

Digna Contact

Juli 2023



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

Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”
43^e editie no. 2, juli 2023**Inhoud:**

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4 – 5	Van de bestuurstafel
Pag. 6 – 7	Vakantie als Dialyse patiënt
Pag. 8 – 9	LUMC-onderzoekers: 30% minder bijwerkingen als medicatie op DNA wordt afgestemd Smeren, smeren, smeren
Pag. 10	Ouderen waarderen kwaliteit van leven soms meer dan genezing
Pag. 11	Maatschappelijk Werk nieuws
Pag. 12	Wandeling zondag 7 mei 2023
Pag. 13	Nieuwe medisch maatschappelijk werker Dialyse
Pag. 14 – 16	Nieuwsbrief dialysepatiënten van Amphia 2e kwartaal 2023 Is hemodiafiltratie dé nieuwe dialyse techniek?
Pag. 17 – 18	Zomerbericht van uw diëtisten!
Pag. 19	Nieuw onderdeel ‘Mantelzorgers’ op Nierwijzer.nl
Pag. 20	Puzzel mee en win
Pag. 21	Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant
Pag. 22	Aanmeldformulier
Pag. 23	Belangrijke telefoonnummers/website
Pag. 24	Mild worden ((Gedicht van Karel Staes)

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	John Reniers

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 1 **september 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

Beste Digna leden,

Als dialyse patiënt wil je natuurlijk ook wel eens een keer met vakantie.

Dat dit wat minder eenvoudig is dan voor de “gewone” vakantieganger hoef ik u natuurlijk niet te vertellen.

Als PD'er heb ik menig reisje gemaakt. Een paar weken op stap met de caravan, of een week naar een hotel in het Zwarte Woud. Spoelvlloeistof en materiaal inpakken en rijden maar. En toen we een keer voor drie maanden naar Spanje vertrokken werden de spullen, zowel door Baxter als door Fresenius keurig en tijdig op de camping afgeleverd.

Maar voor een Hemodialysepatiënt komt er natuurlijk wel iets meer bij kijken.

In Nederland, zijn een groot aantal dialysecentra waar u van harte welkom bent. Kijk bijvoorbeeld eens op <https://elyseklinieken.nl> of tik “vakantie” in de zoekbalk van www.nieren.nl

Ook in het buitenland zijn er legio mogelijkheden. Spanje, Italië, Portugal, Kreta, enz.

Samen met een aantal bestuursleden van andere patiëntenverenigingen werd ik uitgenodigd door Brigitte Kriek, om eens een kijkje te nemen bij de IMED klinieken in Benidorm (Spanje).

Wat we daar aantreffen was een mooie en goed geoutilleerde dialyseafdeling. Met onder andere Nederlandssprekende verpleegkundigen. Er is zelfs een Vlaamse “medische tolk” aanwezig. En in Benidorm en omgeving is genoeg te beleven.

Als dialyse patiënt op vakantie gaan vergt wel wat organisatie, maar is zeker niet onmogelijk. Maar overleg eerst met je nefroloog.

Een hartelijke groet uit Zevenbergen

Kleis Willemstein



Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- Ontwikkelingen Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant.
Al enkele jaren zijn wij als patiëntenvereniging dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden en vrijwilligers. Gaandeweg voelen wij ons als 'Een roepende in de woestijn'. Een zeer welbekend Nederlands spreekwoord met de volgende betekenis:

- Naar wie niet geluisterd wordt of waar men niet naar wil luisteren.
- Die zich niet gehoord of begrepen voelt in de boodschap die hij/zij brengt.
- Die tegen dovemans oren praat.
- Die een boodschap heeft die totaal niet uitkomt, die niet aanslaat of waar men zich niet door gekend voelt.

Al met al is dit voor ons en zeker voor uw secretaris/penningmeester best frustrerend te noemen en houden wij ons staande met de gedachte 'De aanhouder wint', omdat het voortbestaan van onze vereniging zonder aanbod van noodzakelijke bestuursleden en vrijwilligers zorgen blijft baren. Sinds kort hebben wij enkele gegadigden op het oog: Michel Lambers en Manon Schuiling. Michel Lambers (Steenbergen) is als getransplanteerde nierpatiënt al jaren lid van Digna, bezit een schat aan bestuurlijke en politieke ervaring.

Manon Schuiling (Hank) heeft tijdens de dialyse gesprekken gevoerd met maatschappelijk werk over vrijwilligerswerk na de transplantatie en is zo bij Digna uitgekomen. Manon heeft veel werkervaring, is leergierig en ambitieus.

Tijdens de wandeling in samenwerking met Dialyse Amphia op zo. 07-05-2023 en de Barbecue Basis Goodwill Fonds op wo. 10-05-2023 hebben respectievelijk Manon Schuiling en Michel Lambers reeds kennisgemaakt met enkelen van onze leden.

- Op 17 juni jl. organiseerde de Stichting Nationaal Donor Monument de TransplantERENdag, een herdenkingsbijeenkomst waarop mensen die een transplantatie hebben gehad, de gevers van hun donororgaan eren. Tijdens de TransplantERENdag komen nierdonoren, nabestaanden van donoren, getransplanteerden en genodigden samen.
Voor transplantatiepatiënten is TransplantERENdag een gelegenheid om dankbaarheid te tonen voor hun donororgaan (van een overleden of anonieme levende donor), nabestaanden kunnen er hun geliefde herdenken. Er worden diverse voordrachten gehouden door o.a. getransplanteerden en (nabestaanden van) donoren.
Op deze zeer tropisch warme zaterdag waren zo'n 100 personen aanwezig om samen dankbaarheid, blijdschap en soms ook verdriet te delen.
Uw secretaris/penningmeester en zijn Ellie waren ook al vrij vroeg met het openbaar vervoer afgereisd naar de Grote Kerk in Naarden. Het Nationaal Donor Monument bestaat uit het beeld 'de Klim' en staat naast deze kerk. Het is het symbool voor enerzijds een getransplanteerde die dankzij zijn donor naar een nieuw leven klimt en anderzijds een nabestaande die uit een dal van verdriet klimt doordat de overleden donor in iemand anders voortleeft.
De enige bekende die wij tegenkwamen was onze voorzitter Kleis Willemstein, die aanwezig was mede uit hoofde van zijn bestuursfunctie donormonument. De hoofdmoot van het programma werd gevormd door verhalen die diverse sprekers vertelden. Bijzondere verhalen vol bewondering en dankbaarheid en die direct raken aan eigen ervaringen rond transplantatie en donatie. Verhalen die de eigen wereld meteen groter en de luisteraar invoelende maken. Deze zinderende woorden gaven dankbaarheid en verdriet heel duidelijk weer.
Het verhaal van Esther Scheide (bekend als 'Vrouwje van Papier') vond ik heftig en emotioneel. Esther stond als ouder van 2 jonge kinderen op de wachtlijst voor orgaantransplantatie en mocht 2,5 jaar geleden een nieuwe lever ontvangen. Wij weten hoe moeilijk de ziekteperiode voor de transplantatie kan zijn. En hoe spannend de aanloop naar de transplantatie is. Voor mensen met

