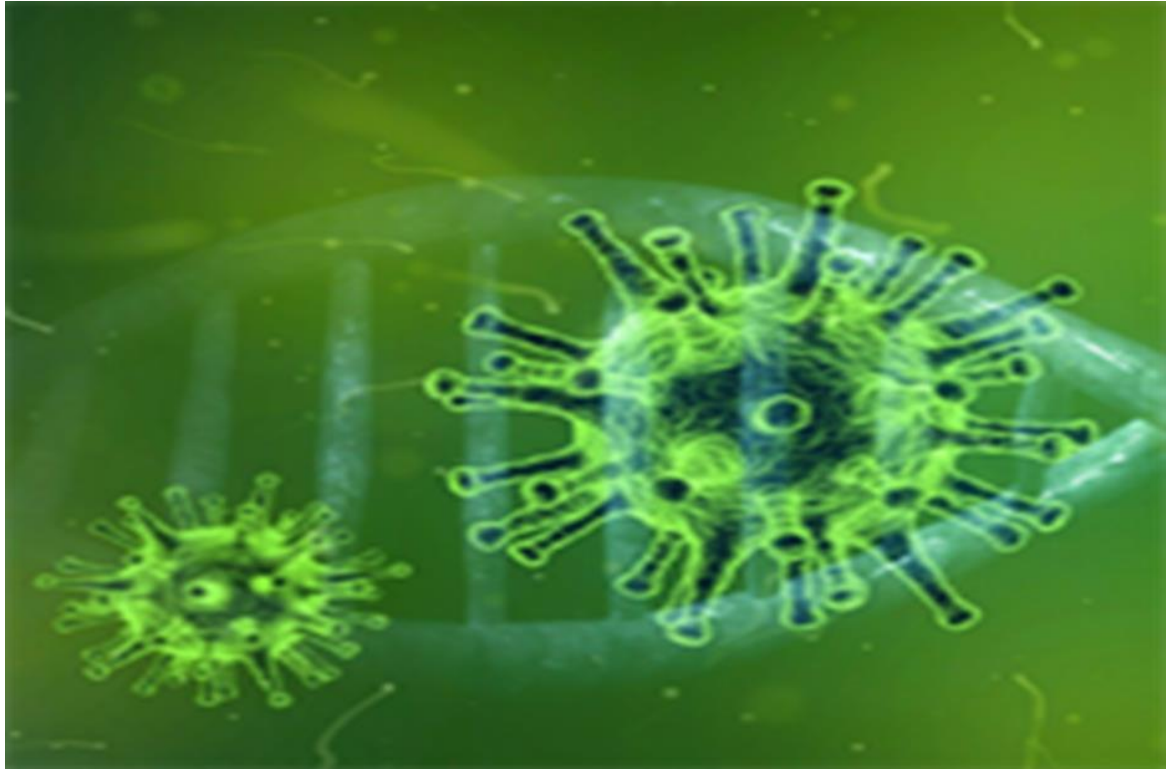


Digna Contact

juni 2020



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

**Digna Nierpatiëntenvereniging voor “West Brabant”
40^e editie no. 2, juni 2020**

Inhoud:

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4-5	Van de bestuursafdeling
Pag. 6-7	Zomer: het barbecue seizoen is begonnen!
Pag. 8	Even voorstellen.....
Pag. 9	Gedicht ‘Zomerweer’
Pag. 10-11	Schiet mij maar lek
Pag. 12-17	Webinar ‘Coronavirus en niertransplantatie
Pag. 18	Implementatie nieuwe donorwet uitgesteld om corona
Pag. 19	Verhitte discussie op sociale media, maar wat is nu écht de beste slaaphouding?
Pag. 20	Alles over de gehandicaptenparkeerkaart
Pag. 21	Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant
Pag. 22	Aanmeldformulier
Pag. 23	Puzzel mee en win
Pag. 24	Opkikkertje en gegevens RNV Digna

Bestuur Digna

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

Redactie van Digna Contact:

Coördinator:	John Reniers
Corresp. Breda/O’hout	Rudie de Zwart
Techn. Coördinator	Jan van de Koedijk

Betalingen en contributie:

NL32RABO0147744253
Onderdijk 6/B
4845 EK Wagenberg

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst per E-mail, uiterlijk voor **14 augustus 2020**. Gebruik hiervoor het volgende E-mailadres: secretaris.digna@gmail.com
De redactie houdt zich het recht voor om binnengekomen kopij te corrigeren en/of in te korten.

Belangrijke telefoonnummers:

Amphia Ziekenhuis Breda MG	Tel: (076) 59530 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
Maatschappelijk werk Roosendaal	Tel: (0165) 58 85 55
Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)	Tel: (035) 691 21 28
Nierstichting	Tel: (035) 697 80 00
Luistertelefoon Nierpatiënten Vereniging Nederland	Tel: (0800) 022 66 67

Voorwoord

Hoe is het met U?

