

Digna Contact



Digna Nierpatiëntenvereniging voor
West Brabant
45^e editie nr. 1, september 2025

Inhoud:

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4-5	Van de bestuurstafel: John Reniers
Pag. 6-7	Even voorstellen: Frits Wagener
Pag. 8	Nieuws vanuit maatschappelijk Dialyse afdeling
Pag. 9-12	Nieuws van de diëtisten
Pag. 13-19	Diverse activiteiten
Pag. 20-21	Mijmeringen en herinneringen
Pag. 22-23	Herstel van zelfredzaamheid en WMO
Pag. 24	Puzzel mee en win
Pag. 25	Pasta met kip en courgette
Pag. 26	Lid worden
Pag. 27	LUMC biedt niertransplantatiepatiënten nieuwe mogelijkheid voor bloedafname bij Star-shl
Pag. 28	Overige

Bestuur Digna

Voorzitter	Frits Wagener	06-20960823
Secretaris	John Reniers	06-13713038
Penningmeester	Ad van den Enden	06-40083483

Redactie van Digna Contact:

Coördinator	John Reniers
Eindredacteur	Frits Wagener

Betalingen en contributie:

NL32RABO0147744253

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst per e-mail, uiterlijk vóór **14 november 2025**. Gebruik hiervoor e-mailadres: j.p.a.reniers@outlook.com. De redactie houdt zich het recht voor om binnengekomen kopij te corrigeren en/of in te korten.

Belangrijke mededeling

Het spijt ons u te moeten mededelen dat deze uitgave van Digna Contact Verenigingsblad later uitkomt dan de oorspronkelijke planning. De redenen hiervoor zijn de vakantieperiodes, aankoop en verkoop woning secretaris, opname LUMC, etc., etc.

Hiervoor onze welgemeende excuses en desondanks wensen wij u toch een prettig leesplezier.

Voorwoord

Beste Digna-leden en andere lezers,

Het is me een genoegen om mijn eerste voorwoord als nieuwe voorzitter van de regionale Nierpatiëntenvereniging Digna voor u te schrijven. Verderop in deze Digna Contact zal ik me meer persoonlijk voorstellen, maar nu eerst maar een korte terugblik op mijn eerste belevenissen in deze functie. Sinds ik op de avond van de jaarafsluiting in december vorig jaar door John Reniers werd gepolst om me kandidaat te stellen voor het voorzitterschap, is er al veel gebeurd. Een beoogd bestuurslid wordt natuurlijk pas officieel benoemd als de algemene ledenvergadering daarmee instemt, maar aangezien er geen tegenkandidaten waren (en de verwachting was dat die er ook niet zouden komen), ben ik maar vast in het bestuur gaan 'meelopen' en heb zodoende al het nodige opgestoken van de vele activiteiten die de regionale, maar ook de landelijke Nierpatiëntenvereniging zoal ontplooiën. Zo waren John Reniers en ik in het hoofdkwartier van de Nierstichting in Bussum, waar we werden voorgelicht over de subsidiestructuur van de Stichting aan de Regionale verenigingen (RNV's), zoals Digna. Door gesprekken die ik met verschillende medewerkers en bestuursleden voerde, kreeg ik een beter idee wat de Nierstichting en de NVN voor ons kunnen betekenen. Maar ook andersom: de regionale verenigingen betekenen ook veel voor de Nierstichting/NVN. We organiseren immers allerlei activiteiten voor de nierpatiënten in hun omgeving en nemen dus het nodige uit handen van de landelijke organisatie. Dit is de laatste jaren wel duidelijk geworden, want steeds meer RNV's worden opgeheven, vooral door gebrek aan bestuurders en andere vrijwilligers. Van de oorspronkelijke 32 regionale verenigingen zijn er op dit moment nog maar 17 over, zo werd ons verteld en er is bij lange na geen landelijke dekking meer. In Noord- en Zuid Holland en in de Noordelijke provincies is geen enkele RNV meer. Gelukkig zijn Brabant en Limburg nog goed vertegenwoordigd en ik heb de stellige indruk dat de Nierstichting blij met ons is. We krijgen voldoende subsidie om de nodige activiteiten te kunnen ontwikkelen en de contributie laag te houden. Een Digna-lid krijgt in ruime mate waar voor zijn geld! Toch zijn we er niet alleen voor de leden. Ook de nierpatiënten, die om wat voor reden dan ook geen lid zijn, verdienen onze volle aandacht. We zijn daarom blij met de goede contacten die er zijn met de verpleegkundige staf van de Dialyse-afdeling van het Amphia ziekenhuis en met de daar werkzame medisch maatschappelijk werkers.

We kijken terug op een goed eerste half jaar van 2025. Vers in het geheugen ligt het erg leuke uitstapje eind juni met o.a. een boottocht over de rivier de Linge. Hierover wordt uitgebreid verslag gedaan elders in dit blad. Er staan ons na de zomer weer een aantal mooie activiteiten te wachten. Zie hiervoor de rubriek "Van de bestuurstafel". Ik hoop daar zoveel mogelijk leden te ontmoeten en met eenieder nader kennis te maken.

Ik wens u allen een mooie nazomer toe!

Frits Wagener



Van de bestuurstafel: John Reniers

- **Algemeen**

Onze tuin is een heerlijke plek om ontspannen in rond te lopen met onze kleinzoon of alleen en in de zomer te genieten van alles wat in bloei staat. En dat zijn niet alleen de mooie struiken, bloemen, vijver en noem maar op. Ook onze Nierpatiëntenvereniging staat met een nieuwe voorzitter en penningmeester weer in bloei en dat betekent werk aan de winkel op tal van punten en voornemens.

Zo zal er voor de komende jaren een strategie moeten worden ontwikkeld waarin de belangen van alle Nierpatiënten (leden, pre-dialyse, dialyserenden, getransplanteerden en belanghebbenden) op de voorgrond moet staan. Ook moeten wij het bestaan van RNV Digna waarborgen. Deze mooie en belangrijke vereniging moet in al zijn facetten behouden blijven en daar zal het bestuur alle hulp van iedereen bij nodig hebben. Wij betreuren het dat bestuurslid Kleis Willemstein zijn taken om moverende redenen aan de wilgen heeft gehangen.

Belangrijke items voor de komende tijd zijn: activiteiten, wederzijdse communicatie met Dialyse (Lidy Veldhuijzen) en Maatschappelijk Werk (Nathalie Kats), website, samenwerking Nierstichting, Niervereniging (nieuwe naam voor NVN) en RNV's, sociale veiligheid, themadagen en/of webinars, etc., etc.

- **Het tijdperk van de grote bek**

Het bevorderen van sociale veiligheid voor iedereen is al langere tijd een hot item. Op het wereldtoneel zien we dagelijks hele andere dingen gebeuren. Schofferen, intimideren en beledigen lijken niet alleen normaal, maar ook nog eens lonend. We hoeven trouwens niet alleen over onze landsgrenzen te kijken voor voorbeelden hoe het niet moet. Dichtbij huis zien we hoe mensen tegenover elkaar staan en belaagd worden met vuurwerk, eieren en er stenen worden gegooid als onderwerpen zoals huisvesting asielzoekers, rellen, zwart-wit denken, bepaalde zaken willen bespreken, etc.

Agressie en geweld lijkt ook een middel om je doel te bereiken en hoe meer geweld en agressie we gaan normaliseren. 'Iedereen doet het toch?' is een veel gehoorde neutralisatietechniek van plegers en geweld. Hiermee wordt het eigen gedrag achteraf goedgepraat. Wij moeten manieren bedenken om te laten zien wat wél gewenst gedrag is. En ondertussen keer op keer blijven reageren, corrigeren en de norm herstellen dat de grote bek niet beter af mag zijn dan de behoorlijke mens. Herhaald gedrag is beloond gedrag. Laat dit nu eens in het voordeel werken van de aardige mens!

- **Rabo ClubSupport Goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving**

Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant heeft zich zoals altijd ook dit jaar weer aangemeld om deel te nemen aan de Rabo ClubSupport stemcampagne en maakt bij aanmelding kenbaar wat haar maatschappelijk bestedingsdoel is.

Kunnen wij op uw stem rekenen? Ben je lid van de Rabobank? Dan kun je van 1 t/m 23 september stemmen op jouw favoriete vereniging. Met jouw stem geef je onze vereniging een waardevol financieel steuntje in de rug.

- **Meld wijzigingen**

Meld wijzigingen bij onze vereniging! Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel. Het blijkt regelmatig dat wijzigingen van adres, telefoon, e-mail, bankgegevens, wijziging van behandelfase, etc. niet worden doorgegeven. Wilt u in geval

van overlijden ook de ledenadministratie op de hoogte stellen. Wij stellen het zeer op prijs als u veranderingen aan ons en de NVN laat weten.