=====

jonge kinderen komen daar nog meer zorgen bij: Hoe praat je er met ze over? Hoe vertel je ze wat er staat te gebeuren? Daarom heeft Esther 2 prentenboeken (het SuperSprookje toegespitst op levertransplantatie en het SuperSprookje toegespitst op niertransplantatie) gemaakt, als handvat voor deze gesprekken en als steun tijdens de afwezigheid van de ouder na de transplantatie. Na afloop ben ik in gesprek geraakt met Esther en mag ik haar benaderen voor een verhaal in ons verenigingsblad Digna Contact.

De twaalfde TransplantERENdag werd afgesloten met een informeel samenzijn waar velen met elkaar napraten, luisteren, het moment vieren met een hapje en een alcoholvrij drankje en waar alweer ideeën ontstaan voor de dertiende editie op een nog nader te bepalen datum.

Dit alles markeerden het eind van een stemmige en optimistische bijeenkomst en het mag duidelijk zijn dat deze TransplantERENdag meer dan geslaagd is!

- Lotgenotencontact.

Wat is lotgenotencontact? Een definitie van lotgenotencontact is: een (georganiseerd) vorm van zelfhulp op vrijwillige basis zonder de aanwezigheid van een professionele hulpverlener.

Het biedt emotionele steun en de mogelijkheid tot het delen van kennis. Hierbij gaat het om herkenning en erkenning, dus geen therapie of herstel.

In een lotgenotencontact ontmoet je mensen die hetzelfde hebben meegemaakt en deel je ervaringen met elkaar. Ook zij hebben rondgelopen met vragen als: hoe heeft dit mij kunnen gebeuren?

Lotgenotencontact kan patiënten helpen te reflecteren op hun ervaringen en versterkt daarmee hun coping strategieën (strategieën om effectief om te gaan met bepaalde situaties), hun posities opzichte van professionele hulpverleners en andere buitenstaanders, en hun eigen acceptatie van de ziekte.

Ben je op zoek naar lotgenoten? Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant kan je hierbij helpen. Stuur een mail naar ons met jouw vraag en wij zullen proberen hierbij te assisteren.

- Rabo ClubSupport 2023.

Zoals ook in het afgelopen jaar krijgen wij wederom van de Rabobank de mogelijkheid mee te doen aan de Rabo ClubSupport 2023. De inschrijving hebben wij inmiddels geregeld. De stemperiode is van 4 tot en met 26 september 2023. Zet het op uw kalender en/of in uw agenda. Om te kunnen stemmen dient u wel lid te zijn van Rabobank Breda Amerstreek. Bent u dit nog niet dan heeft u vanaf nu ruimschoots de gelegenheid u aan te melden.

Met betrekking tot het verdere verloop houden wij u op de hoogte. Resultaat van 2022: € 65,06.

- Enkele in het oog springende activiteiten zijn:

- Online webinar 'Advanced Care Planning' / keuzes rondom het levenseinde op donderdag 31-08-2023. Organisatie: RNV's Brabant in samenwerking met NVN (Kitty Jager).
- Dagreis bezoek watersnoodmuseum te Ouwkerk (Zeeland) op zondag 10-09-2023. Nadere berichtgeving hierover volgt tijdig. Dialyse patiënten, leden RNV Digna en belangstellenden zijn van harte welkom.
- Herdenkingsbijeenkomst overledenen Dialyse en Digna op zondag 05-11-2023.
- Digna Kerstviering 2023 op zondag 10-12-2023.
- Voor de algemene ledenvergadering, de Workshop 'Samen Beslissen' voor patiënten en belangstellenden en mogelijk nog een dagtripje worden de data nog bepaald en de inhoud vastgesteld.

Vakantie als Dialyse patiënt

Op uitnodiging van Brigitte Kriek vertrokken we op 3 april jl. met een groep van 8 personen naar Benidorm. De bedoeling van deze 2 dagen was het promoten van Benidorm als vakantiemogelijkheid voor dialysepatiënten.

De uitnodiging is naar verschillende patiëntenverenigingen in Nederland gestuurd. Ik mocht mee omdat er vanuit onze patiëntenvereniging niemand was die op dat moment kon gaan. Van tevoren hebben we op 21 maart jl. kort kennism gemaakt via Teams en samen zijn we op pad gegaan naar Benidorm. Van de 8 personen zijn er 3 die getransplanteerd zijn, de andere 4 zijn mantelzorger geweest voor hun partner of ouder. Via die weg zijn zij betrokken geraakt bij de patiëntenvereniging en zetten zij zich hiervoor al jaren in.