Het is een gekke tijd waarin we leven. En kunt u daar een beetje aan wennen? Nou, ik maar matig. Natuurlijk snap ik dat er maatregelen nodig zijn om deze verschrikkelijke pandemie onder de knie te krijgen en houden we ons als bestuur aan de richtlijnen, maar ik mis toch wel het af en toe op visite gaan, of bezoek te krijgen.

Als nierpatiënten horen we ook nog eens tot één van de risicogroepen. Daarom is het extra belangrijk om ons aan alle voorschriften te houden. De ziekenhuizen, de dokters en de verplegers hebben het al druk genoeg.

Onze jaarvergadering en de voorjaarstocht moesten we helaas schrappen. Ook de barbecue van het Goodwill Fonds kon dit jaar niet doorgaan. Maar we moeten maar denken: "Wat in het vat zit verzuurt niet".

Mijn moeder beurde me altijd op, als ik het niet leuk vond dat er iets was uitgesteld. "Daar moet je niet boos om zijn" zei ze dan "maar juist blij. Nu heb je wat om naar uit te kijken". Daar doen we het dan maar even mee.

Toch heb ik ook weer een reden om dankbaar voor te zijn:

Vorige week kreeg een telefoontje van mijn nefroloog, vanwege de situatie was de afspraak deze keer telefonisch, en hij gaf de resultaten van de laatste metingen:

Creatinine 90, Nierfunctie 75%, (en dat met één nier).

Na het gesprek met de nefroloog denk ik altijd aan mijn donor en zijn of haar nabestaanden, en mijmer dan: Bedankt voor alle extra jaren.

Ik heb reden om dankbaar te zijn. Met mijn transplantatie nier gaat het super. Maar ik weet dat er ook nierpatiënten zijn die minder geluk hebben. Patiënten die kampen met afstoting, niet transplantabel zijn of voor wie nog geen geschikte nier gevonden is, dialyse is dan nog de enige optie.

Ik voel me dus best okay, maar ik kan me ook voorstellen dat dat niet bij iedereen zo is.

Ik wens u alle goeds en hoop dat we elkaar snel weer treffen.

Een hartelijke groet uit Zevenbergen.

Kleis Willemstein

Wilt u wat eerder een praatje maken, heeft u een luisterend oor nodig of heeft u een vraag in deze coronatijd? U kunt me altijd bellen.



Van de bestuurstafel door secretaris John Reniers

- Allereerst APPLAUS voor iedereen die zich inzet voor alle nierpatiënten van het Amphia Ziekenhuis!
Bedankt voor jullie inzet, zodat iedereen ondanks COVID-19 toch de goede zorg kan blijven ontvangen die men nodig heeft.
- Berichten schrijven in deze rare tijd is geen sinecure. COVID-19, een coronavirus beheerst ons hele leven, de wereld is ineens een stuk kleiner en ook weer zo groot. Alle 17 miljard mensen op deze aarde zijn in de ban van dit virus. Sommige mensen zijn ziek, sommigen helaas zelfs overleden en velen zitten verplicht thuis. In welke fase dan ook heeft een virus het voor Nederland zo kenmerkende verenigingsleven en natuurlijk in ons geval Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant stilgelegd door de beperkingen die als gevolg van de landelijke maatregelen zijn opgelegd en de vraag 'hoe nu verder?' steeds zwaarder gaat wegen.
Bijeenkomsten zijn niet te organiseren. Zo zijn de wandeling in het kader van beweegmaand dialyse, de barbecue BGF, de voorjaarsactiviteit (dagtocht) niet doorgegaan waardoor we ook minder contact met elkaar hebben. De Algemene Ledenvergadering zou 19 april zijn gehouden. Het is even niet anders maar het levert ons wel een probleem op. Uiterlijk zes maanden na afloop van het boekjaar (verenigingsjaar), voor 1 juli, moeten wij statutair een ALV organiseren. Gelukkig vallen we als vereniging onder het verenigingsrecht en mede daardoor is er een noodwet in de maak die het digitaal organiseren met mitsen en maren van een ALV gaat toestaan. Of dit voor ons de oplossing is, zijn we nog niet uit, zeker omdat de mitsen en maren nog worden uitgewerkt. Nog beter is dat we in de noodwet de tijd hebben om de ALV in het najaar te organiseren. Zodra er meer duidelijkheid is krijgt u een uitnodiging per post of digitaal.
- Voor ons als nierpatiënten is deze enge en bizarre periode extra moeilijk omdat we tot een kwetsbare doelgroep behoren, waarbij extra voorzichtigheid is geboden.
Alle formele overleggen liggen nog steeds stil. Er is wel informeel contact. Gezondheid gaat voor alles en wanneer wij het verenigingsleven weer op kunnen pakken, zullen we wel zien. Eerst moet het gevaar geweken zijn. Toch proberen we met alle maatregelen alvast te kijken wat wij in het najaar nog kunnen organiseren voor alle leden. Zo gauw het weer verantwoord is pakken we de draad direct weer op.
Voorlopig moet, hoe moeilijk ook, iedereen proberen er op zijn of haar manier een zo goed mogelijke invulling aan te geven.
In 'Wisselwerking', Uitgave van de Nierpatiënten Vereniging Nederland nr. 3 – juni 2020, geeft Heleen Esser (trainer en life-coach) een aantal tips over hoe je je gedachten de baas blijft en je razendsnel een positief gevoel kan geven, als je nu noodgedwongen veel thuis moet zitten.
- Wijzigingen doorgeven van adres- en contactgegevens, behandelwijze, etc. Het blijkt regelmatig dat wijzigingen van adres, telefoonnummer(s), e-mail, bankgegevens en verandering in behandelwijze niet worden doorgegeven aan de ledenadministratie. Wilt u in geval van overlijden ook de ledenadministratie op de hoogte stellen, zodat wij u kunnen condoleren en onze administratie kunnen bijwerken.
Daarom het vriendelijke verzoek aan iedereen om wijzigingen door te geven. U kunt wijzigingen zenden naar Digna Ledenadministratie, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg.

