes. Maar in deze potjes zit niet genoeg geld voor deze groep. Dat zeggen belangenverenigingen tegen NU.nl. Meerdere gemeenten bevestigen dit beeld.

Het gaat om chronisch zieken die afhankelijk zijn van bepaalde apparatuur, zoals een elektrische rolstoel of een zuurstof- of dialyseapparaat. Of mensen die veel kosten maken voor verwarming of airconditioning, omdat ze hun lichaamstemperatuur niet goed kunnen reguleren.

Sommige patiënten verbruiken hierdoor in hun eentje vaak meer energie dan een huishouden van twee personen. Dat is nu zo'n 308 euro per maand kwijt aan gas, water en stroom. Voor een nierpatiënt die thuis dialyseert, komt daar nog gemiddeld 240 euro per maand bovenop.

Mensen met de zwaarste beperkingen dreigen zo tegen de allerhoogste kosten aan te lopen. "Dat is onaanvaardbaar", zegt directeur Illya Soffer van Ieder(in), een koepelorganisatie waar 250 patiëntenverenigingen bij zijn aangesloten. "Deze mensen leven vaak al jaren rond het bestaansminimum. Voor hen zijn de mogelijkheden om te besparen op. Velen maken al gebruik van de voedselbank."

Meerdere gemeenten noemen potjes ontoereikend

Maar een uitzondering op het prijsplafond voor energie komt er dus niet. Tijdens de Algemene Politieke Beschouwingen legde premier Mark Rutte uit dat mensen met een beperking of chronische ziekte aanspraak kunnen maken op de zogeheten bijzondere bijstand. Om daarvoor in aanmerking te komen, mag je niet meer dan 120 procent van het minimumloon verdienen. Ook is er een energietoeslag voor minima.

Normaal gesproken is voor de bijzondere bijstand een medische verklaring van de huisarts nodig, maar met de huidige energieprijzen wordt daar een uitzondering voor gemaakt, laten de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en Sociale Zaken weten.

Uit een rondgang langs Nederlandse gemeenten blijkt dat zeker tien gemeenten onvoldoende financiële middelen hebben om in de behoeften van deze groep te voorzien. "Voor extra financiële ondersteuning is de gemeente afhankelijk van de stappen die het Rijk gaat nemen. Gemeenten hebben niet de financiële middelen om alle stijgende lasten van inwoners over te nemen", zegt een woordvoerder van de gemeente Midden-Groningen.

'Bijzondere bijstand biedt geen zekerheid'

Veel gemeenten houden om privacy redenen niet bij of mensen die bijzondere bijstand of andere toeslagen aanvragen een chronische ziekte of beperking hebben. Toch laten zeker vijftien gemeenten weten dat deze groep soms buiten de boot valt. In sommige schrijnende gevallen is maatwerk mogelijk. Soffer is kritisch: "Je kunt inderdaad naar de gemeente, maar die heeft maar beperkte middelen. De bijzondere bijstand biedt daarom geen zekerheid."

Een aantal gemeenten zegt de inkomensgrens voor bijstand of financiële hulp te willen verhogen naar 130 procent van het minimumloon. Amsterdam neemt deze maatregel per 1 januari.

"Zo kunnen meer mensen met een chronische ziekte of beperking gebruikmaken van tegemoetkomingen", zegt een woordvoerder van de gemeente Amsterdam.

In Amsterdam krijgen chronisch zieken die extra energiekosten maken en een laag inkomen hebben dit jaar nog eenmalig 100 euro uitgekeerd als tegemoetkoming voor de hogere energiekosten. Dat geldt niet voor alle gemeenten.

Volgend jaar kunnen meer mensen zorgtoeslag ontvangen

Maar er gloort licht aan de horizon: volgend jaar komen 350.000 extra mensen in aanmerking voor de zorgtoeslag. Bovendien stijgt deze toeslag op jaarbasis met ruim 400 euro. Een woordvoerder van VWS zegt ook dat het kabinet met Zorgverzekeraars Nederland in overleg is om de stroomvergoeding voor chronisch zieken te verhogen. Ieder(in) benadrukt dat dit alleen zinvol is als die vergoeding voor alle apparatuur gaat gelden. Nu is er alleen nog een vergoeding voor beademingsapparatuur.

Sabah Ziani, adviseur bij Nierpatiënten Vereniging Nederland, zegt dat het zou helpen als de aanvraag van subsidies makkelijker zou worden. Veel patiënten zeggen dat het te moeilijk is, waardoor de drempel nog hoger wordt. Ook laten meerdere gemeenten weten dat het lastig is om minima met een chronische ziekte te bereiken. "Daar kan de overheid een grotere rol bij spelen", vindt Ziani.

Zie ook: Dit betekent het prijsplafond voor jouw energierekening

[Dit betekent het prijsplafond voor jouw energierekening](#)



Hoe werkt het energieplafond?

<https://www.nu.nl/295503/video/hoe-werkt-het-energieplafond.html>

Wat is energietoeslag (hierover zal u al iets of veel in de media hebben vernomen)?

Energietoeslag is een tegemoetkoming voor de extra energiekosten.

Hoe hoog is de toeslag en voor wie is de toeslag?