Het reisje was zeer goed verzorgd. Vanaf Alicante werden we door een buschauffeur gebracht naar ons hotel in Benidorm, waar we ieder even naar onze kamer gingen. Een uurtje later werden we opgehaald door Jorge en Brigitte. Jorge als vertegenwoordiger van de gemeente Benidorm en Brigitte als promotor van IMED privéklinieken in Benidorm (Privé Ziekenhuizen in Alicante, Murcia y Valencia | IMED Hospitales). Beiden hebben ons deze 2,5 dag bij alles begeleid. Dinsdagochtend stond de rondleiding van het ziekenhuis op de planning. We zijn het hele ziekenhuis door geweest en het ziet er goed uit en de zorg lijkt goed georganiseerd. De dialyseafdeling bevindt zich op de 6e etage en heeft 9 stations. Het centrum is alleen bedoeld voor vakantiedialyses en een enkele keer komt er een patiënt vanuit het ziekenhuis, mocht het nodig zijn. We hebben kennism gemaakt met de coördinator van de verpleegkundige zorg, Brenda. Er wordt in principe alleen op maandag, woensdag en vrijdag gedialyseerd, maar men is bereid om schema's aan te passen als dat nodig mocht zijn. Het ziekenhuis is gericht op buitenlandse patiënten. Zo zijn er Nederlandse verpleegkundigen werkzaam, maar ook een aantal werknemers die verschillende talen spreken. Mocht je opgenomen zijn, dan is er altijd iemand aanwezig die voor je kan vertalen. Er zijn dialysepatiënten die wel 3x per jaar hier op vakantie komen, omdat ze het zo naar hun zin hebben. Er zijn in het ziekenhuis 108 bedden en het zijn in principe allemaal eenpersoonskamers. Op elke kamer is er ruimte voor een familielid. Momenteel zijn er werkzaamheden gaande, omdat het ziekenhuis wordt uitgebreid.

Nu de dagen langer worden en het zonnetje zich steeds vaker laat zien, wordt het tijd voor het organiseren van de zomervakantie.

Als u dat van plan bent als hemodialyse patiënt, zijn er veel zaken die u moet regelen. Als u deze zaken ruimschoots van tevoren regelt, kunt u met een gerust hart op vakantie.

We geven u in overweging om drie maanden van tevoren te beginnen met de voorbereidingen. Door het tijdig beginnen met de voorbereidingen voorkomt u stress.

Wat u allemaal boven het hoofd hangt, staat kort, bondig en zeer duidelijk beschreven op www.nieren.nl.

U moet in korte tijd nogal wat documenten verzamelen bij o.a. uw nefroloog, uw dialysecentrum, de verpleegkundigen die u behandelen, uw apotheek en uw zorgverzekering. Waarschijnlijk moet u vaccinaties hebben. Voorts moet u op de hoogte zijn of er een goed ziekenhuis in de buurt is van uw vakantieadres en van het dialysecentrum dat u behandelt. Bij de apotheek dient u naast de medicijnen die u gebruikt bij uw dialyse, zich ook medicijnen te verschaffen om andere ziekten te voorkomen. Ga van tevoren na of uw zorgverzekering de buitenlandse dialyse geheel of gedeeltelijk voor haar rekening neemt en verzoek uw verzekeraar om een European Health Insurance Card (EHIC). Ook dient te worden nagegaan of uw verzekering het taxiver-

=====

voer van het vakantieverblijf naar het dialysecentrum dekt. In verband met de reis die u gaat ondernemen is het raadzaam een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten en daarbij na te gaan of door deze verzekering een eventuele repatriëring wordt vergoed.

Wat neemt u mee op reis:

- De medische verklaring van uw arts.
- Medicijnenoverzicht.
- De dialyse-overdracht.
- Kopieën van belangrijke documenten, EHIC, medicijnenlijst, etc.
- Voldoende medicijnen; grotendeels in de handbagage als u vliegt.
- De contactgegevens van uw nefroloog en/of het ziekenhuis waar u wordt behandeld.

Na terugkomst

- Geef de ontslagbrief aan uw nefroloog.
- Meld eventuele problemen aan uw arts.
- Na terugkeer wordt u getest op MRSA en andere aandoeningen. Dit kan inhouden dat u uit voorzorg afzonderlijk van andere patiënten moet dialyseren.
- Als u na uw vakantie nieuwe klachten krijgt, meld dit aan uw arts.

Als u na dit alles uw vakantie door wilt zetten, wensen we u prettige vakantie met een geslaagde dialyse.



Kleis Willemstein,
Voorzitter RNV Digna

LUMC-onderzoekers: 30% minder bijwerkingen als medicatie op DNA wordt afgestemd

Patiënten van wie de dosering van medicatie wordt afgestemd op hun DNA, hebben 30% minder last van ernstige bijwerkingen. Dat schrijft een team van internationale onderzoekers, onder leiding van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), in The Lancet. Dit is de eerste studie wereldwijd die laat zien dat het voorschrijven van medicijnen op basis van het DNA-profiel van een patiënt in de praktijk werkt.

De one-size-fits-all-strategie voor het voorschrijven van medicatie is achterhaald. Patiënten reageren namelijk allemaal anders op eenzelfde medicijn. De variatie in onze genetische informatie speelt hierin een belangrijke rol. De ene patiënt verwerkt bijvoorbeeld een medicijn sneller dan de ander, en heeft dus een hogere dosis nodig om hetzelfde effect te bereiken. Een persoonlijke aanpak is dus gewenst. Onderzoekers hebben daarom een DNA-medicatiepas ontwikkeld die het DNA-profiel van een patiënt koppelt aan medicijnen waarvan de verwerking wordt beïnvloed door het DNA. Door het scannen van deze pas weten artsen en apothekers precies wat de optimale dosis is voor de patiënt in kwestie.

Standaarddosis vs. aangepaste dosis

De studie in The Lancet laat zien dat patiënten die deze medicatiepas actief gebruiken, en waarvan de dosering dus wordt afgesteld op hun DNA, 30% minder ernstige bijwerkingen melden dan patiënten die de standaarddosis krijgen voorgeschreven. In totaal deden er bijna 7000 patiënten uit 7 Europese landen mee aan het onderzoek. De patiënten waren verspreid over meerdere specialismen, waaronder de oncologie, cardiologie en psychiatrie, maar bijvoorbeeld ook de huisartsgeneeskunde. Ze hadden allemaal gemeen dat ze startten met een medicijn waarvan de verwerking wordt beïnvloed door onze genen.