- **Nieuwe subsidieregeling 'Impact in de regio'**

Zaterdag 7 juni 2025 van 11.00-14.00 uur is bij de Nierstichting op kantoor in Bussum een informatiebijeenkomst over het concept subsidieregeling 'Impact in de regio 2026-2030' Frits Wagener en John Reniers hebben dit overleg bijgewoond.

Doel van de bijeenkomst was de RNV's betrekken bij de ontwikkeling van Impact in de regio, en mogelijke vragen en discussiepunten bespreken.

Conclusie: Behoeftte aan een subsidieregeling die activiteiten voor patiënten in heel Nederland mogelijk maakt.

Los koppelen financiering en lidmaatschap. Naast RNV's ook activiteiten en initiatieven van 'anderen' ondersteunen.

Losse projectsubsidie.

Nierstichting is momenteel bezig met het opstellen van de definitieve subsidieregeling.

- **Komende activiteiten**

- Bezoek Vliegbasis Luchtmacht Gilze-Rijen (Basis Goodwill Fonds) op wo. 17-09-2025 van 13.30 – 18.30 uur. We worden ontvangen met koffie/thee met iets erbij, rondleiding door gids, windshielddtour, diner (blauwe hap).

- LocHal Tilburg is een voormalige locomotiefwerkplaats die nu een gebouw met een rijk verleden en een bijzondere architectuur is. Je kunt er zien, doen, maken, werken, eten en drinken, en genieten.

Datum voor deze activiteit is nog niet bekend.

- Webinar over de behandelingsvormen dialyse op donderdagavond 30-10-2025. Het webinar wordt georganiseerd door de Brabantse RNV's in samenwerking met Niervereniging (Kitty Jager) en is te volgen door deelname aan Zoom meeting. Nadere berichtgevingen volgen binnenkort.

- Herdenkingsbijeenkomst.

Zondag 9 november 2025 wordt deze viering gehouden om stil te staan bij de leden van Digna en de dialyse patiënten die in september 2024 tot en met september 2025 zijn overleden. Deze herdenkingsbijeenkomst is niet religieus van aard en wordt gehouden in het Kenniscentrum van het Amphia Ziekenhuis.

Nadere berichtgevingen volgen te zijner tijd.

- Ook is het de bedoeling dat RNV Digna in samenwerking met RNV Tilburg een themabijeenkomst organiseren. De voorbereidingen hiervoor zullen binnenkort opgestart worden.

- Jaarafsluiting Digna 2025.

Deze wordt gehouden op zo. 14-12-2025 in Restaurant De Boswachter Liesbosch, Nieuwe Dreef 4, Breda.

Leden en belangstellenden worden hiervan tijdig op de hoogte gebracht.



Van de bestuurstafel....



Even voorstellen: Frits Wagener

Beste lezers,

Zoals in het voorwoord al vermeld, ben ik sinds 1 juni van dit jaar voorzitter van Digna, de regionale nierpatiëntenvereniging. Laat ik me eerst even voorstellen: Ik ben Frits Wagener, 74 jaar en al enige tijd gepensioneerd. In mijn werkzame leven was ik achtereenvolgens leraar lichamelijke opvoeding, praktiserend fysio- en manueel therapeut en docent fysiotherapie en manuele therapie aan o.a. de Avans Hogeschool in Breda. Af en toe verricht ik nog wat werkzaamheden in mijn voormalige werk, maar ik heb nu genoeg tijd voor hobby's zoals golfen, wandelen met de hond, in de winter schaatsen en skiën en nu dus ook voor het bestuur van Digna.

Dat ik nu voorzitter ben geworden is min of meer toevallig. Ik had me vorig jaar aangemeld als lid van de Nederlandse vereniging voor Nierpatiënten (NVN) en had in het Nier Magazine, dat ik nu ik als nieuw lid kreeg toegestuurd, gelezen dat er een fusie op komst was tussen de Nierstichting en de NVN en dat over deze fusie een voorlichting werd gegeven in het Amphia ziekenhuis. Ik wilde daar wel meer van weten en toog erheen. Op de interessante bijeenkomst werd duidelijk gemaakt dat een fusie voor beide organisaties, die toch al veel met elkaar samenwerkten, een "win-win" situatie opleverde en voordelig zou uitpakken. In de pauze raakte ik in gesprek met enkele bestuursleden van de verschillende Brabantse RNV's, en werd vervolgens door de, mij toen nog onbekende, John Reniers aangesproken en gepolst voor een eventueel bestuurslidmaatschap van Digna. Ik moest daar natuurlijk even over nadenken, maar voorafgaand aan de jaarafsluiting in "De Boswachter" in het Liesbosch, enkele weken later, benaderde de immer enthousiaste John me weer en werd ik officieel gevraagd om voorzitter te worden. Ik had geen goede reden om te weigeren, dus voordat ik het wist was ik ineens kandidaat voorzitter. Ik ben er al met al dus nogal snel "ingerold", maar heb toch weloverwogen besloten om deze functie te gaan bekleden.

Iets anders: In het Nier Magazine, waarover ik het zojuist had, stonden ook een aantal persoonlijke verhalen van verschillende nierpatiënten. Ik vind juist die persoonlijke verhalen van mensen over hun nierziekte boeiend om te lezen. Soms schrijnend en verdrietig en om moedeloos van te worden, maar ook zijn er verhalen over veerkracht en vreugde. Mensen kunnen zich ook aan een nieuwe situatie aanpassen en kracht en plezier halen uit dingen die ze nog wél kunnen.

Mijn persoonlijke verhaal is misschien niet zo spectaculair, maar ik wil het toch met u delen. Begin 2001 werd bij mij, bij toeval, tijdens een bloedonderzoek een wel erg lage nierwaarde (EGFR voor de insiders) ontdekt. Weliswaar nog niet bedreigend, maar voldoende laag om de waarde twee keer per jaar te laten controleren. Jarenlang was er een minimale achteruitgang en ik voelde me prima. Toen enkele jaren geleden de EGFR onverwacht snel en ook gestaag naar beneden ging (en het creatinine omhoog) begon ik toch wat ongerust te worden. En toen de nefroloog mogelijke dialyse of wellicht een transplantatie ter sprake bracht, werd het echt spannend. Ik voelde me nog steeds goed maar besepte wel dat dit snel zou kunnen veranderen. Alle mogelijke behandelscenario's passeerden de revue: de verschillende vormen van dialyse, conservatief behandelen, transplantatie en wachten op een nier van een overledene en ook transplantatie van een levende donor. Toen mijn lieve vrouw besloot een nier aan mij te doneren was de keus natuurlijk snel gemaakt en gingen we beiden het onderzoekstraject in. Functioneerden de nieren van mijn vrouw wel voldoende

om er één te doneren en was ik wel in de goede conditie om een nieuwe nier te ontvangen? Gelukkig bleken we beiden geschikt, al wisten we al wel dat onze bloedgroepen verschilden. Na een gesprek op de transplantatieafdeling van het Erasmus MC werd ons duidelijk dat er twee mogelijkheden waren: “Door de bloedgroep heen” transplanteren of eerst een “Cross-Over” procedure volgen om een geschikte match te vinden. Wat deze “ruiltransplantatie” betreft, in het LUMC (Leiden) bevindt zich een databank met alle relevante gegevens van potentiële donoren en ontvangers uit heel Nederland. Aan het begin van elk kwartaal wordt er met behulp van een computerprogramma naar ruilmogelijkheden gezocht welke donoren aan welke ontvangers te koppelen zijn. Na meer dan een half jaar werd er tot onze vreugde een geschikte match gevonden en konden de voorbereidingen voor de transplantatie in gang worden gezet. Eind november 2023 was het zover en vond de transplantatie plaats. De donor reist naar het ziekenhuis van de ontvanger toe, dus zo kon het gebeuren dat mijn vrouw in Maastricht werd geopereerd en ik op hetzelfde moment in Rotterdam! Bij beiden verliep de operatie naar wens en na een week waren we weer thuis. Er werd door de kinderen en buurtgenoten goed voor ons gezorgd en het was eigenlijk best gezellig om samen bij te komen van een operatie, terwijl alles voor je geregeld wordt.

Na zes weken waren we al zover opgeknapt dat we weer helemaal voor onszelf konden zorgen en het “gewone” leven weer op konden pakken.

Als ik zo terugkijk op deze periode en zie hoe goed alles is verlopen dan kan ik alleen maar dankbaar zijn. Ik ging zonder veel klachten en in een goede conditie het ziekenhuis in en kwam er met een gezonde, goed werkende nier weer uit. Achteraf, in mijn geval, het ideale scenario. Ik realiseer me maar al te goed dat niet iedereen met een slechte nierfunctie er zo van af komt. U, als lezer van dit stukje, gaat misschien wel om de dag dialyseren of misschien wel elke nacht. Anderen hebben, naast hun nieraandoening, nog andere klachten, zoals bijvoorbeeld diabetes. Dan kan het leven zwaar zijn en zeker niet gemakkelijk.