- Belangrijk om te vermelden is dat de website van onze vereniging volledig operationeel is! Naast informatie over onze Regionale Nierpatiënten Vereniging Digna vindt u foto's en verslagen van onze gezellige bijeenkomsten en activiteiten. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op <https://www.dignawestbrabant.nl>. Blijf ook op de hoogte van het laatste nieuws op de website van: Nierpatiënten Vereniging Nederland, Nierstichting, Nieren.nl
- De collecte-/donatiebus
Het bestuur stelt het zeer op prijs als u bij een bijzondere gebeurtenis, zoals een jubileum, een feest of een overlijden, onze lokale patiëntenvereniging Digna wilt steunen. U kunt dan gebruik maken van onze collecte/donatiebus. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met penningmeester John Reniers (penningmeester.digna@gmail.com). Wij danken u alvast hartelijk voor uw bijdrage.
- Waarom bewegen goed is.
 - Bewegen kan een positief effect hebben op lichaam en geest
 - Bewegen helpt om stress te verminderen
 - Door lekker bezig te zijn, maak je je hoofd leeg
 - Na het bewegen voel je je fitter en energiever
 - Je slaapt beter
 - Door regelmatig te bewegen blijft je gewicht op peil en gaat je bloeddruk omlaag
 - Ook verbetert de verhouding tussen het goede en slechte cholesterol. Vooral het goede cholesterol (HDL) gaat omhoog, waardoor je lichaam meer cholesterol kan afvoeren.Voor mensen met een nierziekte is bewegen immers erg belangrijk. Maar helaas ervaren nierpatiënten vaak een matige conditie door gebrek aan energie en beweging, waardoor het vaak ook een grote stap is (door vermoeidheid bijvoorbeeld) om te gaan sporten. In beweging blijven kan beslist een positief effect hebben op de bloeddruk, de conditie van de organen en bloedvaten en de lichamelijke fitheid. Beweging op een veilige en niet al te belastende manier kan al door bijvoorbeeld een rondje te gaan wandelen. Zoals gezegd: 'Blijf in beweging, blijf fit'!
- Ter afsluiting van 'Van de bestuurstafel' eindig ik met een oprecht 'Tot ziens!'. Houdt u goed, blijf gezond, zorg goed voor u zelf en elkaar, dan kunnen we in het najaar hopelijk echt zeggen 'tot een volgende keer' want dan is het ons allen goed gegaan!!



Zomer: het barbecue seizoen is begonnen!

Wist u al dat u op www.nieren.nl veel informatie kunt vinden over voedingsadviezen bij nierschade? Zij bieden onder andere ook tips voor de BBQ, zoals:

Barbecuevlees van de supermarkt of slager bevat vaak **veel zout**, doordat het bewerkt is met kruiden of een marinade. Koop liever onbewerkt vlees, en kruid of marineer het zelf.

Snijd het vlees in blokjes en rijg aan een **spies** met stukjes groenten, zoals paprika, ui en champignons. Zo lijkt het meer.

Als u **niet te veel vlees** wil eten, kunt u meer groenten op de barbecue doen. U eet dan minder vlees maar wel gezellig mee.