Eerst werd van elke patiënt het DNA in kaart gebracht. De onderzoekers keken specifiek naar 12 genen. Samen hebben de 50 verschillende varianten in deze genen invloed op de werking van 39 medicijnen. Tot twaalf weken na de start zocht een verpleegkundig specialist contact met de patiënten om te vragen naar hun bijwerkingen. Denk hierbij aan diarree, bloedarmoede, zenuwpijn of verlies van smaak.

LUMC DNA medicatiepas.jpg. Patiënten met de DNA-medicatiepas hadden niet alleen minder last van bijwerkingen, ze waren ook erg blij met de pas zelf. Het geeft hun volgens de onderzoekers meer regie, zij zijn namelijk zelf actief betrokken bij hun eigen behandeling.

Standaardzorg?

Henk-Jan Guchelaar, hoogleraar Klinische Farmacie bij het LUMC, was de coördinator van deze studie. Hij doet al ruim 20 jaar onderzoek naar de zogeheten farmacogenetica. "We hebben nu voor het eerst bewezen dat deze strategie werkt op grote schaal in de klinische praktijk. Er is nu genoeg bewijs om tot implementatie over te gaan", zegt Guchelaar. "De volgende stap is om de DNA-medicatiepas in de praktijk toe te passen", voegt Jesse Swen, hoogleraar Klinische Farmacie en hoofdonderzoeker, toe.

Het uitdenken van deze vervolgstappen roept ook vragen op bij de onderzoekers. Zou deze pas vergoed moeten worden? En onderdeel uit moeten maken van de standaardzorg? Guchelaar en Swen denken van wel. Volgens hen is daar met deze studie een goede basis voor gelegd. "We willen er naartoe dat het DNA van elke patiënt die bij de apotheek komt in kaart wordt gebracht", zegt Guchelaar. "Alleen op die manier maken we de behandeling effectiever en veiliger voor elke patiënt."

Deze studie werd gefinancierd door een subsidie uit het Horizon 2020 programma van de Europese Commissie (nr. 668353).

Bron: Nieuwsbrief LUMC d.d. 16-02-2023



Smeren, smeren, smeren

Het is voor velen het ultieme zomer gevoel; liggen bakken op het strand. De zon op je lijf voelen branden, terwijl je loom voor je uitstaart of de ogen langzaam sluit om even helemaal weg te doezelen. De zon is voor velen een dierbare vriend. Maar pas op dat het niet je vijand wordt. Want de zon kan ook genadeloos zijn voor je huid. Door je onbeschermd bloot te geven, kunnen de huidcellen beschadigd raken met alle gevolgen van dien, waarbij huidveroudering dan misschien nog mild klinkt, maar huidkanker allerm minst.

Wat dat betreft is ook deze zomer het credo 'smeren, smeren, smeren'. Een goede crème beschermt tegen uv a- en uv b-straling.

Op de vraag welke factor je moet gebruiken, is helaas geen eenduidig antwoord te geven. Dat hangt af van zowel huidtype als zonkracht. De site van KWF geeft wel wat handige tips. Ga je op een zomerse dag naar het strand of park. Gebruik dan altijd minstens factor 30 en smeer jezelf elke twee uur opnieuw in. Smeer je daarna altijd opnieuw in na het zwemmen (zelfs als op de verpakking te lezen is dat de zonnebrand waterproof/waterresistent is).

Extra aandacht vragen de kinderen, wiens huid extra kwetsbaar is.



Ouderen waarderen kwaliteit van leven soms meer dan genezing

De geneeskunde voor ouderen moet fors veranderen. Dat betoogt Simon Mooijaart - hoogleraar Interne Geneeskunde, in het bijzonder de ouderengeneeskunde. Door maatwerk, samenwerking en een luisterend oor van behandelaars leidt zorg voor oudere patiënten tot meer zelfredzaamheid en ervaren zij een betere kwaliteit van leven.

In de hele geneeskunde signaleert Mooijaart inmiddels een toenemende belangstelling voor de zorg voor ouderen. 'Doorgaans zijn artsen vooral in het ziekenhuis orgaan- en ziekte gedreven opgeleid', zegt hij. 'De geneeskunde en het ziekenhuis zijn heel goed geworden in behandelingen om ziektes te genezen en daarvan profiteert iedereen, ook ouderen.'

Toch bepleit Mooijaart meer nadruk op passende zorg. 'Wat voor een 45-jarige man met één kwaal werkt, is niet zomaar een op een toepasbaar op een 85-jarige vrouw met verschillende ziektes. Ouderen zijn onderling heel verschillend en kunnen verschillende voorkeuren hebben: de ene oudere wil in geval van ziekte misschien alles proberen om te genezen en oud te worden, terwijl de andere kiest voor pijnbestrijding of een minder intensieve behandeling. Beide keuzes zijn persoonlijk en ze zijn allebei goed. Wij moeten alleen eerder in het proces nadenken over wat voor welke oudere patiënt passend is.'

Passende zorg

Om aan alle ouderen passende zorg te kunnen leveren, moeten artsen en zorgmedewerkers hun patiënten wel goed kennen. Het systematisch in kaart brengen van bijvoorbeeld de zelfredzaamheid, het geheugen en de mobiliteit maakt de onderlinge verschillen duidelijk. 'Dat kost misschien tijd, maar die betaalt zich ruimschoots terug omdat we ook de wensen van ouderen beter kennen en daarnaar handelen.'

Onderzoek leert Mooijaart dat kwetsbare ouderen soms een zware en dure behandeling ondergingen die zij niet aankonden. 'Door te onderzoeken wat voor een patiënt een passende behandeling is en in te zetten op herstel kunnen we winst boeken. Niet zozeer in een langer leven voor iedereen, als wel in toegenomen zelfredzaamheid en kwaliteit van leven. Dat bespaart waarschijnlijk ook geld. In Nederland zijn in 2030 tekorten aan zorgpersoneel en aan geld voor passende zorg. De in 2006 berekende verhouding van 4 werkenden op 1 65-plusser is rond 2040 omgeslagen in slechts 2 werkenden op 1 oudere. Meer passende zorg voor ouderen is nodig, want het leidt tot betere uitkomsten voor de patiënt en houdt de zorg haalbaar.'