De belangrijkste doelstelling van Digna is om de kwaliteit van leven van de nierpatiënten uit de regio te bevorderen. Bijvoorbeeld door activiteiten te organiseren waar mensen blij van worden en waarvan wordt genoten. Als je dan gevraagd wordt om zo’n club voor te zitten, dan doe je dat natuurlijk, zeker met mijn transplantatiegeschiedenis en de afloop ervan.

Misschien komt mijn ervaring in het onderwijs en de vele patiëntencontacten die ik in mijn werkzame jaren heb gehad, me hierbij wel van pas.

Ik hoop dat ik een goede voorzitter voor u zal zijn en samen met penningmeester Ad van den Enden en secretaris John Reniers, de doelstellingen van Digna kan helpen realiseren. Ik ga er in ieder geval mijn best voor doen!

Hartelijke groet,

Frits Wagener



Nieuws vanuit maatschappelijk Dialyse afdeling

Personele wijzigingen Maatschappelijk Werk Dialyse:

- Mechteld Gijsman heeft afscheid genomen en is niet meer werkzaam voor het Amphia ziekenhuis.
- Saskia Mittendorf heeft m.i.v. 1 juli een vast contract gekregen.

Familieparticipatie:

- We zijn bezig met een behoeften inventarisatie rondom familieparticipatie dialyse afdeling. Hierover volgt later bericht.

Proactieve zorgplanning:

- De landelijke trend in zorgland is dat er meer aandacht wordt besteed aan proactieve zorgplanning. Jullie kunnen dit merken aan de vragen die gesteld gaan worden wanneer je voor een medische behandeling naar het ziekenhuis komt.
- Proactieve zorgplanning is: een proces waarbij een patiënt, samen met zijn zorgverleners en naasten, vooruitdenkt en beslissingen neemt over zijn zorg.
- Zie ook de keuzehulp hieronder terug te vinden op de website [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

[Verken uw wensen voor zorg en behandeling \(keuzehulp\) | Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

Bewegen dialyse:

- De AVANS opleiding HBO fysiotherapie studenten hebben hun onderzoek rondom het bewegen afgerond. Dit wordt verder opgepakt door een nieuwe groep studenten in een vervolgonderzoek.

Partnergroepen:

- In september 2025 starten we weer met de Partnergroepsbijeenkomsten voor partners van dialyse patiënten. Er lijkt een grote behoefte want ook dit jaar kunnen we twee groepen draaien. Wij zullen een terugkoppeling hiervan geven een volgende keer.

Vakantie buitenland dialyse patiënten:

- We merken dat het steeds lastiger wordt om op vakantie te gaan naar het buitenland voor dialyse patiënten. Dit omdat na Corona er strengere regels worden gehanteerd rondom infectiepreventie.
- Daarnaast hebben zorgverzekeraars ook wat veranderd in de toekenning voor een vakantie in het buitenland. Vraag goed na bij je verzekering wat de vergoeding is voor een vakantiedialyse in het buitenland met je zorgverzekering en hoe de betaling of vergoeding verloopt.
- Je kunt ook je vragen hierover stellen bij: stap@nvn.nl

Wij wensen jullie allen een fijne zomer toe!

Zonnige groeten,

Team maatschappelijk werk Dialyse afdeling

Babette van Nimwegen, Saskia Mittendorf, Nathalie Kats

Nieuws van de diëtisten

Diëtist promoveert op onderzoek bij nierpatiënten

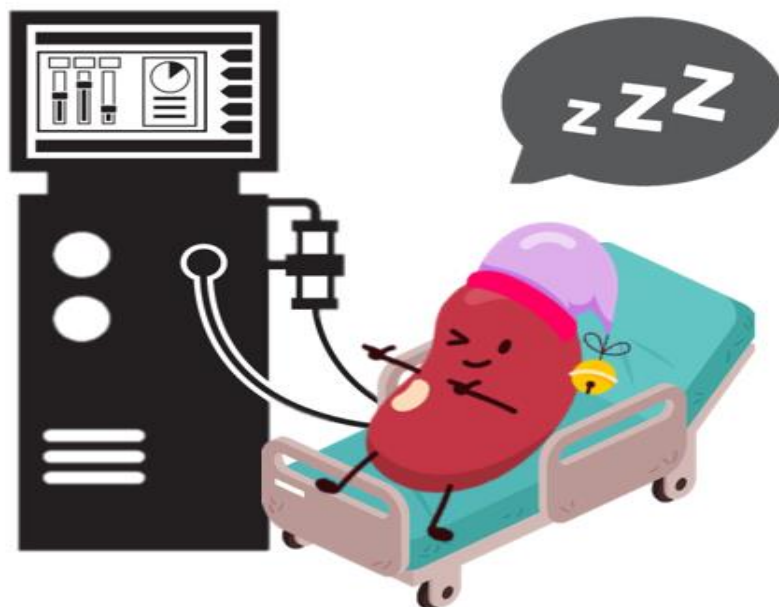
bron: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/dietist-promoveert-op-onderzoek-bij-nierpatiënten/>

Manouk Dam is diëtist voor nierpatiënten in het Amsterdam UMC. Ze heeft promotieonderzoek gedaan aan de Vrije Universiteit. In haar onderzoek keek ze hoe beweging en voeding samen kunnen helpen bij mensen met ernstige nierschade. Ook onderzocht ze of nachtelijke dialyse beter werkt dan dialyse overdag, en hoe je het beste kunt berekenen hoeveel eiwit nierpatiënten nodig hebben.

Uit haar onderzoek blijkt dat mensen met nierschade beter gaan lopen als ze genoeg eiwitten eten én bewegen. Nachtelijke hemodialyse – waarbij patiënten 's nachts langer worden gedialyseerd – lijkt ook goed te helpen: mensen voelen zich fitter en functioneren lichamelijk beter. In haar studie (de DiapriFIT-studie) zagen patiënten die overstapten op nachtelijke dialyse een verbetering in hun conditie en voedingstoestand.

Verder ontdekte Dam dat er veel verschil zit in hoe de eiwitbehoefte wordt berekend. Vooral bij mensen met overgewicht en vrouwen kan dat verschil oplopen tot wel 30 gram per dag. Ze vindt dat er meer duidelijkheid moet komen over welke manier het beste werkt om die behoefte goed te schatten.

Voor meer informatie over nachtdialyse in Amphia verwijzen we naar de website waar de folder over nachtdialyse te vinden is.



Meten lichaamssamenstelling

Begin 2025 heeft de afdeling diëtetiek Amphia een nieuw apparaat aangeschaft om de lichaamssamenstelling te meten van patiënten. Dit is de Inbody BWA

De InBody BWA is een meetapparaat dat kijkt naar de samenstelling van je lichaam. Het meet niet alleen je gewicht, maar ook hoeveel spieren, vet en vocht je in je lichaam hebt. BWA staat voor Body Water Analyzer, omdat het apparaat extra goed kijkt naar het water in je lichaam.

Hoe werkt het?

- Het apparaat stuurt een heel klein elektrisch stroompje door je lichaam (je voelt hier niks van).
- De stroom gaat anders door vet, spieren en water. Zo weet het apparaat wat je lichaam precies bevat.
- Na een paar seconden krijg je een rapport met de resultaten.

Wat meet het precies?

- Spiermassa – hoeveel spieren je hebt
- Vetmassa – hoeveel vet je hebt
- Lichaamsvocht – hoeveel vocht er in je lichaam zit, en of dat goed verdeeld is
- Balans tussen je armen, benen en romp
- Vocht buiten je cellen (ECW) en binnen je cellen (ICW) – belangrijk bij bijvoorbeeld nierpatiënten



Om het apparaat zo goed mogelijk in te gaan zetten is er een onderzoek gedaan door een stagiaire. We zullen in de toekomst steeds meer gebruik gaan maken van deze methode van meten. Hierdoor kunnen we ook beter individueel de eiwitbehoefte berekenen.