Groenten op de barbecue: vet een stuk aluminiumfolie royaal in met boter of olie. Leg er gesneden groenten op, zoals wortel, ui, prei, paprika, courgette en bloemkool. Giet er een eetlepel water of wijn op en vouw de folie goed dicht. Leg het pakketje circa 10 minuten in de hete as.

Groentespiezen: leg op een bord in stukken gesneden ui, aubergine, courgette, paprika en champignons. Giet er een mengsel van olijfolie, verse tijm en gehakte knoflook over en laat dit 1 uur marineren bij kamertemperatuur. Rijg de groenten aan een spies en rooster deze 10 minuten. Keer de spies af en toe om.

Bestrijk een **maiskolf** met olie en rooster deze op de barbecue.

Lamskoteletjes zijn goed te bereiden op de barbecue. Bestrijk ze met een mengsel van olijfolie, Provençaalse kruiden en knoflook. Rooster ze aan beide kanten in 10 minuten gaar.



Kippenpoten, drumsticks en kipkarbonades zijn op de barbecue moeilijk gaar te krijgen. Kook de kip eerst 10 minuten in water of zoutarme bouillon. Laat de kip afkoelen in het kookvocht. Daarna kunt u de kip roosteren.

Stop **onder het vel van de (gare) kip** een 'smaakmaker', zoals een takje tijm of rozemarijn, een blaadje lavas of stukjes knoflook. De kip krijgt daardoor een speciaal smaakje tijdens het roosteren.

Vis: gebruik voor spiezen alleen stevige vis. Bijvoorbeeld: zeeduivel, tonijn of zwaardvis. Wissel stukjes vis eventueel af met stukjes komkommer en cherrytomaatjes. U kunt vis ook verpakken in aluminiumfolie (met kruiden en groenten) en daarin garen.

Zorg voor verschillende soorten (stok)brood bij de barbecue, of een rijstsalade, pastasalade of couscoussalade.

Ook zijn er verschillende recepten te vinden. Bijvoorbeeld een lekkere marinade voor als u wilt gaan barbecueën:

Ingrediënten

- 300 ml yoghurt
- 1 teentje knoflook (geplet of uit de pers)
- 1 volle tl gekneusd anijszaad
- 6 geplette zwarte peperkorrels
- 1 geplette kardemompeul (of een mespuntje gemalen kardemom)

Werkwijze

1. Meng alles door elkaar en laat de kip enkele uren in de marinade staan.
2. Dep de kip droog en bak deze in bak- en braadvet of olie, of rooster de kip onder de grill of op de barbecue.

Bron: "Eten met plezier: Dieetboek voor nierpatiënten", Poiesz Uitgevers.

Naast seizoensgebonden tips, zijn er op www.nieren.nl ook antwoorden te vinden op vragen zoals:

- Op welke voedingsstoffen moet u letten als uw nieren niet meer goed werken?
- Waarom is voeding belangrijk bij nierschade?
- Wat zijn de algemene adviezen voor nierpatiënten qua zout-, eiwit, kalium- en fosfaatname?
- Wat is ureum?
- Welke adviezen zijn er met betrekking tot beweging?
- Wat zijn de mogelijkheden als ik vegetarisch wil eten?

Hoewel er algemene adviezen zijn, is voeding voor iedereen persoonlijk. Heeft u vragen over uw voeding of wilt u adviezen? Neem dan contact op met uw diëtist.

Met vriendelijke groet,

Conny Ooms, Vera van der Werff, Evelien de Cuijper, Marion Kuijken en Marleen Jager
Diëtisten nefrologie Amphia

T 076 595 3075

E Dialyse-dietetiek@amphia.nl

Even voorstellen.....

Hallo allemaal,

Ik ben Marion Kuijken, en ben recent gestart voor de afdeling diëtetiek. Ik ben 28 jaar en woon in Hooge Mierde. Mijn vrije tijd breng ik graag door met familie en vrienden. Daarnaast ga ik graag korfballen, fitnessen of maak ik een mooie reis (als dit uiteraard weer mogelijk is op termijn).

Na mijn opleiding tot verpleegkundige, heb ik de opleiding Voeding en Diëtetiek afgerond in 2015. Na mijn opleiding heb ik gewerkt als diëtist bij een medisch facilitair bedrijf, het ADZ te Goes en nu mag ik starten in het Amphia.

In het Amphia zal ik ingezet worden voor de diabetespoli en poli nefrologie. Mijn werkdagen zijn dinsdag en woensdag. Daarnaast zal ik op maandagen gaan werken voor Vodi-Med. U zal mij vast eens tegen komen op de dialyseafdeling, tot ziens!