De overheid heeft een richtbedrag van € 1.300,00 bepaald maar uiteindelijk bepaalt iedere gemeente zelf de hoogte van deze toeslag. Daardoor kan het bedrag in iedere gemeente anders zijn.

De toeslag is bedoeld om mensen met een laag inkomen te helpen met hun energierekening. Iedere gemeente beslist echter zelf wie hiervoor in aanmerking komt. De toeslag kan afhankelijk zijn van inkomen, leeftijd, woonsituatie en/of vermogen. Ook mensen als u maximaal 120% van het minimumloon ontvangt heeft u recht op energietoeslag. Automatisch energietoeslag als u een uitkering ontvangt. Energietoeslag heeft geen gevolgen voor toeslagen of uitkering.

De energietoeslag van € 1.300,00 voor 2022 is in uw gemeente nog aan te vragen tot en met 31 december 2022. De energietoeslag wordt ook in 2023 weer aangeboden. Deze is nu nog niet aan te vragen.

Hoe weet u of u er recht op heeft? En hoe vraagt u de toeslag aan?

U kunt deze informatie ook terugvinden op de website van de Rijksoverheid: 'Hulp bij geldzorgen door hoge energierekening' en op de website van uw gemeente.

Komt u er niet uit of heeft u vragen?

Kijk eerst in uw eigen netwerk of er iemand is die u kan ondersteunen. Mocht dat niet lukken dan kunt u een beroep doen op de Medisch Maatschappelijk Werker. Zij helpen u graag verder op weg.

Zorgverzekering.

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 en www.pricewise.nl

Tip: informeer eens naar de collectieve zorgverzekering bij uw gemeente. De gemeente polis is een collectieve zorgverzekering voor mensen met een laag inkomen, chronische ziekte en/of lichamelijke beperking.

10 November jl. was de dag van de mantelzorgers.

Wij vinden mantelzorgers helden. En ja, dat mag best eens gezegd worden. Dus ontvang jij zelf zorg? Of ken je iemand die voor een ander zorgt?

- Stuur of geef diegene eens een extra compliment of een schouderklop
- Geef een bloemetje, een kaartje, kopje koffie, een diner of een filmpje
- Verzin zelf iets waarvan je weet dat iemand daar echt blij mee is.

Of vraag een mantelzorgcompliment aan bij uw eigen gemeente.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Mechteld Gijsman, Nathalie Kats en Natasja de Wit

Medisch Maatschappelijk Werk, Zorgkern interne Geneeskunde, Dialyse afdeling MG/PL

Feestmaandartikelen, Webinar 'Voeding na transplantatie' en Puzzel

Het heerlijk avondje is weer gekomen!

De feestmaand is weer 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.

Voor wie een bewuste keuze wil maken uit al het lekkers, hebben we de veel voorkomende feestelijke voedingsartikelen met analyses voor u op een rij gezet. Per product vindt u hieronder terug hoeveel eiwit, zout, kalium en fosfaat de feestmaandartikelen bevatten. Zo kunt u zelf eenvoudig kiezen welk product voor u het meest geschikt is.

Snoepgoed	Eenheid	Hoeveelheid (gram)	Eiwit (gram)	Zout (gram)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Appelbeignet	stuk	115	3	0.3	115	50
Appelflap	stuk	100	4	0.7	105	30
Banketstaaf	stukje	60	4	0,3	120	90
Borstplaat (romig)	stukje	25	-	-	65	50
Gevulde speculaas	stukje	25	2	0,2	50	40
Kerstkrans	stuk	60	5	0.1	120	90
Kerststol	sneetje	55	4	0.5	220	60
Kruidnootjes	handje	10	1	0,3	70	30
Marsepein	stukje	25	1	0	65	50
Musketkransje	stuk	12	1	0	50	25
Oliebol	stuk	65	4	0.6	100	70
Oliebol rozijnen	stuk	65	4	0.5	155	70
Saucijzenbroodje	stuk	70	5	1.1	90	90
Speculaasje	stuk	7	0	0,1	10	10
Taaitaai	stuk	20	1	0,1	25	20

Dranken	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Eiwit (gram)	Zout (gram)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Bier	glas	200	1	0	100	55
Bier, alcoholvrij	glas	200	1	0	70	30
Champagne	glas	100	0	0	80	10
Chocolademelk	glas	150	5	0.2	300	140
Port	glas	75	0	0	75	10
Wijn, alcoholvrij	glas	100	0	0	75	5
Wijn, rood	glas	100	0	0	70	10
Wijn, rosé	glas	100	0	0	75	5
Wijn, droog wit	glas	100	0	0	85	10
Wijn, zoet wit	glas	100	0	0	110	15

Heeft u vragen over bovenstaand schema of over producten die niet op de lijst staan? Vraag het gerust aan de diëtist. Wij horen het graag van u.

Webinar 'Voeding na transplantatie'

In het webinar 'Voeding na transplantatie' dd. 08.09.22 hebben de deelnemers een heleboel informatie gekregen. In de 'digitale goodiebag' zijn een aantal handige weblinks en artikelen meegegeven die deels ook in het webinar genoemd werden of anderszins goed aansluiten bij wat besproken is. Desalniettemin treft u hier een verslag van dit webinar aan.