Niercongres: samenwerken aan optimale nierzorg

Op 1 april vond in Amersfoort het eerste Nederlandse Niercongres plaats. De hoofdboodschap: **goede nierzorg vraagt om samenwerking** tussen zorgverleners én de patiënt. Tijdens het congres kwamen verschillende belangrijke thema's aan bod:

- **Vroege opsporing van nierschade:**
Hoogleraar Ron Gansevoort pleit voor landelijke screening via een eenvoudige urinetest. Chronische nierschade wordt vaak te laat ontdekt. Door de term “chronische nierziekte” te gebruiken in plaats van “nierschade”, moet de ernst beter doordringen.
- **Betere samenwerking met huisartsen en apothekers:**
Uit onderzoek in Friesland blijkt dat veel nierpatiënten niet goed worden gevolgd of behandeld. Apothekers kunnen helpen door medicatie beter af te stemmen op de nierfunctie, vooral bij veel medicijngebruik.
- **Hybride zorg en thuismonitoring:**
Patiënten willen wel betrokken zijn, maar liever niet steeds naar het ziekenhuis. Via het project *Zorg bij jou* kunnen ze thuis zelf waarden zoals bloeddruk meten, die automatisch worden doorgestuurd. Dit geeft de patiënt meer regie en bespaart tijd voor artsen.
- **Voeding en spierbehoud:**
Veel nierpatiënten hebben last van spierverlies. Diëtist Wesley Visser benadrukt dat een tekort aan eiwitten een groot probleem is. Onderzoek naar voeding via infuus tijdens dialyse (IDPN) laat hoopvolle resultaten zien: minder spieraafbraak en meer energie.
- **Gebruik van de Body Composition Monitor (BCM):**
Diëtisten tonen aan dat de BCM – een apparaat dat vocht, vet en spiermassa meet – helpt om het streefgewicht te bepalen en gesprekken over leefstijl te voeren.



Zomerse Minicocktail met Aardbei & Limoen (±100 ml)**Ingrediënten:**

- 3 verse aardbeien (in stukjes)
- 1 schijfje limoen
- 1 theelepel honing of agavesiroop (optioneel)
- 50 ml bruiswater (of gewoon water als je geen prik wilt)
- 3 ijsblokjes (smelten langzaam, dus voegen maar weinig vocht toe)
- Een paar blaadjes verse munt

Bereiding:

1. Prak de aardbeien fijn met de munt en limoen in een glas.
2. Voeg de honing toe als je het iets zoeter wilt.
3. Doe de ijsblokjes erbij.
4. Giet de bruiswater erover (50 ml is genoeg om het verfrissend te maken, maar het blijft een klein drankje).
5. Roer even en garneer met een muntblaadje of een schijfje aardbei.

Tip: Je kunt ook variëren met frambozen, komkommer of een paar blauwe bessen!



Diëtisten Amphia Conny, Marleen, Marion en Vera

Diverse Activiteiten

Tot op dit moment hebben wij als Digna enkele mooie en zeker voor herhaling vatbare en noodzakelijke activiteiten achter de rug: meeting in Restaurant De Peer (alternatief voor de afgelaste BBQ van Basis Goodwill Fonds, Algemene Leden Vergadering en dagreis naar Leerdam met een boottocht op de Linge en het bezoek aan de glasblazerij.

Onderstaand volgt een kort verslag van de eerste 2 activiteiten en een 4 verslagen van de dagreis die door de genoemde deelnemers aan het papier zijn toevertrouwd, waarvoor ons hartelijke dank. Hopelijk is hiervoor het welbekend spreekwoord van toepassing 'Als er een schaap over de dam is volgen er meer!'. Dus lieve leden en andere lezers, kom op met jullie verhalen, ideeën, vakantie verhalen, bezochte steden, etc., etc.

Ontmoeting in Restaurant De Peer, Oude Liesboslaan 172, 4839 AD Breda woensdag 07-05-2025

Vanwege de geringe belangstelling heeft de barbecue geen doorgang kunnen vinden voor de deelnemers namens onze vereniging Digna en Tilburg.

Het Digna bestuur is in een gezamenlijk overleg op zoek gegaan naar een alternatief voor de ingeschreven deelnemers BBQ en ook gevonden bij Restaurant De Peer, Oude Liesboslaan 172, 4839 AD Breda. Het werd in plaats van een barbecue een gezellig samenzijn met een dinertje. Waardering voor dit alternatief (26 personen, 4 mensen waren om morele redenen afwezig) viel het bestuur ten deel. Diverse nieuwe leden hebben zich deze avond ook aangemeld voor onze Digna vereniging.

Algemene Leden Vergadering in Restaurant De Peer, Oude Liesboslaan 172, 4839 AD Breda zondag 01-06-2025

De agenda van de ALV over 2024 heeft een aantal vaste items. Dat is de beoordeling van het inhoudelijk jaarverslag over activiteiten en organisatorische aspecten en het financieel jaarverslag. De vergadering werd de gelegenheid geboden om hierover vragen of opmerkingen te maken. Lidy Veldhuijzen en Hubrecht Buijs hadden beide dezelfde vraag over de 'Bestuurskosten' (begroting/werkelijk). Het grote verschil tussen de begrote bedragen 2024 en 2025 het werkelijke bedrag 2024. Het werkelijke bedrag had verdeeld moeten worden in de posten 'Bestuurskosten en ALV'. Hier is in een later stadium met beiden op teruggekomen.

Voor wat betreft het financieel verslag heeft de kascontrolecommissie in samenstelling vertegenwoordigd door Frans van Steen en Jan Nollen, beide uiteraard lid van de vereniging, de boekhouding gecontroleerd op vr. 30-05-2025. Zij adviseren op basis van een getekende verklaring om de vergadering te adviseren de penningmeester en het gehele bestuur decharge te verlenen. Dat werd met algehele stemmen aangenomen.

Voor dit jaar, 2025, wordt een verzoek gedaan aan de huidige commissie om zich nogmaals beschikbaar te stellen als lid van de kascommissie. De commissie incl. reserve lid Lidy Veldhuijzen en de vergadering gaan hiermee akkoord.

Vervolgens werd er overgegaan op het onderdeel bestuursverkiezingen. Kleis Willemstein is aftredend als bestuurslid en hiervan wordt respectvol afscheid genomen met overhandiging van een fles whisky. De kandidatuur van Frits Wagener, sinds 08-12-2024 kandidaat bestuurslid, wordt door de vergadering bij acclamatie ingestemd. Na deze instemming wordt

Frits voorgedragen als de nieuwe voorzitter van Digna. Alle aanwezigen waren zeer verheugd dat we eindelijk weer een voorzitter in ons midden hebben.

Mededelingen:

- Contributieverhoging. De penningmeester geeft aan dat gelet op de financiële positie per 1 januari 2026 de contributie niet verhoogd zal worden. Wel merkt hij hierbij ook op dat de contributie al vele jaren €25 is incl. afdracht(en) NVN, zonder indexering op basis van de ontwikkeling van de economie.
- Voorstel om de contributie en activiteit bijdragen innen met automatische machtiging. Alle leden prefereren deze manier van betaling. Hier zal gehoor aan worden gegeven.
- Gezien de solide stand van het vermogen is het bestuur voornemens om een gedeelte van het vermogen aan te wenden ten gunste van de leden.
- Het ledental blijft bij onze vereniging stabiel. Daarnaast blijft mond op mond reclame van dialyserenden onderling een belangrijke manier om leden te werven.
- Het periodiek overleg met het management van de dialyseafdeling (Dialyse en Maatschappelijk Werk) is overgedragen aan voorzitter Frits Wagener.
- Lidy Veldhuizen en Nathalie Kats: voldoende aandacht besteden aan het verenigingsblad Digna en de website. Eventueel zoeken naar alternatieven.
- Leden die hand- en spandiensten verlenen uitnodigen voor het overleg tussen DIGNA en het Dialysecentrum op vr. 13-06-2025.

De dag werd afgesloten met een smakelijke warme lunch. De rustgevende omgeving, het heerlijke eten en vriendelijke bediening maken het de perfecte plek om even tot rust te komen.



Dagreis naar Leerdam met een boottocht op de Linge en het bezoek aan de glasblazerij.

Uitstapje van Digna naar Leerdam aan de Linge (Dimphe van den Broek – Broeders)

Samenkomst van de nierpatiënten en hun familie bij het opstappunt station Prinsenbeek. Busje komt zo, nee, géén busje maar een grote bus met rode letters PSV afgekort en toepasselijk “Plezierige Senioren Vereniging”. Allemaal instappen, neem plaats en rijden maar. John Reniers, onze gids, vertelde het verloop van de dag met een kwinkslag. In Leerdam wisselde het stuur voor roer en rijden werd varen op de Linge in “Oudnederlands” het lange water“ Oevers met vele tinten groen waarin eenden met hun jonge lagen te zonnen. Kabbelend water met drijvende waterlelies vol witte en gele knopen om te ontwaken tot een bloemenpracht. Wolken weerkaatsten op het water en aan boord werd vrolijk gebabbeld en dankbaar gebruik gemaakt van een rijk gevuld lunchbuffet. Ook nadien koffie, thee, sapje, wijntje, biertje, bestel, het mag op deze speciale verwendag.