Gedicht 'Zomerweer'

In deze lastige tijd heeft Caroline Hendrickx (Medisch maatschappelijk werker Zorgkern Interne Geneeskunde) gezocht naar iets positiefs en kwam dit leuke gedicht tegen over de zomertijd.

ZOMERWEER

De zon die zojuist is ondergegaan
Zal morgen weer stralend aan de hemel staan
Vogels zullen zingen en fluiten
Kom mee we gaan naar buiten
Zitten en lopen in de zonneschijn
Dat warme licht is toch fijn

Bloemen, bloesems, kuikens lammetjes
Je ziet ze op wandeltochtjes
Wil je meer zien pak de fiets
Tijdens elk ritje zie je wel iets
Vanuit je eigen behuizing
Kun je gaan in elke richting

Naar bossen, duinen en stranden
Polders plassen en hooilanden
Geniet van de zon laat je huid lekker bruinen
Kijk om je heen naar prachtige tuinen
Geniet van het warme seizoen
's Winters moet je het zonder deze warmte doen



Schiet mij maar lek

Door Brenda de Coninck

'Ben je niet bang Brenda?' Zijn vraag verrast mij. 'Bang? Waarvoor?' 'Nou, dat ik nu zo dicht bij mensen kom en dan eventueel iets mee naar huis neem.' Ik val even stil. Aan de andere kant van de lijn hoor ik het geruis van het asfalt duidelijker, nu hij even niets zegt. 'Tja... je doet wat je kunt, toch? Anderhalve meter buiten de auto, mondkapjes op in de auto, na de sessies alles laten doorlichten en desinfecteren. Wat kun je nog meer doen?' Ik kijk vanuit ons kantoor naar buiten en zie de takken en bladeren van de bomen zachtjes heen en weer wuiven. 'Misschien kun je als je thuiskomt even gaan douchen en je kleren buiten laten luchten? En ach, iemand met corona kan net zo goed langs mij heen lopen in de supermarkt en dan loop ik hetzelfde risico. Je weet hoe sommige mensen zijn tegenwoordig. En je moet toch weer een keer aan het werk.'

Het is een vreemde gewaarwording als we begin maart onze deuren moeten sluiten om corona het hoofd te bieden. Met zoveel tijd over, besluiten we lang uitgestelde klussen op te pakken, waaronder rommel opruimen. 'Ik kan de schuur bijna niet meer in. Als ik iets wil pakken, moet ik hem helemaal verbouwen' klaagt mijn man.

Op een van de eerste vrije dagen halen we daarom de schuur leeg en verbazen ons over de opgestapelde 'dat kan ik nog weleens nodig hebben-items' of de 'zonde om weg te gooien, misschien vinden we er nog wel iemand voor-artikelen' die de grasmatten bezaaien. Met een achterbank en kofferbak vol afgekeurde spullen, rijden we 's middags naar de stort waar we warempel vijf auto's voor ons hebben en een kwartier moeten wachten. 'We zijn niet de enige met dit lumineuze idee' lachen we tegen elkaar. Wat we weggooien ruikt lekker op en wat nog té goed is, gaat naar de kringloopwinkel.

En dan krijgen we de smaak te pakken. Van boven naar beneden worden kasten en lades heringedeeld. Mijn man maakt horren voor alle kamers boven - het huis knapt elke dag steeds een stukje meer op. Daarnaast lopen we veel. We hebben een pup in huis die graag naar buiten wil. Omdat we vlak bij een natuurgebied wonen, hoeven we niet ver te wandelen om er helemaal uit te zijn. Voor de rest zitten we veel in de tuin of binnen. De meeste boodschappen worden aan huis gebracht en als we iets anders nodig hebben, bestellen we dat online. De busjes van PostNL, DHL en GLS rijden af en aan in onze wijk. Na acht weken komt het verlossende woord via een van de vele persconferenties: op 11 mei mogen we weer open, net als kappers en schoonheidsspecialistes. Eerlijkheid gebied mij te zeggen dat ik er niets van begrijp dat zij weer aan het werk mogen, behalve als het dient als tactiek om meer mensen corona te laten oplopen, zodat er groepsimmunitet ontstaat. Mij ontgaat de logica waarom een kapper geen mondkapje op hoeft te hebben, maar tussen klanten wel een scherm geplaatst moet worden. Ook kan ik met welke redelijkheid dan ook niet theoretiseren waarom het CBR tot 18 mei geen examens wil afnemen vanwege besmettingsgevaar voor de examinatoren, maar rijinstructeurs wel zonder mondkapje naast een leerling mogen zitten. 'Schiet mij maar lek' zou mijn voormalige cheffin hebben gezegd, als absurditeit op onze afdeling hoogtij vierde.