Algemeen

Een algemeen voedingsadvies is eigenlijk niet te geven, het blijft maatwerk per persoon. Dit heeft te maken met hoeveel je beweegt (meer bewegen is beter), hoe is je gewicht (minder zwaar is beter), je leeftijd (als je ouder wordt zijn er meer risico's), je medicatie (afstotingsmedicatie is een belasting voor je immuunsysteem). De eerste 6 maanden na transplantatie is het zeer gewenst je zeer streng aan je dieetvoorschriften te houden, daarna mag je "gewoon" je normale dieet aanhouden. De Schijf van vijf is altijd goed. Te veel zout, rauwe producten, eiwitten is altijd fout

Opletten na transplantatie

- Als je niet of onvoldoende goed beweegt ontstaat het risico dat je zwaarder wordt.
- Zoutbeperking blijft altijd, dit i.v.m. met goede bloeddruk, gebruik de zoutmeter.
- Kalium zit in groente en fruit is nu juist goed voor je bloeddruk. Echter grapefruit is beslist verboden voor getransplanteerden.
- Vochtiname blijft een aandachtspunt, drink genoeg! Uit alle adviezen die gegeven worden blijkt, dat ongeveer twee liter vocht (zoveel mogelijk water) voldoende is.
- Vermijd rauwe producten zoals sushi, paté, schimmelkaas, rauwe eieren, lever, wild en

schelpdieren.

- Let goed op of vermijdt eten op braderieën/festival, uit een automaat, in een snackbar, thuis bezorgd (lang onderweg? minder warm!), bij een barbecue (soms minder goed doorbakken) en ongewassen groente of fruit.

Hygiëne

- Let op de houdbaarheidsdatum en hoe een product te bewaren.
- Eten niet op het aanrecht laten liggen maar in de koelkast.
- Bij opbakken goed warm laten worden.
- Liefst een snijplank van glas of aardewerk, geen hout of kunststof. Bij alles geldt: bij twijfel niet doen!

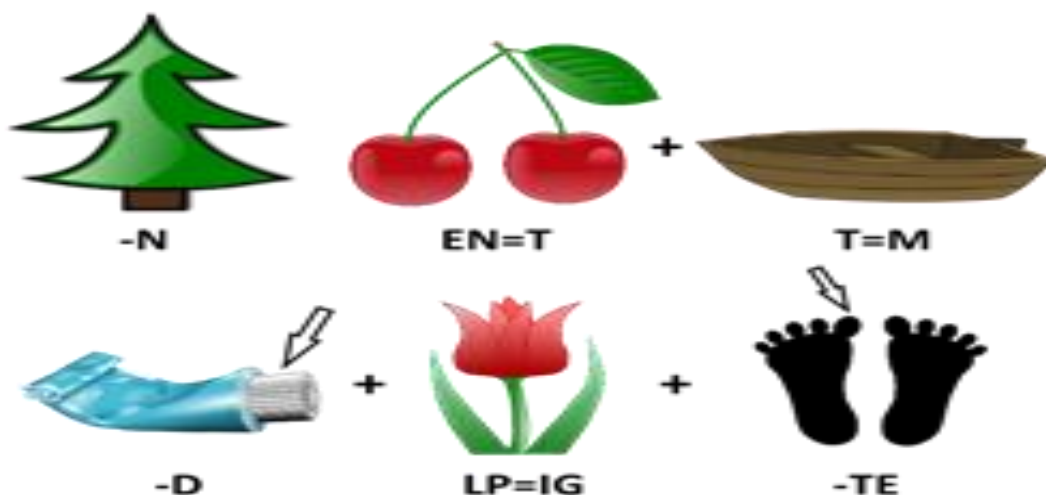
Nog enkele tips

- Vleessoorten variëren en goed bakken en braden, gebruik kruiden i.p.v. zout
- Vleesvervangers zijn vaak te zout!
- Alcohol (zoals voor iedereen geldt) met mate.
- Het zogenaamde “zwangerschapsdieet” is altijd goed.
- Voor mensen uit andere culturen met wellicht andere gewoonten gelden natuurlijk dezelfde regels/tips.
- Soms worden hier andere producten gebruikt, overleg met een diëtist.
- IJs de eerste 6 maanden alleen voorverpakt. Softijs is minder goed dan schepijs.

Afsluitend Meer kennis kunt u opdoen op internet, bezoek hiervoor de volgende websites: nieren.nl, voedingscentrum.nl, diëtistennierziekten.nl
Uiteraard kunt u altijd te rade gaan bij uw diëtist.

Eet smakelijk!

De uitkomst van deze puzzel is wel een mooie activiteit



Fijne feestdagen en een goed 2023!

Adriënné, Conny, Evelien, Marleen en Vera, diëtisten Amphia.

Promotie: Hoe stem je de dosering van medicijnen af op de individuele patiënt?

Veel patiënten reageren anders op dezelfde medicatie. Voor een goede balans tussen gewenste effecten en bijwerkingen kan daarbij een persoonlijke aanpak noodzakelijk zijn. Promovendus Tom Zwart onderzocht of wiskundige modellen kunnen helpen bij het personaliseren van de hoeveelheid medicatie die niertransplantatiepatiënten krijgen. Daarnaast heeft hij een methode ontwikkeld waarmee niertransplantatiepatiënten vanuit huis gemonitord kunnen worden. Recentelijk verdedigde hij zijn proefschrift.