Het weer was aangenaam op de tweede zomerdag dus voor ons gezelschap geen regenpak. Na het afmeren wandelden wij naar een glasblazerij waar men het oude vakmanschap, glasblazen, kon aanschouwen. In een galerie stonden schitterende glaskunstwerken om te bewonderen en kopen. Daarna een stadswandeling door het centrum maar voor dialyse patiënten en anderen was het een pas op zijn plaats maken. Dat zijn nu eenmaal bijkomende zaken met klierende en aandacht vragende nieren. Om kwart voor vijf was het instaptijd. De bus manoeuvreerde door de nauwe straatjes van Leerdam, met stuurmanskunst, op naar het volgend adres. Terheijden (Traaie) op z’n Broabants. Terwijl we reden en ontspannen buurten moest onze gids John wat laten weten. Stille, warempel, John was haast iets voor de chauffeur vergeten. Zou hij met zijn petje of collectebus rondgaan? Welnee hij pakte een enveloppe in zijn hand, al gevuld door het bestuur niets was vandaag te duur, hierbij onze dank.

In Traaie werd een heerlijk drie gangen diner opgediend. Dát was smullen om onze buikjes goed te vullen! Tussendoor was de sfeer ontspannen en het besef: elke dag is een cadeautje en vandaag hebben wij de strik losgemaakt. Een onvergetelijke prachtige dag was door Digna en het bestuur georganiseerd. De mensen hebben genoten daarom wordt er geen pet afgedaan maar een elegante hoed om met een buiging te zeggen BEDANKT wat was het goed!

Het verslag van de dagreis naar Leerdam (Betty Zuidhof).

Wat was het een gezellige dag afgelopen zondag 22 juni 2025.

Het weer was goed en een beetje bewolkt af en toe. Het zou die dag goed weer blijven. We hadden een schrijven gekregen met het hele dagprogramma erop. Toen we stonden te wachten op de bus, raad je nooit wat voor een bus er verscheen. Het was een grote PSV bus, de spelersbus van PSV. Er waren sommige mensen bij die al huiswaarts wilden keren, of niet John! Dat was natuurlijk het wel even waard er een foto van te nemen. Velen (ook John met tegenzin) wilde op de foto met de bus. De foto’s werden al gelijk naar familie gestuurd. Dus dat was al een goed begin met de nodige gesprekken over de clubs, waarvan men fan was.

We zouden om 09.15 uur vertrekken, maar het liep een beetje uit door het nemen van alle foto’s van die mooie bus. Geen probleem want we hadden de tijd. Toen de bus was geladen

met iedereen die meeding, de rollators onder in de bus, vertrokken we naar Leerdam.

Iedereen had er zin in en in de bus was het lekker bijkletsen.

In Leerdam gingen we eerst naar de aanlegplaats van de boot, die ons over De Linge zou varen. Het was nog even wachten toen we er aankwamen, men was nog volop bezig de boot in gereedheid te brengen. Het was lekker weer, dus er werden volop verhalen gedeeld. De tijd vloog om en we werden gevraagd aan woord te gaan.

We varen stroomopwaarts richting Acquoy met een passage door het smalle sluisje bij fort Asperen en daarmee een stukje van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. Achter de groene bomen ziet u op de oevers een landschap met typische boerenhoeves, kerkjes en kronkelende dijkjes

Daar stond alles op de tafels mooi gedekt en konden we plaats nemen aan de tafels die voor ons waren gereserveerd. Toen we allemaal hadden plaatsgenomen konden we gaan varen. Onderweg werd verteld waar we langskwamen. Jammer was wel dat, doordat iedereen heerlijk aan het babbelen was, je er soms niet veel van kon verstaan. Maar we hadden een placemat waarop te zien was waar we langs kwamen. Ondertussen hadden we al koffie of thee gekregen. Het personeel was bezig de lunch voor ons klaar te zetten. We werden uitgenodigd, tafel voor tafel, voor het uitgebreide buffet. Voldoende was er voor iedereen en voor de grote honger kon men, als dat nodig was, meerdere keren het een en ander nog gaan halen. Het buffet en de bediening was goed verzorgd. Het was alleen erg warm in de boot en dat was wel jammer, alhoewel het de pret niet kon drukken.

Na de 3-uur durende rondvaart op De Linge gingen we naar de Glasblazerij van Leerdam.

Voor jong en oud blijft glasblazen een van de meest spectaculaire ambachten. Vuur, behendigheid, pure spierkracht en jarenlange ervaring zijn nodig om de hete, stroperige substantie vorm te geven.

In de glasblazerij van het Nationaal Glasmuseum - gevestigd in een oude houtloods in het centrum van Leerdam - wordt een grote variëteit aan objecten gemaakt: groot of klein, in serie of uniek, naar eigen inspiratie van de glasblazers of op aangeven van kunstenaars en vormgevers.

Dat was niet te bereiken door de bus, dus dat werd te voet afgelegd. De een wat vlotter dan de ander. Wij zijn er wel allemaal geweest en als er iemand achterbleef werd er gewacht.

De werkzaamheden, diversiteit in museumcollectie (prachtige collectie Leerdam glaskunsten) uitleg van het glasblazen was zeer informatief, inzichtelijk, aandacht voor iedereen, vragen uitlokkend, uitstekende manier om het ambacht in werking te zien.

De handgevormde kunst- en sierobjecten in de beroemde Leerdam Glas kwaliteit zijn in alle prijsklassen en altijd uniek!

Daarna zijn we weer teruggelopen naar de plaats waar de bus stond te wachten. Van daaruit naar café-restaurant De Gouden Leeuw, gelegen te midden van de prachtige natuurlijke omgeving van Terheijden, waar we hebben genoten van een lekker diner.

Daarna was het terug naar Breda, waar we volgens schema, om 20.00 uur terug waren. Het was een hele mooie, gezellige dag. Bedankt aan degenen die het hebben georganiseerd. Die hebben ervoor gezorgd dat we een hele leuke dag hebben gehad.



Onze busreis op zondag 22 juni 2025 (Frans van der Steen en Dieny van der Steen – de Leeuw)

We troffen elkaar bij de Mosten te Prinsenbeek, vanwaar we gingen vertrekken om 09:30 uur richting Leerdam. Voor de boottocht op de Linge en het bezoek aan de glasblazerij te Leerdam.

Daar dus wachtende op de bus, kwam de PSV spelers bus het parkeer terrein oprijden Iedereen vroeg zich toen af, wat moet die hier. !!!!

Dat werd al snel duidelijk, toen de chauffeur de bus uit kwam en ons mededeelde, dat we vandaag met hem mee mochten in deze bus.

Een fanatieke AJAX - supporter kreeg het er wel moeilijk mee, maar we konden hem wel overhalen om mee te gaan, want van binnenuit zie je het logo niet en de ramen zijn geblindeerd, dus men ziet je niet. Na zijn akkoord konden we op weg.

Aangekomen bij de rederij in Leerdam, kregen we een 3 uur durende rondvaart op de Linge Ontvangen door het vriendelijke personeel, werden we voorzien van drankjes en een goede lunch.

De tocht voer richting Acquoy, langs mooie villa's en leuke recreatie plaatsjes , vissers, roeibootjes, zwemmers veel riet... enz.... langs het water. Het was prachtig weer hiervoor. We voeren door de Zuider Lingesluis uit 1809, bij Asperen, tot we de scheve toren van Acquoy konden zien staan. De toren is gebouwd in de 15e eeuw, maar deze is 17,5 meter hoog en staat ongeveer 1,10 meter uit het lood.

Hierna draaide de boot en gingen we terug naar de rederij in Leerdam.

Terug op de wal, zijn we wandelend naar de glasblazerij gegaan.

Daar kregen we een mooie demonstratie met goede uiteenzetting over het glasblazen.

Zodat we nu weten, wat er komt kijken om een kunstwerk van glas te maken.

Hierna konden we nog wat rondkijken en vervolgens weer om 16.45 uur bij de bus terug te zijn. De terug reis ging langs Terheijden, waar we bij restaurant "de Gouden Leeuw" een heerlijk diner kregen voorgezet. Om zo een hele leuke, gezellige warme dag af te sluiten. Het grappige van deze PSV bus is, als mensen hem zien rijden, gelijk gaan denken moet PSV hier voetballen????

Bij de stop in Terheijden begonnen de mensen spontaan foto' te maken van de bus, in de hoop de spelers te zien uit stappen, maar dat waren wij, alleen maar senioren met rollators. Dus mijn idee is dat het logo ook iets speciaals heeft namelijk: **Prima Senioren Vervoer**.

Reisverslag van Cindy Verpaalen (dochter van Mientje Verpaalen – de Pijper)

Op zondag 22 juni heeft de Digna een onvergetelijke busreis gemaakt naar Leerdam. Het betrof een reis vol cultuur, natuur en culinaire verwennerij. De dag begon vroeg in de ochtend bij het internationale busstation in Prinsenbeek. Iedereen was verrast door de bus. Het was de officiële spelersbus van het eerste elftal van PSV. Hoewel niet iedereen fan is van deze club, wilden toch iedereen even op de foto bij de bus. De zeer comfortabele touringcar vertrokken richting het schilderachtige Leerdam, bekend om zijn rijke glasgeschiedenis en de prachtige rivier de Linge. We hadden veel bekijks met de PSV bus. Overall waar we uitstapen waren de toeschouwers echter teleurgesteld dat er geen jonge goden uitstapten, maar een gezelschap op leeftijd.