Het LUMC Centrum voor Ouderengeneeskunde

'Alle zorgverleners zouden passende behandelingen voor ouderen moeten beheersen, maar dat vergt nog veel onderzoek, onderwijs, opleiding en zorginnovatie. Om alle krachten te bundelen hebben we onlangs het LUMC Centrum voor Ouderengeneeskunde opgericht. Dat is een samenwerking van artsen uit eerstelijns, ziekenhuis en verpleeghuis, verpleegkundigen, wetenschappers en ouderen zelf, om ons motto 'Passende zorg voor ouderen, altijd en overal' gestalte te geven.'

Bron: Nieuwsbrief LUMC, 11 mei 2023

Maatschappelijk Werk nieuws

Afgelopen maanden zijn we bezig geweest met het nadenken over hoe en wanneer we weer een herdenkingsbijeenkomst gaan organiseren. Deze bijeenkomst zal plaatsvinden in november, alle partners/ 1ste contactpersonen die bij ons bekend zijn zullen hier tijdig voor benaderd worden. We zijn nu doende met het vormgeven van de inhoud.

Nu de bezettingscapaciteit bij het maatschappelijk werk weer op niveau is, is er weer de ruimte om naast de patiëntenzorg ook weer groepscursussen aan te bieden.

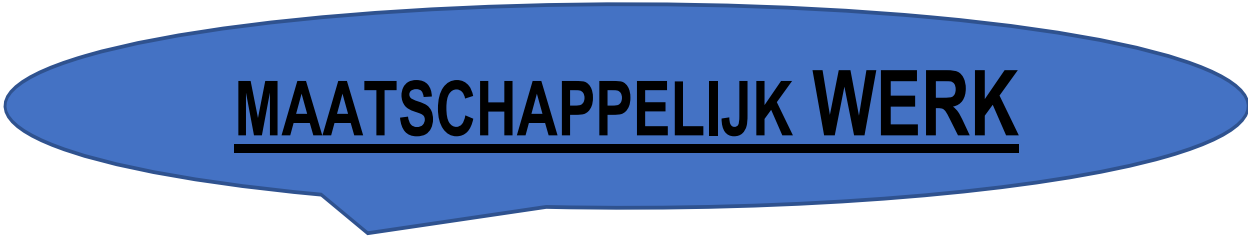
We zullen hiermee in oktober van start gaan. Zodra het draaiboek rond is, zal iedereen op de hoogte worden gebracht.

Daarnaast zijn we actief in het verder vorm geven van de familiebijeenkomsten. In die bijeenkomsten geven we voorlichting aan een door een patiënt geselecteerde groep mensen en gaan we samen in gesprek over de psychosociale gevolgen van een nierziekte en de daarbij horende behandeling. Er hebben al een aantal bijeenkomsten plaatsgevonden. Deze werden als erg prettig ervaren en er zijn ook mensen opgestaan om een nier te doneren. Als jullie hier vragen over hebben dan kunnen jullie hiervoor bij ons terecht.

De laatste jaren zien wij in ons werk een toename van mensen die eenzaam zijn. Dit kent diverse oorzaken zoals een klein sociaal netwerk, zich eenzaam voelen door hun ziek zijn, moeite hebben met het ziek zijn. Ook stelt de samenleving steeds hogere eisen aan ons en zijn er minder mogelijkheden aan te kloppen bij Welzijns- en Gezondheidsorganisaties, omdat ook daar de tekorten aan personeel spelen en er veel is veranderd rondom financiering.

Wij merken dat we steeds meer moeite krijgen in het zoeken naar oplossingen en dat we uit moeten wijken naar liefdadigheidsorganisaties om iets in het welzijn van mensen te kunnen betekenen. Niettemin blijven wij dit zeker voor jullie doen en hebben wij regelmatig afstemming hiervoor en hierover met diverse organisaties in verschillende gemeentes. Mocht je hier vragen over hebben dan horen wij dit ook graag.

Tot een volgende keer...



MAATSCHAPPELIJK WERK

Babette van Nimwegen, Mechteld Gijsman en Nathalie Kats
Maatschappelijk werk Dialyse afdeling

Wandeling 7 mei 2023

Zondag 7 mei hebben we samen met 9 mensen van de Digna en de Dialyseafdeling een mooie wandeling gemaakt in het Mastbos. We zijn gestart met een kopje koffie met iets lekkers erbij. Na de wandeling is nog een kleine groep samen wat gaan drinken. Het was een mooie dag en het bos was prachtig.



Nieuwe medisch maatschappelijk werker Dialyse

Beste leden van de Digna,

Via deze weg wil ik mijzelf aan jullie allen voorstellen als nieuw teamlid medisch maatschappelijk werker Dialyse.

Mijn naam is Babette van Nimwegen, 32 jaar oud en woonachtig in het mooie Breda.

De afgelopen 8 en een half jaar heb ik gewerkt in de revalidatiesetting waar ik veel ervaring heb mogen opdoen.

Echter, was ik toe aan een nieuwe uitdaging en die heb ik mogen vinden op de Dialyseafdeling van het Amphia ziekenhuis.

Op 17 april jl. ben ik gestart met deze nieuwe uitdaging waar ik het ontzettend naar mijn zin heb. Ik heb er ontzettend veel zin in om mijn reeds opgedane kennis en ervaring in te zetten maar nog meer zin om nog meer kennis en ervaring op te gaan doen.

Ik zie uit naar een persoonlijke kennismaking!

Babette

**DE KUNST IS OM
ZULK LEUK WERK TE HEBBEN
DAT JE ELKE MAAND
VERRAST BENT DAT JE ERVOOR
BETAALD KRIJGT**

Loesje

Nieuwsbrief dialysepatiënten van Amphia 2e kwartaal 2023

De bedoeling van deze nieuwsbrief is om u op de hoogte te houden van alles wat op de afdeling gebeurt, maar ook achter de schermen. U kunt zelf een bijdrage leveren door te laten weten wat u mist of uitgewerkt wil zien door dit aan te geven bij uw eerstverantwoordelijke verpleegkundige.