De wereld verandert - inzake corona lijkt zij zo langzamerhand in tweeën verdeeld. Op Facebook zie ik berichten van immunogesupprimeerden die het huis niet uit durven en hun kinderen van school thuishouden, bang voor een besmetting. In de klas moet anderhalve meter afstand worden gehouden en kunnen kinderen daardoor maar ten dele naar school, maar de stranden en bossen vullen zich alweer met drommen dagjesmensen. Toen de mondkapjes nog niet voorradig waren, was het dragen ervan 'schijnveiligheid', maar nu ze in het land zijn, moeten we ze dragen in het openbaar vervoer op straffe van

een boete. In de media verschijnen artikelen over hoge besmettingsgraden tussen koorleden, waardoor zingen in een groep wordt afgeraden, maar vanaf 1 juli mogen we wel weer zuchtend en zwetend naast elkaar zitten in een sauna. Schiet mij ook maar lek.

Daar staat tegenover dat ondanks alle versoepelingen, ik mijn kinderen na ruim twee maanden nog altijd niet mag aanraken. Het snijdt in mijn ziel en door mijn lijf om die onnatuurlijke afstand te ervaren. Op verjaardagen in de tuin zitten we anderhalve meter uit elkaar en in de huiskamer lopen we schichtig om elkaar heen. Maar we doen het voor het algemeen nut, voor elkaar, houd ik mezelf voor. Nog even volhouden.

Daar denkt niet iedereen zo over. Dat blijkt vooral als ik af en toe onze buurtsuper bezoek. Met mijn mondkapje voor word ik smalend aangekeken en afstand houden is een wedstrijd geworden waarbij het lijkt alsof ik de enige ben die aan de start staat. Zelfs het personeel houdt zich er niet aan. Dat verbaast mij nog het meest. Tot ik de oorzaak vermoed.

De supermarktmanager - in een strak pak - loopt op een dag herhaaldelijk vlak langs mij heen als ik naast een schap sta. Ik kijk naar hem en schud mijn hoofd. Hoe is het mogelijk. Als een bandje wordt afgedraaid waarin wordt gewezen op de RIVM-regels en hij wéér vlak ik mijn buurt komt, kan ik het niet laten. 'Ik merk dat u geen afstand bewaart' begin ik. 'Ja, dat hoor ik vaker.' Ik kijk hem aan en vraag mij af waarom hij er dan toch gewoon mee doorgaat. 'Als ik aan het werk ben en schappen vul, dan hangen mensen ook zó over mij heen.' Hij maakt een gebaar met zijn arm alsof hij over iemand heen buigt. Ja, denk ik? Dus? 'Meneer, er wordt een bandje afgedraaid dat we anderhalve meter afstand moeten bewaren.' 'Tja, dat kan niet in mijn werk.' Zijn stem klinkt vastberaden. 'Meneer, u bent de manager en u heeft een voorbeeldfunctie!' Ik reageer nu iets fermer, hoewel nog altijd beleefd. Ik zie dat hij het opgeeft. 'U heeft gelijk. Ik zal mijn best doen om afstand te bewaren, maar ik weet niet of dat lukt' en gaat verder met zijn werk. Lek schieten hoeft niet meer, denk ik als ik wegloop.

Ik ben inmiddels leeggelopen.

Gepubliceerd: maandag 01-06-2020

Bron: NierNieuws



**CORONA
MAATREGELEN**

Webinar 'Coronavirus en niertransplantatie

Op 27 mei jl. organiseerden Nieren.nl en de NVN een webinar over het coronavirus en niertransplantatie. Dit gebeurde in samenwerking met de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN), het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), het Erasmus MC, de Nederlandse Federatie voor Nefrologie (NFN), het LONT (Landelijk Overleg Nier Transplantatie), de Nederlandse Transplantatie Vereniging (NTV) en het Landelijk Coördinatieteam Nefrologie.

Bij de webinar waren de volgende sprekers aanwezig:

Joris Rotmans (internist-nefroloog), Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC)

Jacqueline van de Wetering (internist-nefroloog), Erasmus MC Rotterdam

Emma Massey (psycholoog en onderzoeker), Erasmus MC Rotterdam

Marja Ho-dac, directeur Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)

Tijdens de webinar kwamen onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- het coronavirus (COVID-19)
- huidige feiten en cijfers
- veiligheid ziekenhuisbezoek, ziekenhuisopnames
- het herstarten van het transplantatieprogramma
- hoe om te gaan met de 1,5 meter maatschappij en de versoepeling van de coronamaatregelen
- hoe om te gaan met gevoelens van angst en onzekerheid

Voorafgaand aan de webinar had men zeer veel vragen ontvangen en de sprekers hadden deze vragen gebruikt om de webinar voor te bereiden. Helaas was het niet mogelijk op alle vragen in te gaan, omdat er zoveel vragen waren en sommige ook erg persoonlijk waren. Voor het webinar schreven zich 1.011 mensen in, waarvan 574 niertransplantatiepatiënt was. Ruim 725 mensen hebben de webinar live meegekeken. Vanwege de enorme animo, waren in het begin wat technische problemen. Hierdoor konden niet alle deelnemers (direct) inloggen en hebben sommigen de webinar (deels) gemist. Excuses voor dit ongemak!