Ontvangst en Lunch op de Linge:

Na aankomst in Leerdam stapten we aan boord van de boot voor een rondvaart over de rivier de Linge. De boot was van alle gemakken voorzien, een sfeervolle salon en een open

dek voor wie nog beter wilde genieten van het uitzicht. Tijdens de drie uur durende tocht werden we getrakteerd op een uitgebreid lunchbuffet, compleet met kroketten, verse broodjes en koffie of thee. Terwijl de Linge zich kronkelend een weg baande door de Betuwe, genoten we van het uitzicht op pittoreske dorpjes, boomgaarden en het Hollandse Waterlinie-sluisje bij Asperen.

Bezoek aan de Glasblazerij:

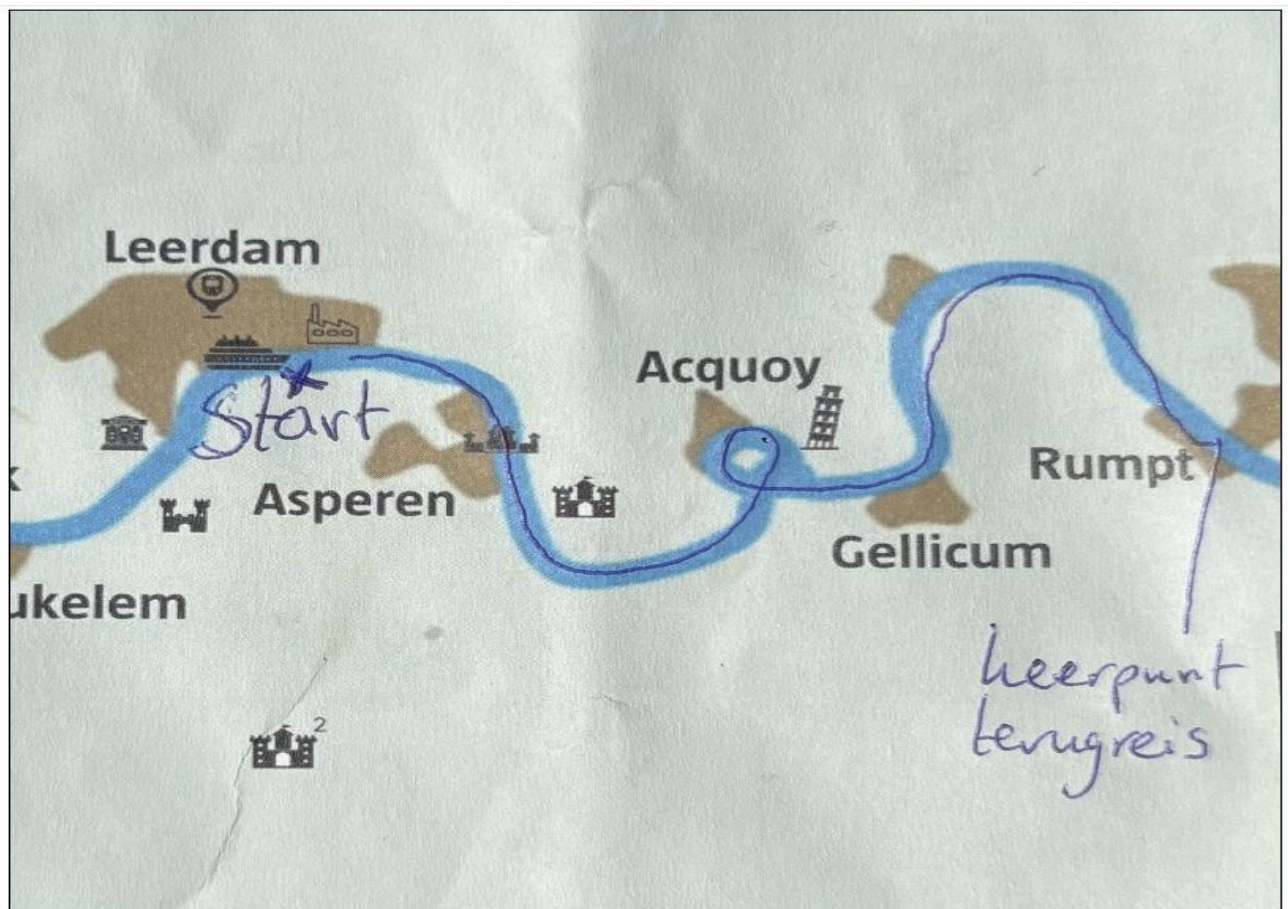
Na de lunch meerden we weer aan in de haven van Leerdam. Op loopafstand bezochten we de beroemde Glasblazerij, waar we een demonstratie kregen van het eeuwenoude ambacht. Het was indrukwekkend om te zien hoe uit gloeiendhete massa's glas de mooiste kunstwerken werden geblazen. Vervolgens was er nog vrije tijd. Wij hebben door Leerdam gelopen en hebben toen een verkoelend drankje gedronken met uitzicht op de Linge.

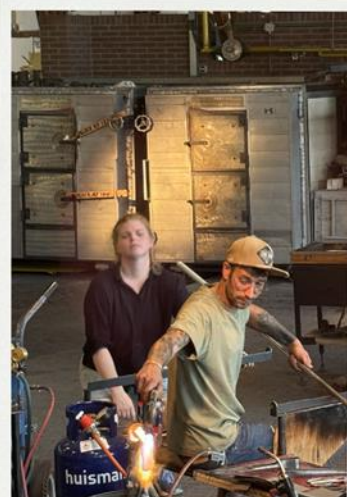
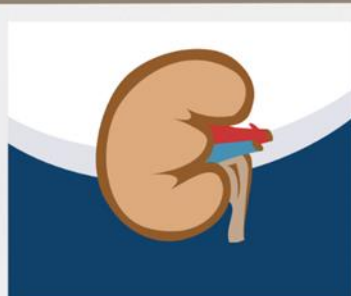
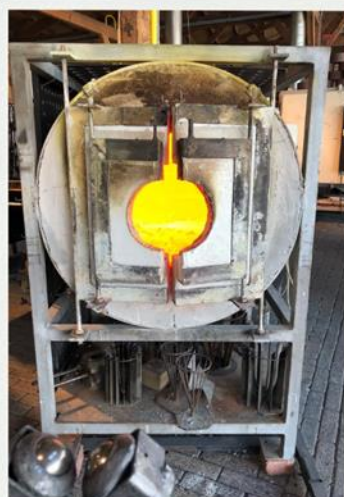
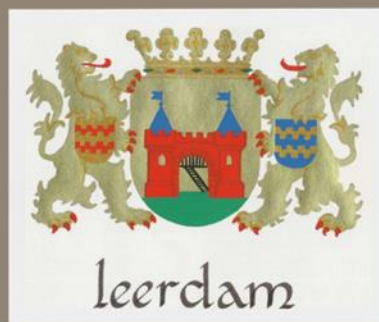
Diner bij De Gouden Leeuw in Terheijden:

Aan het einde van de middag stapten we weer in de bus, die ons naar Terheijden bracht voor het afsluitende diner bij De Gouden Leeuw. We werden ontvangen in een sfeervolle, aparte zaal en genoten van een driegangmenü. De bediening was vlot, vriendelijk alleen kwamen de kersen nadat de meesten het ijs al achter hun kiezen hadden.

Een geslaagde dag:

Rond 20.00 uur keerden we voldaan huiswaarts, John gaf nog een inkijkje in het programma van de Digna voor het komend half jaar en kletsten lekker weg. Het was een prachtig trip een dag vol afwisseling, gezelligheid en Brabantse gastvrijheid.





Mijmeringen en herinneringen.....

Als men beide woorden in de Nederlandse Encyclopedie naslaat krijg je hiervoor de volgende omschrijvingen:

Mijmeringen is een prachtig woord met een diepe betekenis. Het nodigt uit om te reflecteren en even weg te dromen in het hier en nu en waarbij je jezelf verliest in dagdromen of overpeinzingen.

Herinneringen zijn ervaringen uit het verleden die in het geheugen zijn opgeslagen en die men zich voor de geest kan roepen.

Zoals bij de meeste leden en vele anderen zijn mijn huidige N.A.W.-gegevens wel bekend. Dit gaat begin 2026 veranderen door de aankoop van een appartement in Princenhage en in onze ogen toch wel een dorp binnen de stadsgrenzen van Breda.