“Patiënten reageren niet allemaal op dezelfde manier op medicatie, ook niet als ze dezelfde dosis krijgen”, legt Tom Zwart, ziekenhuisapotheker in opleiding, uit. Dit kan problemen geven bij medicijnen met een nauwe balans tussen gewenste en ongewenste effecten. “Er zijn veel karakteristieken die bepalen hoe het lichaam omgaat met medicijnen, denk bijvoorbeeld aan lichaamsomvang en nierfunctie.” Zwart wil op basis van dit soort patiënteigenschappen de optimale dosering voor de individuele niertransplantatiepatiënt voorspellen.

Afstoting versus infecties

Zwart heeft stappen gezet om het eerste model te bouwen dat per niertransplantatiepatiënt de optimale dosering alemtuzumab voorspelt. “Dit medicijn legt je hele afweersysteem plat”, legt hij uit. “Waardoor acute afstoting van het donororgaan in de eerste fase na transplantatie wordt voorkomen. Maar patiënten zijn hierdoor ook extra vatbaar voor infecties.” Een delicate balans dus. “Het verschilt enorm per patiënt hoelang het duurt voordat het eigen afweersysteem weer is terug gegroeid. Daarom is er veel behoefte aan onderzoek naar de noodzaak voor een persoonlijke doseerstrategie.”

Met een wiskundig model kon Zwart beschrijven hoe het lichaam reageert op alemtuzumab en in kaart brengen in hoeverre dit varieert tussen patiënten. Hieruit kwam naar voren dat lichaamsomvang een deel van de variatie tussen patiënten verklaart. Lichtere patiënten hebben langere tijd alemtuzumab in hun bloed, wat er voor zou kunnen zorgen dat het langer duurt voordat hun afweersysteem weer op peil is. “In modelsimulaties konden we dit verschil verkleinen door de dosering aan te passen op lichaamsomvang. Deze bevinding moedigt aan om gepersonaliseerde alemtuzumab-therapie verder te onderzoeken.”

Vingerprik

Naast dit model heeft Zwart ook een methode ontwikkeld waarmee niertransplantatiepatiënten op afstand gemonitord kunnen worden. “Met een vingerprik brengen patiënten thuis een druppel bloed aan op een papieren kaart, deze sturen ze naar ons op, en vervolgens kunnen wij in het lab de niveaus van twee afweer onderdrukkende middelen in het bloed bepalen, maar ook de nierfunctie”, zegt Zwart. Op deze manier kan op afstand de transplantaatfunctie worden gemonitord, en zo nodig de dosering van de afweer onderdrukkende medicatie worden bijgesteld.

Een mooie bijkomstigheid was dat het onderzoek naar deze methode vlak voor de coronacrisis was afgerond, toen veel patiënten niet naar het ziekenhuis konden komen. “Zo hadden wij, maar ook de nefrologen, toch een goed beeld van hoe het met de patiënt ging. Dat heeft de implementatie zeker versneld.” Ook de patiënten zijn blij met deze ontwikkeling. “Ze vinden het fijn dat ze zelf iets kunnen doen en hebben meer regie op hun eigen behandeling.”

Toekomst in voorspellen

De modellen zoals Zwart die heeft gebruikt zijn niet nieuw. “Deze methoden werden al in 1980 beschreven”, zegt Zwart. “Toch blijft de klinische implementatie achter.” Volgens Zwart komt dat onder andere omdat het een krappe expertise is, maar weinig groepen in Nederland houden zich hiermee bezig. Daarnaast zijn de meeste modellen ook nog niet gebruiksvriendelijk om mee te werken. Er zijn dus nog grote stappen te zetten, maar Zwart is positief gestemd. “Ik zie zeker een toekomst in deze modellen en ik ben ervan overtuigd dat we steeds meer richting een model gestuurde dosisvoorspelling per patiënt gaan.”

Het onderzoek van Zwart vond plaats bij de LUMC-afdeling Klinische Farmacie & Toxicologie, in samenwerking met de afdeling Nefrologie. Het gehele proefschrift is [online te lezen](#).

Bron: LUMC Nieuwsbrief

Wilt u op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen bij het LUMC?

Abonneer u dan op onze tweewekelijkse nieuwsbrief of neem een abonnement op het LUMC Magazine.



Digna Nierpatiëntenuitjes september en oktober 2022**Donderdag 15-09-2022.**

Barbecue aangeboden door het Basis Goodwill Fonds van de Koninklijke Luchtmacht te Gilze-Rijen in de MFR van de bekende mess van de Vliegbasis, Rijksweg 121, 5121 RD Gilze Rijen. Tel: 0161-296090.

Voor deze barbecue vanaf 18.30 uur tot ca. 22.00 uur werden uitgenodigd Zonnebloem afdelingen Rijen-Molenschot en Gilze-Hulten, RNV Tilburg en RNV Digna.

De eigen bijdrage was vastgesteld op € 12,50 inclusief 2 consumpties per persoon. RNV Digna nam hiervan € 2,50 voor eigen rekening.