Nieuwtjes uit het team

Vanaf 17 april versterkt Babette Nimwegen als maatschappelijk werker onze afdeling. Ze werkt inmiddels alweer een paar maanden op onze afdeling. En wij wensen haar nog veel werkplezier toe.

Helaas gaan twee fijne collega's ons verlaten. Inmiddels is Judith Juch aan een nieuwe uitdaging begonnen bij Groenehuys als geriatriesch consultant in Roosendaal. En op 15 juli gaat Carolien van der Riet ons verlaten. Zij wil graag dichterbij huis gaan werken in Brasschaat in het Klina ziekenhuis als consultatie verpleegkundige.

Mededeling vanuit de werkgroep actieve dialyse: Wat kan u zelf doen bij dialyse?

Wij betrekken u graag actief bij uw behandeling.

Maar wat is actieve betrokkenheid? Daarmee bedoelen we dat u een aantal zaken zelf kunt doen: U checkt zichzelf in bij de aanmeldzuil

- 15 minuten voor aansluiten loopt u naar de Dialysezaal, mocht dit niet zelfstandig lukken dan zal de dialyse assistent u brengen
- U hangt zelf uw jas/tas op. Benodigdheden worden uit de tas gehaald
- U trekt zelfstandig uw schoenen uit en aan
- U belt zelf de taxi als deze verzet dient te worden
- U ruimt na de dialyse zelf de gebruikte deken/kussensloop op

Als u dit niet zelf kunt dan helpen we u natuurlijk graag!

Via het scherm in de wachtkamer wordt u over actieve betrokkenheid extra geïnformeerd.

Wij hebben zin om dit samen met u op te gaan pakken. Mocht u nog vragen hebben stelt u deze dan gerust aan de werkgroep (Robert, Monique, Anja K, Francin, Anouk, Mechteld en Barbara)

Kalium

In elke nieuwsbrief geven we informatie over een bloedbepaling die voor u als dialysepatiënt belangrijk is. Deze keer gaat het over Kalium.

Kalium is een mineraal dat belangrijk is voor de werking van de hartspier. Zowel een te hoog als een te laag kalium is gevaarlijk, het kan levensbedreigende hartproblemen (hartritmestoornissen of plotselinge hartstilstand) veroorzaken. Tussen twee dialyses in kan het kalium snel oplopen als iemand te veel kaliumrijke producten heeft gebruikt. Gelukkig wordt kalium snel uit gedialyseerd. Kalium zit vooral in koffie, aardappelen, groenten, chocolade en fruit.

We streven naar een maximaal kaliumgehalte van 5,5 mmol/L aan het begin van de dialyse. Heeft u af en toe uitschieters waarvan u niet begrijpt waardoor ze veroorzaakt worden, dan is het zinvol om uw dieet nog een keer door te nemen met de diëtist. Blijkt uw kalium ondanks een goed dieet toch te hoog, dan kan uw nefroloog het kaliumgehalte in het dialysaat verlagen, zodat er meer kalium wordt uit gedialyseerd. Ook met behulp van medicatie als Resonium® of Sorbisterit® kan het kalium omlaag gebracht worden. Deze poeders hebben de eigenschap om in het maag-darmkanaal kalium aan zich te binden, waarna het met de ontlasting het lichaam verlaat.

Veranderingen in voeding tijdens de dialyse

Tot 21 juni hebben we een brood buffetwagen op proef. Als wij tevreden zijn over het gebruik zal deze wagen besteld gaan worden.

Op de nieuwe afdeling zijn er een aantal dingen betreffende de voeding veranderd.

Vanaf maandag 26 juni wordt de voeding als volgt geregeld:

- De maaltijdkeuze wordt niet meer vooraf aan u gevraagd. Wij zullen tijdens elke dialyse éénmaal bij u langskomen en ter plaatse de maaltijdkeuze uitvragen en bereiden
- Bij uitzondering wordt een 2^{de} maal drinken gegeven als u pas na de dialyse behandeling mag eten
- De maaltijdkeuzes worden in aantal aangepast naar 3 keuzes per dag. De gastvrouw zal bij u aangeven welke keuzes er zijn
- Er gaan eiwit verrijkte bruine en witte broodjes geserveerd worden, geen boterhammen meer
- De wraps blijven aanwezig, mits leverbaar vanuit de leverancier
- U kunt tijdens elke dialyse kiezen uit 3 verschillende eiwit verrijkte tussendoortjes: zoet, hartig of zuivel
- Er is een proeverij op 14/15 juni met een eiwit verrijkte cake en op 21/22 juni met een eiwit verrijkte muffin. Nadien zullen we n.a.v. jullie reacties besluiten welke keuze we aan het assortiment toevoegen als tussendoortje

Bij vragen over het voedingsconcept, stel deze aan de gastvrouw en/of verpleegkundige.

MijnAmphia

MijnAmphia is een online omgeving voor patiënten van Amphia. Als patiënt kunt u hier uw medische gegevens vinden. U kunt bijvoorbeeld uw afspraken in het ziekenhuis inzien of uw onderzoeken, medicijnen of allergieën. Dit kan op een computer, smartphone of tablet. En precies wanneer het u het beste uitkomt. Deze gegevens bij elkaar noemen we uw medisch dossier.

Op deze wijze wordt het makkelijker om u voor te bereiden op een gesprek met uw arts. Zo werken we samen aan uw gezondheid.

MijnAmphia account aanvragen

Volledig account aanvragen: Bent u patiënt van Amphia? Dan kunt u met uw DigiD direct aanmelden en inloggen voor een MijnAmphia account. Als uw BSN nummer eenmalig in het ziekenhuis is gecontroleerd, heeft u toegang tot een volledig MijnAmphia account. Is uw BSN nummer nog niet gecontroleerd? Dan heeft u gedeeltelijk toegang via een MijnAmphia light account.

Heeft u al een MijnAmphia account en heeft u een light account? En is uw BSN nummer al eens gecontroleerd in het ziekenhuis? Zodra u inlogt met DigiD heeft u toegang tot een volledig MijnAmphia account.