In de voorbereiding(en) van een verhuizing komen er tal van dingen op je af (aankoop appartement, verkoop royale vrijstaande eengezinswoning met een veel te grote tuin, afstand nemen van allerlei spullen, het oude leven achter u te laten, etc.).

Om na 73 jaar afscheid te nemen van de grond (afkomst en identiteit) waar je geboren en getogen bent is de zolder een verzamelplaats van archief verenigingen, boeken, prullaria, etc. De laatste weken ben ik daar vrij veel te vinden om alles te inventariseren en op te ruimen.

Het mooie van deze bezigheden zijn de mijmeringen en herinneringen die door het inzien en lezen van al het bewaarde terugkomen: (vakantie)foto's van binnenlandse en Spaanse uitgaansplaatsen, schoolrapporten, studiegegevens, vele (jeugd)boeken, examens en beoordelingen Belastingdienst, archiefstukken diverse organisaties die nog niet allemaal zijn overgedragen, (feliciteatie)kaarten, en bescheiden van onze mooie en belangrijke Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant, etc., etc.

Wat mij echt ontroerend was: het tal van felicitaties die ik mocht ontvangen na mijn uiteindelijk geslaagde niertransplantatie op donderdag 31 augustus 2017. Ook vele Digna leden stonden hierbij stil waarvoor ik iedereen nog steeds dank verschuldigd ben.

Een speciale kaart sprong er hier voor mij duidelijk uit en riep de nodige emoties op. Een kaart met gedicht van Lizette Steenberg – Zandee uit Huijbergen (overleden 16-04-2021).

Beterschap voor jou

Als een fee me zei, wat wil je wensen
dan is het een wens voor jou alleen.

Ik ken je goed als secretaris en activiteiten van Digna,
voor mij ben je een van de liefste mensen.

Mijn keuze is niet zo moeilijk dan.
Het enige wat ik voor jou wensen kan
is beterschap met je transplantatie en weer gezond te zijn.
Zonder die verschrikkende 4-daagse dialyselij.

Je bent zo stoer en zult niet klagen.
Daarom als ik iets zou mogen vragen,
voor jou, Ellie en kinderen nog vele goede, gezonde jaren
genietend van hernieuwde kracht.

Zonder angst, verdriet en pijn.
Mocht dat toch eens mogelijk zijn.
Gezondheid en geluk kun je niet kopen
maar wel dat je te hard van stal gaat lopen.

Er woont een clowntje in mijn hart,
klein en heel apart.
Het kan dansen en springen, lachen en zingen.
Heb je pijn en wil je op mij rekenen, dan mag je hem lenen.

Lieve en beste John,

Er is niets op deze wereld belangrijker dan je gezondheid, dus luister naar je lichaam en
neem de tijd die nodig is om te herstellen.
Heel veel beterschap en een dikke knuffel van Lizette Steenbergen – Zandee



Herstel van zelfredzaamheid en WMO

Er zijn woorden waarover wij ouderen tien seconden moeten nadenken voordat we weten wat er bedoeld wordt. Herkent u dat? Als onze kleinkinderen zeggen dat ze naar een 'episch feest' zijn geweest, zie je onze wenkbrauwen even omhoog gaan. Een paar geleden was zo'n feest nog 'vet'. Of wat dacht u van 'brisant nieuws'? Zeg dan gewoon dat het een heel bijzonder nieuwtje is. In dit rijtje past ook het woord 'reablement'. Toen ik dat enige tijd geleden voor het eerst hoorde, dacht ik: moet het nu zo moeilijk? Volgens het woordenboek is het simpelweg 'herstel' of 'weer in staat zijn ...'. Nu weten vanuit de verpleging dat er bij reablement met een oudere gewerkt wordt aan het herstel of haar zelfredzaamheid.

Zelfredzaamheid draagt bij aan de kwaliteit van leven. Daar mensen zelf mede verantwoordelijk voor maken is een goede zaak. Elk initiatief dat de vitaliteit van ouderen stimuleert wordt toegejuicht. Het organiseren van Vitaliteitsdagen is hiervan een voorbeeld. Echter komen we ook bedenkelijke vormen van reablement tegen.

Een aantal gemeenten besloot ouderen die een beroep doen op de WMO eerst naar een fysiotherapeut te sturen en vervolgens verplicht laten deelnemen aan een trainingstraject. Pas nadat ze dat doorlopen hadden, konden ze indien nodig huishoudelijke hulp krijgen.

**“Zelfredzaamheid
betekent niet:
mensen aan hun lot
overlaten!”**



Het mag nooit en te nimmer zo zijn dat ouderen die hulp nodig hebben aan allerlei zelfbedachte voorwaarden moeten voldoen. Juridisch is dat een zeer twijfelachtig traject. Daartegen moet bezwaar aangetekend worden en desnoods een proefproces over starten. Reablement mag nimmer en nooit het gevolg zijn van de krappe beurs van gemeenten. Reablement mag ook niet belerend en verplichtend zijn. Het is natuurlijk positief als ouderen weer zelf een dop van een fles kunnen draaien of een kopje bovenuit de keukenkast kunnen halen.

Spreek ouderen gerust aan op de eigen verantwoordelijkheid voor hun gezondheid, maar behandel senioren nooit alleen als 'een object van zorg'.

WMO -ondersteuning moet altijd zorgvuldig en op maat verleend worden!

Sinds 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor de zorg en ondersteuning van mensen met een beperking of psychische problemen. Dit is geregeld in de WMO 2015 (Wet maatschappelijke ondersteuning). Deze wet zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en kunnen meedoen in de samenleving. Onder deze wet vallen bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, aanpassingen in de woning en dagbesteding.

Gemeentelijk beleid

De Wmo is een kaderwet, dat houdt in dat de Wmo alleen maar de grenzen van de wet aangeeft. Bijvoorbeeld voor wie de Wmo bedoeld is en wat de gemeente de burger moet aanbieden. Uw gemeente bepaalt zelf hoe zij de Wmo wil uitvoeren. Hierdoor kunnen er tussen gemeenten verschillen ontstaan.

Elke gemeente legt haar beleid vast in een beleidsplan, een Wmo-verordening, beleidsregels en verschillende (interne) werkvoorschriften. In deze stukken staat hoe de Wmo door uw gemeente wordt uitgevoerd. Welke maatwerkvoorzieningen zijn er bijvoorbeeld beschikbaar en waar moet u een aanvraag hiervoor indienen? De Wmo-verordening, het beleidsplan en de beleidsregels staan op de website van uw gemeente vermeld.

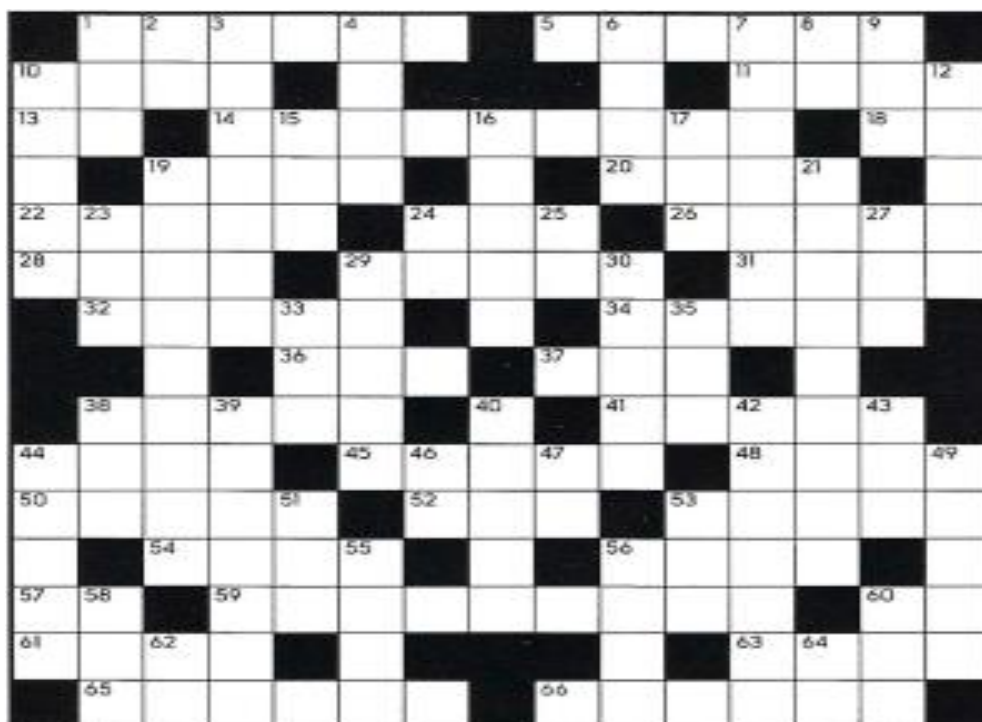
Het gemeentelijk beleid mag niet in strijd zijn met de WMO

Uiteraard mogen de regels van uw gemeente niet in strijd zijn met landelijke wetten, zoals de Wmo of de Algemene wet bestuursrecht. Zo mag de gemeente niet bepalen dat mensen met een hoog inkomen niet voor een Wmo-voorziening in aanmerking komen. Immers, de wet maakt geen onderscheid tussen burger met veel of weinig geld. De gemeente mag daarentegen wel voor een maatwerkvoorziening een inkomensafhankelijke eigen bijdrage vragen.