RNV Digna noteerde jammer genoeg maar 13 inschrijvingen, waarvan er uiteindelijk 8 personen overbleven door medische problemen en dergelijke.

Door het geringe aantal aanmeldingen van alle uitgenodigde verenigingen werd in overleg met de heer Pieter Schenk (secretaris BGF) besloten om de barbecue af te gelasten en deze te houden medio mei 2023.

Helaas gingen de gedachte van de wel deelnemers naar de periode van de verschrikkelijk COVID19 pandemie waarin de woorden 'Afgelast wegens' standaard waren.

Dinsdag 04-10-2022.

Busreis georganiseerd door het Basis Goodwill Fonds van de Koninklijke Luchtmacht te Gilze-Rijen voor RNV Digna en RNV Tilburg. Tussen de middag wordt een lunch en aan het eind van de middag een diner verzorgd. Van beide verenigingen kunnen 25 personen mee, daar BGF gebonden is aan een maximum i.v.m. de bus. De eigen bijdrage bedraagt € 10.00. De kosten van de bus komen voor rekening van beide verenigingen.

Na de tegenvallende belangstelling hoopten als Digna zijnde nu wel voldoende aanmeldingen binnen te krijgen. Deze gedachtegang was natuurlijk ook een wens van onze regio RNV Tilburg en beide verenigingen maakten afspraken (secretaris John Reniers en penningmeester Fons Geerts) over de verdeling van de beschikbare plaatsen als het maximum van 25 personen wel of niet werd gehaald.

Tot teleurstelling van beide RNV's was de belangstelling voor deze reis ook weer niet groot: RNV Digna 14 aanmeldingen met uiteindelijk 13 deelnemers en RNV Tilburg 17 deelnemers. Vanaf deze plaats zijn wij het Basis Goodwill Fonds ook veel dank verschuldigd voor deze geste en organisatie deze geweldige activiteit. Pluimen, pluimen, pluimen hiervoor!

Frans van der Steen hebben wij bereid gevonden om onderstaand verslag van deze schitterende en prachtige dagtocht samen te stellen, waarvoor dank:

Met de door het bestuur ontvangen uitnodiging voor een verrassingsbustocht, aangeboden door het Basis Goodwill Fonds van de Koninklijke Luchtmacht te Gilze-Rijen, gingen we op dinsdag 4 oktober 2022 om 09:00 uur met een touringcar bus op reis.

Het was weer een geweldig weerzien met alle leden na zo'n lange tijd. Richting Eindhoven was de koers en, na Eindhoven te zijn gepasseerd, verlieten we weldra de snelweg.

Hier belandde we in de gemeente Asten en stopten we bij het museum Klok & Peel. We werden welkom geheten met koffie/thee en Limburgse vlaai. Daarna konden we na enige uitleg en opsplitsing van de groep Breda en groep Tilburg beginnen met de collectie KLOK & BEIAARDS. De gids begon met de geschiedenis en ontstaan van de klok te vertellen.

In het kort kwam het hierop neer, dat de mensen uit angst voor onraad, waarschuwingen, tijds-aanduidingen, locaties en berichten konden doorgeven. Zoals met een trom belletjes, gong of

kerkklok of op versiering van kleding en dieren. Vooral in Aziatische landen kwam dat in vele varianten voor, maar in Europa ook. Denk maar aan de koebel of hoofdstel voor paarden, ijscoman, melkboer, schoolbel, enz. Hierdoor is ook een verschil in geluid ontstaan. Het Europese en Oosterse geluid, wat vaak hoger van geluid is. Het geluid van een klok werd berekend en bepaald door de dikte van de wand en het materiaal wat men gebruikte. Er was ook een heuse klokkengieterij aanwezig, om te laten zien wat de werkvolgorde was, om een klok te maken. Het stemmen van de klok was vakwerk en werd door mensen met een goed gehoor gedaan. Door aan de binnenwand wat af te vijlen of schuren, kwam de juist frequentie in de klok te voorschijn.

Door de klok toe te passen kon men de mensen, in de stad of het platteland, aangeven hoe laat het was op dat moment. Soms waren er tijdsaanduidingen van een uur, maar ook van 30 en 15 minuten. Door meerdere grote en kleine klokjes te gebruiken, kreeg zo iedere kerktoern haar eigen geluid. In de middeleeuwen is het carillon ontwikkeld in de steden om de mensen tijdig te waarschuwen, dat zo meteen de juiste tijd slagen aangeven, hoe laat het was. Het carillon bestond dus uit allerlei kleine klokjes, die met kabeltjes, palletjes en hamertjes, via een muziekdoos werden bespeeld, waardoor allerlei muziekjes konden worden gespeeld door de plaatselijke beiaardier.

Heden te dagen gebeurt dat nog steeds, vooral in Nederland en België zijn er nog vele carillons aanwezig. In de Notre-Dame te Parijs hangt ook een klok, die in Asten is vervaardigd.

De klokkentorens werden rond de middeleeuwen ook voorzien van wijzerplaten, waardoor de tijd zichtbaar werd. Ze werden steeds ingenieuzer gemaakt, met maanstanden, jaargetijden, sterrenbeelden, niets was te gek. Het werden uurwerken met vele raderen en palletjes, touwtjes en kettinkjes eraan in grote frames gemonteerd. Hier stonden er diverse opgesteld uit binnen- en buitenland.