Patiënten portaal

De dialyse afspraken in het patiënten portaal 'mijn Amphia' zijn op veler verzoek niet meer zichtbaar.

Dit betekent dat enkel de afspraken buiten de hemodialyse afspraken nog zichtbaar zijn.

Website Amphia ziekenhuis dialyse afdeling:

Sinds 2021-2022 is de website van het Amphia ziekenhuis vernieuwd. Er is nu een eigen pagina voor de dialyse afdeling. Hier kunt u als volgt komen:

Ga naar Google

- In zoekbalk website Amphia typen
- Druk op de link Amphia Ziekenhuis: Welkom bij Amphia
- Kies voor het vakje afdelingen
- Druk op de letter D
- Kies voor dialyseafdeling
- Nu bent u op de website van het Amphia ziekenhuis dialyseafdeling

De folders met daarin veel informatie op het gebied van dialyse zijn in 2021-2022 vernieuwd

Met vriendelijke groet,

Kim, Astrid, Natalie, Barbara en Maartje (werkgroep patiëntgerichte zorg)

Dialyseafdeling

Is hemodiafiltratie dé nieuwe dialyse techniek?

Op 16-6-2023 werd in het nieuws over een nieuwe dialyse techniek gesproken, namelijk hemo-diafiltratie. Met deze dialysebehandeling neemt de kans op overlijden met 23 procent af ten opzichte van de gebruikelijke hemodialyse behandeling. Dit is geweldig nieuws, zeker voor Nierpatiënten die niet getransplanteerd kunnen worden en de rest van hun leven afhankelijk zijn van dialyse. Meer hierover:

<https://nos.nl/artikel/2479154-doorbraak-in-behandeling-van-patienten-metnierfalen>

<https://www.umcutrecht.nl/nl/over-ons/nieuws/details/doorbraak-in-behandeling-van-patienten-met-nierfalen-23-minder-kans-op-overlijden>



Zomerbericht van uw diëtisten!

Een veel gehoorde opmerking is: Wat eten we vandaag? Daarom eten veel mensen gewoon wat er die week in de aanbieding is. In het tijdschrift van de winkel staan vaak “toevallig” allemaal recepten met die producten.

In de zomer staan er veel barbecue recepten. Maar daar is veel vlees vaak de hoofdrol. Soms is het ook handig om te zoeken op groente als je een recept zoekt. Bijvoorbeeld op Nieren.nl of in een kookboek zoals Spice Wise, Spice Wise Too en Spice Wise Green.

Op Nieren.nl staat bijvoorbeeld:

Broccoli-spaghetti met gehaktballetjes

4 personen, circa 30 min bereidingstijd.

Ingrediënten:

- 500 g broccoli
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 300 g spaghetti
- 300 g rundergehakt
- 100 g geraspte belegen of oude kaas
- 1 ei
- 1 beschuit
- 3 el (olijf)olie
- 2 el vloeibare bak & braad
- (versgemalen) zwarte peper

Werkwijze:

1. Verdeel de broccoli in kleine roosjes en kook deze in 7 - 10 minuten beetgaar. Laat de gekookte broccoli uitlekken in een vergiet.
2. Snijd de ui in kleine stukjes en hak de knoflook fijn.
3. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.
4. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
5. Meng het gehakt, de geraspte kaas, de helft van de rode peper, het ei en de verkruimelde beschuit. Draai van het mengsel kleine gehaktballetjes.
6. Verhit 2 eetlepels vloeibare bak & braad in een braadpan en bak de gehaktballetjes in 10 minuten bruin en gaar.
7. Verhit 2 eetlepels (olijf)olie in een wok of braadpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg daarna de broccoli toe en (roer)bak het geheel nog een paar minuten.
8. Pureer of stamp het broccolimengsel fijn en meng het met de spaghetti, 1 eetlepel (olijf)olie en de rest van de rode peper. Naar smaak (versgemalen) zwarte peper toevoegen.
9. Verdeel de broccoli-spaghetti over 4 borden en leg de gehaktballetjes erop.

Voedingswaarde per portie:

- 35 g eiwit
- 0,96 g zout (353 mg natrium)
- 650 mg kalium
- 450 mg fosfaat
- 61 g koolhydraten

Bron: Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein, Diëtisten nierziekten

Variatie:

Dit kan ook gewoon met bloemkool.

Het hoeft niet met precies zoveel peper, knoflook. Het is een idee, als u minder of juist meer wil dan kunt u het gewoon aanpassen. Niemand komt het controleren. De kook juf zei altijd wel: je kunt er altijd iets bijdoen, maar niet meer eruit halen. En knoflook is wel lekkerder als het even gebakken is, dus moet aan het begin.

De vloeibare bak & braad kan vervangen worden door olie; of minder gezonder een pakje boter. Maar als alles precies volgens het recept gemaakt is, dan hebt u per portie de voedingswaarden onderaan de lijst.

Wist u dat:

- Bonen uit blik steeds vaker ook zonder zout verkrijgbaar zijn.
- Ijsklontjes in een glas uw drinken lekker koud houden en zorgen dat u minder drinkt.

We willen u een heel fijne zomer toewensen!

**Diëtetiek:**

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

Nieuw onderdeel 'Mantelzorgers' op Nierwijzer.nl

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor nierpatiënten. Daarom publiceert nierwijzer.nl op de Dag van de Mantelzorg een nieuw onderdeel: Mantelzorgers. Mantelzorgers vertellen in korte video's over hun ervaringen met het geven van mantelzorg aan hun partner, kinderen of ouders. Ze praten over hun dagelijks leven en ze vertellen wat het geven van mantelzorg voor hen betekent of betekend heeft.

De ervaringsverhalen van andere mantelzorgers kunnen herkenning geven en kunnen je als mantelzorger op ideeën brengen, bijvoorbeeld hoe jij je mantelzorgtaken zou kunnen verlichten. Je kunt kiezen voor verschillende mantelzorgrollen: partner, ouder of kind. Onderwerpen waarover je video's kunt kijken zijn bijvoorbeeld de relatie met familie en omgeving, kinderwens & erfelijkheid of angsten, zorgen en andere emoties.