Puzzel mee en win

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op en stuur de oplossing vóór 01-12-2025 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg of mail naar j.p.a.reniers@outlookl.com met als onderwerp 'Puzzel'. De oplossing van de puzzel in DIGNA 2024-3 was: De pakketbezorger is 31 jaar oud en Karel werkt in Groningen. Deze oplossing is helaas door niemand geraden.



HORIZONTAAL 1 hoenderachtige vogel 5 ademen 10 schaakstuk 11 wartaal spreken 13 gewezen 14 inwendig orgaan 18 vader 19 telwoord 20 voorkant van een schip 22 woonplaats 24 het vaste land 26 barst 28 opsmuk 29 luchtbel 31 pl. in Gelderland 32 rivier in België 34 bamboebeer 36 olm 37 lichtbeeld 38 portemonnee 41 fier 44 tip 45 deel van een piano 48 bladgroente 50 dierenopvang 52 waterdoorlatend 53 spijkerbroek 54 intelligent 56 opstaand haar 57 emeritus 59 Alpenplantje 60 domina 61 schrijfwijze 63 pl. in Noord-Holland 65 kwajongen 66 verstandig.

VERTICAAL 1 communicatiemiddel 2 voormiddag 3 tocht over het water 4 met tegenzin 6 koffiedik 7 peinzend overdenken 8 oude lengtemaat 9 vervalst 10 discussie 12 bloot 15 muurholte 16 klimplant 17 zeehond 19 treurigheid 21 boete 23 furieus 24 westerlengte 25 schuif 27 Amerika (afk.) 29 dier 30 scherp 33 Engelse titel 35 deel van een korenhalm 38 vlezige vrucht 39 snaarinstrument 40 inwoner van Zeeland 42 claimen 43 vreemde munt 44 land binnen het Verenigd Koninkrijk 46 oosterlengte 47 te koop 49 godsdienst van de moslims 51 deksel 53 vleesnat 55 tevens 56 zuidvrucht 58 muzikzender (afk.) 60 groet 62 met een lage dichtheid 64 dit is.

24	11	44	8	15	43	63	4	53	14		
31	57	9	1	62	12	59	66	46	55	13	17

Pasta met kip en courgette

Onlangs waren wij weer in het LUMC voor een aantal controle afspraken waaronder de polikliniek Nierziekten. In de wachtkamer van deze poli hing een passe-partout met erin het 'Recept van de week'. Als dit recept wordt aangeprezen als recept van de week moet dit gegarandeerd te gebruiken zijn voor Nierpatiënten.

Zin in een smaakvol en gezond pastagerecht? Deze pasta met kip en courgette is perfect voor een zoutarm dieet en staat snel op tafel. Ideaal voor een snelle doordeweekse avond of een ontspannen weekenddiner!

10 ingrediënten

2 personen,

- 400 g (volkoren) pasta's
- 400 g kippendijen
- 2 ui
- 4 teentjes knoflook
- 2 courgette
- 300 g Cherry of mini Roma tomaten
- 4 el olijfolies
- 200 ml kookrooms
- 2 Italiaanse kruiden* en evt. een mespuntje paprika poeder
- 40 g Parmezaanse kaas



Werkwijze

1. Kook de pasta in ruim kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de kippendij in blokjes, snipper de ui, pers de knoflook, snijd de courgette in halve ringen en halveer de tomaten.
3. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de ui kort.
4. Doe vervolgens de kippendij erbij en bak goudbruin.
5. Voeg de courgette en tomaten toe en bak dit 4-5 minuten.
6. Doe de kookroom erbij en verhit nog 2 minuten.
7. Voeg wat Italiaanse kruiden en paprika poeder naar smaak toe. Breng eventueel extra op smaak met wat peper.
8. Voeg de pasta toe aan de sauspan en roer goed door.
9. Bij het serveren kunt je (eventueel) de Parmezaanse kaas erover strooien.

I. Voedingswaarden (per portie)
36 g eiwit

II. Nierinformatie (per portie)
110 mg kalium

Bron: diëtisten dialysecentrum St. Antonius Ziekenhuis (Elly van Beek, Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein) / Nierstichting

Lid worden

Voor wie is Digna bedoeld?

Digna is een regionale vereniging van en voor nierpatiënten en hun naasten 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, 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 raadslieden en 6 maal per jaar ontvangst 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.

Aanmelden

Bel één van de bestuursleden of stuur een mail naar j.p.a.reniers@outlook.com. Dan worden u de benodigde aanmeldingsformulieren toegestuurd ter invulling en ondertekening.



LUMC biedt niertransplantatiepatiënten nieuwe mogelijkheid voor bloedafname bij Star-shl

Patiënten die een niertransplantatie hebben ondergaan in het LUMC kunnen sinds kort voor bloedafname en het inleveren van urine terecht bij Star-shl locaties bij hen in de buurt. De samenwerking met Star-shl verkort de reisafstanden en vermindert de belasting voor de patiënt.

Arjan Albersen, laboratoriumspecialist op de afdeling Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde (KCL) vertelt: “Vorig jaar gaf Aiko de Vries, nefroloog op de polikliniek Nierziekten en Transplantatie, aan dat veel van zijn niertransplantatiepatiënten in Brabant wonen en het belastend vinden om steeds voor bloedcontrole naar het LUMC te komen. Hij vroeg of we iets konden bedenken om het makkelijker te maken voor de patiënt.” Omdat het aantal niertransplantaties toeneemt en patiënten steeds langer leven, is het aantal transplantatiepatiënten in de afgelopen tien jaar landelijk verdubbeld. Nierpatiënten krijgen na hun transplantatie in het LUMC een intensief nazorgtraject, waarin hun gezondheid zorgvuldig gemonitord wordt en zij regelmatig contact hebben met hun arts.

Het eerste jaar na de transplantatie zijn er minimaal veertien controles. Daarna gaan stabiele patiënten voor chronische nierzorg naar hun eigen regionale ziekenhuis, en zijn er nog jaarcontroles voor hun afweer in het transplantatiecentrum van het LUMC. Uiteindelijk hebben ze na vier jaar nog één controle per twee jaar in het transplantatiecentrum, maar wel hun hele leven lang.

Sinds april 2025 hoeven nieuwe niertransplantatiepatiënten niet meer altijd naar het ziekenhuis te komen voor hun monitoring. Voor bloedafname en het inleveren van urine werkt het LUMC nu samen met Star-shl, een organisatie met veel prikposten verspreid over Nederland. Patiënten maken daar ’s ochtends een afspraak en Star-shl brengt de buisjes met bloed dezelfde dag naar het KCL. Star-shl gebruikt dezelfde bloedbuisjes als het LUMC, dus patiënten hoeven die niet eerst op te halen in het ziekenhuis.

Door de samenwerking met Star-shl worden de patiënten na hun niertransplantatie ontzorgd. Patiënten kunnen bloed laten afnemen zonder lange reizen naar het ziekenhuis. We verwachten dat hiermee de kwaliteit van leven van patiënten toeneemt.

Ik vind het mooi dat we met dit project echt een verbetering hebben gerealiseerd voor nieuwe niertransplantatiepatiënten”, zegt Albersen. “Het is een goed voorbeeld van persoonsgerichte zorg, wat een speerpunt is van de afdeling Nierziekten en het Transplantatie Centrum. We konden dit alleen realiseren door binnen het ziekenhuis met elkaar samen te werken.

Bron: Nieuwsbrief LUMC, 27 juni 2025



Overige

Amphia Ziekenhuis Breda	(076) 595 30 00
Dialyse Afdeling Breda	(076) 595 36 18
Maatschappelijk werk Breda	(076) 595 42 02
Bravis Ziekenhuis Roosendaal/Bergen op Zoom	(088) 706 80 00
Dialyse Afdeling Roosendaal	(0165) 58 83 33
Niervereniging (NVN)	(035) 691 21 28
Steun- en adviespunt (STAP) – NVN	(035) 693 77 99
Nierstichting	(035) 697 80 00
Luistertelefoon Nierpatiënten Vereniging Nederland	(035) 691 21 28



Digna Nierpatiëntenvereniging West Brabant

E-mail : j.p.a.reniers@outlook.com

Rek.nr.: NL32 RABO 0147 7442 53 t.n.v.

Digna Nierpatiëntenver. West Brabant

KvK nr.: 40281337