Al met al een zeer interessante rondgang, die door iedereen werd gewaardeerd en geprezen. Zeker de moeite waard om ook eens te gaan kijken, als je er niet bij was.

Na een heerlijke lunch pauze, gingen we naar de 2e collectie: De PEEL.

Door de gids werd verteld over het ontstaan, zo'n 10 miljoen jaar geleden, van het veen in dit gebied en gevaren om daar doorheen te gaan.

Door ontginning van het gebied werd het gebied steeds kleiner. De mensen vonden hier hun werk in het turfsteken en verkopen ervan. Daardoor groeide de dorpen en werden spoor en wegennet uitgebreid.

Nu zijn er nog 2 gedeeltes in de Peel behouden en nationaal park geworden. Door de langzame groei van het veen, heeft men dat gedaan om het behoud van het veen te garanderen. Door het afgraven van de turf, zijn er wel mooie dingen gevonden in het veen. Skeletten en botten van dieren of mensen en dingen van vorige bewoners. Een hele mooie vondst was een Romeinse helm, ooit van een soldaat geweest, maar in het moeras verloren.

De natuur is altijd een geweldige voedselbron voor vele dieren geweest, ook in de Peel. Er is dus een heel groot assortiment aan opgezette dieren te zien. Zoals de wolven, vossen, herten, konijnen, eekhoorns, slangen, vogels, eenden, te veel om op te noemen, maar de meeste zijn bij ons nu nog bekend. Er stond een replica op ware grote van een Oeros, mammoet en dergelijke die dus daar geleefd hebben miljoenen jaren geleden.

Al met al ook weer zeer interessant om gehoord en gezien te hebben. Na dank aan onze gids, konden we nog even verpozen op het zonnige terras met een drankje. Het was die dag inderdaad mooi weer, waardoor we allen erg genoten hebben.

Rond 16.00 uur zijn we weer richting vliegbasis gereden, waar we na een lange file, tussen Eindhoven en Tilburg, rond 17.50 uur aankwamen. Hier genoten we van een geweldige maaltijd en drankje.

Na de nodige bedankjes aan de organisatoren van deze mooie dag, zijn we allen zeer tevreden op huis aangegaan.

Zondag 09-10-2022.

De uitnodiging 'Digna boottocht op zondag 9 oktober 2022. We varen weer uit!' liet niets te wensen over.

Wat hebben we er lang naar uit moeten kijken... Tot tweemaal toe moesten we onze zomerse reis, dé gelegenheid om er met elkaar even helemaal uit te zijn, afzeggen door de toen heersende corona pandemie.

Vol bravoure werden er besprekingen gehouden en afspraken gemaakt met Rondvaartbedrijf Zilvermeeuw over de invulling van het programma. Alles was natuurlijk afhankelijk van het aantal deelnemers en het kostenplaatje van deze dag.

Slechtgehumeurd zagen wij het geringe aantal aanmeldingen op het bureau van secretaris/penningmeester John Reniers verschijnen voor de boottocht met de Zilvermeeuw 6 naar de Maasvlakte 2 (max. 70 personen). Uiteindelijk kwam het aantal inschrijvingen op 34 personen, waarvan 8 niet leden, en het vooraf uitgedokterde programma aangepast moest in overleg met de directie van Rondvaartbedrijf Zilvermeeuw in 'Vaartocht naar Rotterdamse havens'.

Desondanks is het voor de deelnemers een prachtige, zonnige vaartocht geworden met een geweldig heerlijk lunchbuffet wat iedereen zich goed heeft doen smaken.

Dank is op zijn plaats voor het dienstdoende personeel van Rondvaartbedrijf Zilvermeeuw en de directie voor hun begrip!

Frans van der Steen heeft ook van deze fantastische dag onderstaand verslag gemaakt, waarvoor wederom dank:

Zondag 9 oktober 2022 was het weer zover; we konden om 09.45 uur inschepen bij "De Zilvermeeuw" te Drimmelen voor een boottocht naar de Rotterdamse havens georganiseerd door de Digna. Het was een stralende zonnige dag en we vertrokken om 10.00 uur. Het gezelschap was niet zo groot, maar wel reuze gezellig. Het weerzien met bekenden en niet bekenden deed iedereen goed en diverse gesprekken werden uitgewisseld. De ene keer serieuze gesprekken en de andere keer over koetjes en kalfjes.

We voeren over de Amer richting de Moerdijkbrug waar we onderdoor en rechtsaf gingen via de Dordtse Kil richting Rotterdam. Daarna de Oude Maas langs Dordrecht, Zwijndrecht richting Alblasserdam, de Noord (vroeger ook wel Oude Merwede genoemd) en Ridderkerk, Krimpen aan de IJssel, naar de Nieuwe Maas om zo in Rotterdam te komen. Hier waren vele herkenningpunten voor iedereen: o.a. de Brienenoordbrug, Koningsbrug, Erasmusbrug, Rijnhavenbrug, Willemsbrug en natuurlijk de Euromast, Het Witte huis (gebouw in Rotterdam dat de eerste wolkenkrabber van Rotterdam was), voormalige kantoorgebouw Holland Amerika Lijn, de Maastunnel (de oudste afgezonken tunnel van Nederland en hij verbindt in Rotterdam de oevers van de Nieuwe Maas met elkaar) met zijn gebouwen, Tropicana, enz., enz.