Na het welkomstwoord van Marja Ho-dac (directeur NVN) en voorstellen van sprekers en technici (o.a. Linda Giesen-Kesting) werd uitleg gegeven over het interactief meedoen aan dit webinar.

Deze presentatie is gebaseerd op de inzichten zoals die op 27 mei 2020 bekend waren. Met de toenemende onderzoeken en ervaringen kunnen die de komende tijd veranderen.

Joris Rotmans (internist-nefroloog), Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) gaf een heldere uiteenzetting over het onderwerp: informatie over Coronavirus & feiten en cijfers.

Wat is Covid-19?:

- Nieuw virus uit China, Verspreiding via druppels (spreken, hoesten, niezen), incubatietijd 2 – 12 dagen
- Milde klachten: neusverkoudheid, (droge) hoest, spier- en gewrichtspijnen, keelpijn Ernstige klachten: koorts, kortademigheid, longontsteking

Hoe snel verspreidt het virus zich?:

- Aan de hand van diverse afbeeldingen werd dit duidelijk gemaakt. Hiervoor gebruikt men de R-waarde (reproductienummer).
- Wat is R? Het voortplantingsnummer is een manier om het vermogen van een ziekte om zich te verspreiden te beoordelen.

- Het is het aantal mensen dat een besmet persoon zal het virus doorgeven aan, gemiddeld (RO 3 = 1 persoon besmet gemiddeld 3 personen, RO1 = 1 persoon besmet gemiddeld 1 persoon)

Behoor ik tot de risicogroep?:

- Behoren wel tot de risicogroep: nierpatiënten (ernstige nierschade) en niertransplantatie patiënten. Extra risico: 70+ jaar, ernstig overgewicht (BMI >40), chronische hartaandoening, Diabetes Mellitus, verminderde weerstand tegen infecties, afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen
- Behoren niet tot de risicogroep: nierdonoren

Neem contact op met je behandelaar:

- Koorts >38 graden, verkoudheidsklachten zoals hoesten en keelpijn, kortademigheid

Testen en medicijnen bij besmetting:

- Er zijn 2 soorten testen: Test of nu iemand besmet is en Test of iemand besmet is geweest
- Medicijngebruik: Er is nog geen geregistreerd werkend medicijn. Bloeddrukverlagers en immuunsuppressie niet op eigen initiatief stoppen
De medicijnen tegen malaria (Cloroquine en Lopinavir-Ritonavir) worden niet meer geadviseerd

Hoe wordt ik behandeld als ik corona heb?:

- Opname op de afdeling die special is ingericht voor COVID-19 patiënten
- Mogelijke aanpassing van afweer onderdrukkende middelen is afhankelijk van ernst van de besmetting en kans op afstoting

Wanneer gaat iemand naar de IC?

- Bij onvoldoende ademhaling en/of uitputting
- Bij lage bloeddruk (bovendruk >90mmHg)
- Afwegen bij IC opname: er moet redelijke kans op herstel zijn

Wanneer is de infectie over?

Als je 24 uur geen klachten meer hebt en het is een week nadat je ziek bent geworden

Wat weten we nog meer:

- Als je in het ziekenhuis hebt gelegen, moet je vaker langer herstellen
- Het is onbekend of er na infectie immuniteit is
- Het heeft geen effect op de HLA-antistoffen Bij lage bloeddruk (bovendruk

Heeft u zelf COVID-19 gehad?

95% beantwoordde deze vraag met neen en 4% dacht van wel (niet getest)

Wat zeggen de cijfers nou echt?:

- Aan de hand van een afbeelding met 2 situaties (1 waarin weinig patiënten worden getest en 1 waarin alle patiënten worden getest) werd dit duidelijk gemaakt
- Implantatie van deze cijfers is een probleem

Is er extra risico voor transplantatie patiënten?:

- Aan de hand van een piramidevorm werd dit getoond: 10.000 nierpatiënten – 66 patiënten Corona positie getest – 50 opgenomen in ziekenhuis – 11 overleden

Is er extra risico voor donoren na donatie?:

- Donor = gezond persoon, gezonde levensstijl aan te raden
- Direct na donatie/operatie: geen bewezen hoger risico om een virusinfectie te krijgen na een operatie, tijdens herstelperiode extra voorzichtigheid aan te raden
- Langer na donatie: geen hoger risico dan persoon met vergelijkbare gezondheid die niet gedoneerd heeft

Is er risico op afname nierfunctie?:

- 30% - 60% van de transplantatiepatiënten met COVID-19 krijgt acute nierschade tijdens ziekte. Wisselend in ernst. Onduidelijke herstelperiode.