Over nierwijzer.nl & de nieuwe module 'mantelzorgers'

nierwijzer.nl is begonnen als keuze-instrument met video's van ruim 40 nierpatiënten van alle leeftijden. Hun verhalen over nierfunctievervangende behandelingen als dialyse en transplantatie helpen ander patiënten bij het maken van een keuze voor een behandeling.

Bij het maken van die video's kwamen ook veel verhalen naar voren over de belangrijke rol van mantelzorgers. De wens was om ook hen op een laagdrempelige manier informatie en ervaringsverhalen te bieden. Zo ontstond het idee om Nierwijzer.nl uit te breiden. Met succes: 29 mantelzorgers werkten mee aan de video's die je nu kunt bekijken op nierwijzer.nl

Mantelzorgers delen hun ervaringen

Veel van de deelnemers aan de video's misten zelf ervaringen van mensen uit hun omgeving toen zij mantelzorger werden. Een van die deelnemers is Simone (36, partner van iemand met een nierziekte). Zij vertelt: 'Als partner moet je toch veel aanpassen, zeker op het werk en ook bij vrienden is het begrip er niet altijd. Inmiddels ken ik een paar mensen die in dezelfde situatie zitten en met wie ik ervaringen kan uitwisselen, over de moeilijkheden en je twijfels. Dat is wel heel fijn om te hebben... Ik heb het met de jaren een beetje toevallig gevonden.'

Hoe werkt de mantelzorgmodule?

1. Ga naar nierwijzer.nl
2. Kies voor Nierwijzer | Mantelzorgers
3. Start het programma
4. Hier kun je onderwerpen en een mantelzorgrol kiezen die voor jou relevant is.
5. De video verschijnt in beeld.

[Nieren.nl](https://nieren.nl) is een online platform voor nierpatiënten, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. De website biedt betrouwbare informatie over nieraandoeningen, behandelmethode en onderzoeken, en ook over de invloed van nierschade op het dagelijks leven. Via nieren.nl kunnen nierpatiënten elkaar ook ontmoeten in een veilige online omgeving. [Nieren.nl](https://nieren.nl) is een initiatief van de Nierstichting en de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN).



Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs.

Los de gemakkelijke breinbrekers op. Stuur de oplossing vóór 15 augustus 2023 naar:

Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen.

Of e-mail naar secretris.digna@gmail.com met als onderwerp 'Breinbrekers'.

De oplossing van de sudoku in DIGNA Contact maart 2023 was: 7486.

De prijs gaat naar: Corry van Gils. Hartelijk gefeliciteerd.

Breinbrekers:

1. Er is een waterton met drie verschillende kranen. Met de kleinste kraan kan de waterton in 20 minuten gevuld worden. Met de middelste kraan kan de waterton in 12 minuten gevuld worden. Met de grootste kraan kan de waterton in 5 minuten gevuld worden. Hoelang duurt het om de waterton te vullen met de drie kranen samen?
2. Een autohandelaar is stervende en heeft 17 auto's als erfenis te verdelen onder zijn 3 zonen. Thomas, de oudste, krijgt $\frac{1}{2}$. Jason krijgt $\frac{1}{3}$ en Benjamin $\frac{1}{9}$. Ze komen er niet uit. Hun oom komt langs met zijn auto en zegt dat de jongens geen ruzie moeten maken. Hij biedt aan de auto's te verdelen.
Hoe doet hij dit naar wens van de autohandelaar?
3. Hoeveel vierkanten bevinden zich in een schaakbord?
4. Ik heb 4 kisten die elk op slot zijn en ik heb de 4 bijhorende sleutels. Je weet niet welke sleutel bij welk slot hoort. Hoeveel keer moet je minimaal proberen om zeker te zijn welke sleutel bij welk slot past?
5. Een wandelaar liep gedurende twee dagen. Op de tweede dag de wandelaar liep 2 uur langer en met een gemiddelde snelheid van 1 km per uur sneller dan hij liep op de eerste dag. Tijdens de twee dagen liep hij een totaal van 64 km op een totaal van 18 uur lopen, wat was zijn gemiddelde snelheid op de eerste dag?
6. Het raadsel van de verjaardag
Jantje en Pietje zijn zojuist vrienden geworden met Berta. Nu willen ze beide weten wanneer Berta jarig is. Berta geeft 10 mogelijke datums:
15 mei, 16 mei, 19 mei, 17 juni, 18 juni, 14 juli, 16 juli, 14 augustus, 15 augustus en 17 augustus...
Berta zegt tegen Jantje en Pietje, afzonderlijk, respectievelijk de maand en de dag van haar verjaardag.
Jantje: "Ik weet niet wanneer Berta jarig is, maar ik weet dat Pietje het ook niet weet."
Pietje: "Op het begin wist ik de verjaardag van Berta niet, maar nu weet ik het."
Jantje: "Dan weet ik ook wanneer Berta jarig is."
Wanneer is Berta jarig?





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 belanghebbenden 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
Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant
Ingeschreven bij KvK onder nr. 40281337



Mild worden

Mild worden
is de rijpste groei van de mens.
Het is zacht worden in je woorden
in de klank van je stem
in heel je zijn.

De blik in je ogen wordt een warm aanvoelen
omdat je in de mensen om je heen
jezelf (h)erkent.

Het heeft niets te maken met zwakheid.
Het zit veel dieper.
Het is de kracht
die je doet ontwaken
en doet leven.

Mensen die van binnen mild worden
beseffen wie ze zijn.
Je oordeelt niet over de anderen.
Je bent niet langer hard.
Je wil je niet overal laten gelden
ten koste van je medemensen.
Je luistert
omdat elke andere
een voortdurend wonder is.

Je geniet van zon en regen
en van hele kleine dingen.

Dikwijls zie je mildheid
bij mensen die veel geleden hebben.
Ze horen en zien alles anders.

Wie mild wordt, heeft zichzelf overwonnen.
Een dankbare zucht van bevrijding
welt uit je op.
Je houdt van mensen
omdat je geleerd hebt van jezelf te houden.
niet zoals je zou willen zijn
maar gewoon zoals je bent.

(Gedicht van Karel Staes)