Ondertussen, varende richting Schiedam, werd er een heerlijke lunch aangeboden, die iedereen zich goed liet smaken. Aangekomen bij de Eemhaven werd er gekeerd en gingen we terug naar Drimmelen. Toch nog even uitwijken om langs de ss Rotterdam te varen. Een geweldig groot stoomschip, welke nu te bezoeken is als museum en/of als hotel en partyboot wordt gebruikt.

Daarna zijn we dezelfde route teruggevaren om rond 17.00 uur aan te meren en om in een rustige sfeer over te gaan tot ontschepen in het rustieke Drimmelen.

Weer een geslaagde dag, georganiseerd door onze Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant, onze dank hiervoor.

Zondag 16-10-2022.

In navolging van vorig jaar was er geen fysieke Nederlandse Nierdag, maar werden in het kader van 'Oktober is de Maand van de Nieren' wandelingen georganiseerd voor nierpatiënten op regionaal niveau.

De meerderheid van de Brabantse RNV's (NPV Den Bosch en Tilburg, NefroN en Digna) hadden zich hiervoor aangemeld. Gekozen was voor Nationaal Park De Loonse en Drunense Duinen, waar wandelingen te doen waren van allerlei afstanden.

In de Loonse en Drunense Duinen vind je bos, heide en vooral veel zand. Het is een van de grootste stuifzandgebieden van West-Europa. De wind kan op veel plekken ongestoord waaien en dat zorgt voor een steeds veranderend landschap. Door het in 1921 aan te kopen is het al 100 jaar beschermd en kunnen we nu nog van deze Brabantse Sahara genieten.

De deelnemers moesten vooraf om 13.30 uur samenkomen bij het Landgoed Bosch en Duin, Schoorstraat 50, 5071 RC Udenhout.

De ontvangst was met koffie/thee en iets lekkers. Bij aankomst op deze locatie werden de organiserende patiëntenverenigingen verrast door slechts de aanwezigheid van bestuursleden met partners en dus geen enkele andere leden.

Desondanks heeft het de pret niet mogen drukken en hebben 10 mensen er een leuke wandeling en gezellige nazit van gemaakt.



Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Voor onder de kerstboom hebben wij een pittige kennisquiz gepubliceerd 'Wat weet jij van staatsdeelnemingen'. Deze deelnemingen zitten door het hele land verspreid. Je kunt ze overal vinden en ze zijn erg belangrijk voor het functioneren van onze maatschappij. Maar wat zijn staatsdeelnemingen precies? Kom erachter in deze quiz. Deze quiz komt uit het magazine Wij zijn Financiën (mijn oude werkgever). Stuur de oplossing vóór 1 februari 2023 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg. Of e-mail naar secretaris.digna@gmail.com met als onderwerp 'Puzzel'. De oplossing van de puzzel in DIGNA Contact September 2022 was: Koelbox. De prijs gaat naar: Jo van Loon – de Jong. Hartelijk gefeliciteerd.

Wat weet jij van staatsdeelnemingen?

Staatsdeelnemingen zitten door het hele land verspreid. Je kunt ze overal vinden en ze zijn erg belangrijk voor het functioneren van onze maatschappij. Maar wat zijn staatsdeelnemingen precies? Kom erachter in deze quiz met zeventien vragen.

TEKST: ANNE-TJERK • FOTOGRAFIE EN ILLUSTRATIE: GETTY IMAGES • MET DANK AAN: ALEXANDER VAN BOXTEL, DIRECTIE FINANCIERINGEN/DEELNEMINGEN

1

Wat is een staatsdeelneming?

- A. Een uitvoeringsdienst
- B. Een zelfstandig bestuursorgaan
- C. Een private onderneming

4

Wat hebben alle staatsdeelnemingen met elkaar gemeen?

- A. Ze genereren allemaal extra inkomsten voor de Staat
- B. Ze kunnen in de markt niet bestaan
- C. Ze dienen allemaal een publiek belang

2

In welke provincie staan de meeste en in welke de minste staatsdeelnemingen?

- A. Zuid-Holland en Flevoland
- B. Noord-Holland en Zeeland
- C. Friesland en Drenthe

5

De CEO van welke staatsdeelneming verdient het meest?

- A. Gasunie
- B. KLM
- C. Nederlandse Spoorwegen

3

Hoe werkt het bezoldigingsbeleid in een staatsdeelneming?

- A. De Raad van Bestuur komt met een voorstel, waarop de Raad van Commissarissen akkoord moet geven
- B. De aandeelhouder stelt voor de bestuurders van staatsdeelnemingen een bezoldigingsbeleid vast
- C. Het bezoldigingsbeleid is een afgeleide van de Balkenendenorm

6

Wanneer spreken we van een staatsdeelneming?

- A. Wanneer de Staat een onderneming runt
- B. Wanneer de Staat aandeelhouder is van een onderneming
- C. Wanneer een onderneming genationaliseerd is

NS, Schiphol en Havenbedrijf Rotterdam zorgen ervoor dat Nederland bereikbaar blijft

KENNISQUIZ

Publiek belang staat centraal

Staatsdeelnemingen zijn ondernemingen met een strategisch belang voor ons land. Het primaire doel van staatsaandeelhouderschap is de borging van publieke belangen. Vanaf de tweede helft van dit jaar werken we met een nieuwe Nota Deelnemingenbeleid. Hierin staat, nog meer dan voorgaande jaren, de borging van de publieke belangen door het aandeelhouderschap centraal.

Publieke belangen kunnen zeer divers zijn. NS, Schiphol en Havenbedrijf Rotterdam zorgen er onder meer voor dat Nederland bereikbaar blijft. Gasunie en TenneT bouwen aan de energienetten van de toekomst, zoals de infrastructuur voor waterstof. BNG Bank en NWB Bank dragen bij aan (financiële) stabiliteit.

Om de continuïteit van de ondernemingen op de lange termijn te borgen, verwachten we van de staatsdeelnemingen voldoende rendement, een acceptabel financieel risicoprofiel en een gezonde vermogensverhouding. Zo houden we ons land leefbaar, ook voor de toekomstige generaties en zorgen we dat Nederland zijn sterke concurrentiekracht behoudt. Als aandeelhouder van staatsdeelnemingen werkt Financiën nauw met hen samen om deze ambities te behalen.

7

Ook binnen staatsdeelnemingen streeft men naar meer vrouwen aan de top. Wat is het streefpercentage?

- A. 30%
- B. 40%
- C. 50%

8

Bij welke twee staatsdeelnemingen is een gemeente ook aandeelhouder?

- A. Havenbedrijf Rotterdam en Schiphol
- B. Bank Nederlandse Gemeenten (BNG) en Holland Casino
- C. Tennet en Invest-NL

9

In welke sector heeft de Nederlandse Staat geen staatsdeelneming?

- A. Zorg
- B. Kansspelen
- C. Defensie



10

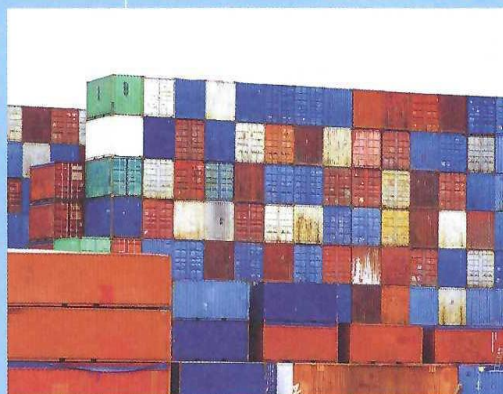
Welke bedrijven zijn geen staatsdeelnemingen?

- A. KLM, NS, Schiphol, COVRA
- B. Havenbedrijf Rotterdam, FMO, Volksbank, Thales
- C. PostNL, KPN, Koninklijke Nederlandse Munt

11

Hoeveel procent van de aandelen ABN AMRO heeft de Staat op dit moment?

- A. 7,5%
- B. 15%
- C. 56%



Mede dankzij
staatsdeelnemingen
houdt Nederland
zijn sterke
concurrentiepositie

12

Welk van de onderstaande
uitspraken klopt niet?

- A. Bij een staatsdeelneming zijn de werknemers ambtenaren
- B. Een staatsdeelneming kan niet beursgenoteerd zijn,
- C. Een staatsdeelneming investeert nooit in het buitenland

13

Welke van onderstaande
staatsdeelnemingen valt
onder Infrastructuur en
Waterstaat?

- A. Ontwikkelingsmaatschappij Oost Nederland
- B. Energie Beheer Nederland B.V.
- C. Winair N.V.

14

Wat is De
Nederlandsche
Bank eigenlijk?

- A. Een agentschap
- B. Een staatsdeelneming
- C. Een zelfstandig bestuursorgaan



15

Welke soorten
staatsdeelnemingen
zijn er?

- A. Staatsdeelnemingen in de vervoerssector, in de energie-sector en in de financiële sector
- B. Permanente staatsdeelnemingen en bij voorbaat tijdelijke staatsdeelnemingen
- C. Staatsdeelnemingen ter land, ter zee en in de lucht

16

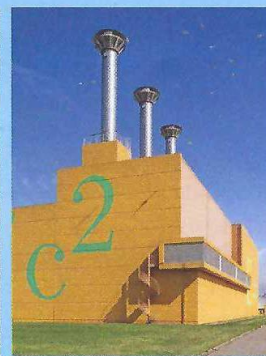
Staatsdeelnemingen
worden geacht
maatschappelijk
verantwoord te
ondernemen.
Wat betekent dat?

- A. Staatsdeelnemingen hebben een voorbeeldfunctie en dienen zich bewust te zijn van het effect dat zij hebben op mens, maatschappij en milieu
- B. Staatsdeelnemingen moeten een deel van hun winst afdragen aan goede doelen
- C. Staatsdeelnemingen zijn verplicht om de salarissen van medewerkers jaarlijks te verhogen

17

Hoeveel
staatsdeelnemingen
zijn in beheer bij het
ministerie van Financiën?

- A. 18
- B. 19
- C. 21



Antwoorden (nummer van de vraag met bijbehorende letter) invullen in de vakken:



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