- 10% van de transplantatiepatiënten met COVID-19 die op de IC wordt opgenomen heeft een behandeling met dialyse nodig
- **Transplantaties zijn tijdelijk gestopt.**
- Overzicht van het aantal transplantaties werd gegeven via een afbeelding (maart 2019 – 15 april 2020).
- Transplantatie van levende donoren gestopt en momenteel weer hervat
- Transplantatie van overleden donoren neemt weer toe

Jacqueline van de Wetering (internist-nefroloog), Erasmus MC Rotterdam nam de deelnemers mee over het thema de 1,5 meter maatschappij, de versoepeling van de coronamaatregelen en veiligheid in het ziekenhuis. Jacqueline probeerde zoveel mogelijk vragen hierover te beantwoorden. Op wetenschappelijk gebied speelt COVID-19 nog maar kort. Adviezen: huidige kennis van COVID-19, kennis in het algemeen en bijzondere luchtweg-infecties, huidige kennis nierziekten en transplantaties. Adviezen zijn niet op basis van hard bewijs. Deze combinatie vormt de basis voor de antwoorden.

U heeft veel vragen over veiligheid

- Contacten met familieleden, vrienden, anderen
- Op straat, supermarkt
- Op het werk
- Tijdens ziekenhuisbezoek
- Bij het hervatten van de niertransplantaties en nierdonaties

Recent zijn de regels van de regering over sociale activiteiten en contacten versoepeld. Wat voor regels houdt u voor uzelf aan?

Antwoorden van 431 deelnemers:

- | | |
|---|-----|
| ▪ Ik doe alleen de noodzakelijke dingen | 47% |
| ▪ Ik ben weer iets vrijer in mijn contacten met anderen | 43% |
| ▪ Ik kom niet buiten mijn huis/tuin | 9% |
| ▪ Ik doe alles weer zoals voor de corona pandemie | 1% |

Adviezen voor risicogroepen

- Wees extra voorzichtig
- Blijf nog steeds zoveel mogelijk thuis
- Laat, als het kan, boodschappen e.d. doen door iemand anders of bezorgen
- Ga wel regelmatig naar buiten, blijf in beweging, maar vermijd drukte en houdt minimaal 1,5 meter afstand aan
- Reis niet met openbaar vervoer

Hoe ga ik om met sociale contacten?

- Advies: beperk nog steeds het aantal ontmoetingen met anderen
- Houd het bij een kleine groep vaste contacten
- Houd de '1,5 meter regel' aan
- Indien mogelijk: ontmoet elkaar in de buitenlucht
- Ontvang geen bezoek van mensen die klachten hebben of bewezen COVID-19 positief zijn
- Maar let op: voorkom isolement en eenzaamheid

Hoe ga ik om met (klein)kinderen?

- Advies: 'het middel moet niet erger zijn dan de kwaal'
- Kinderen gewoon weer naar school
- Bij ontmoetingen met kleinkinderen; neem de regels in acht (1,5 meter en geen klachten)
- Uit meerdere studies blijkt:
geen aantal infecties bij kinderen en kinderen geven op dit moment coronavirus minder makkelijk door dan volwassenen

Hoe ga ik om met mijn werk?

- Advies: Werk zoveel mogelijk thuis
- Als dat niet kan → Houd de regels van het RIVM aan
- Overleg met uw bedrijfsarts
- Aangepast werk mogelijk
- Voor partners of huisgenoten met werk in risicoberoepen /vitale beroepen:
Werk met in achtneming van de regels wanneer mogelijk en bij klachten: **BLIJF THUIS!**

Recent zijn de regels van de regering over sociale activiteiten en contacten versoepeld. Voelt u zich veilig genoeg om in deze tijd naar het ziekenhuis te gaan?

464 antwoorden gaven het volgende beeld:

- Ja 59%
- Een beetje 30%
- Nee 11%

Hoe kan ik veilig het ziekenhuis bezoeken?

Voor ziekenhuispersoneel, patiënten en bezoekers geldt:

- Volg zoveel mogelijk de algemene regels en adviezen van het RIVM, bv. qua afstand houden
- Bij klachten eerst overleg, niet direct naar ziekenhuis komen (tenzij levensbedreigend)
- Regel: wat thuis kan, doen we thuis
- Waar mogelijk telefonisch/video afspraak
- Ruimere tijden tussen de patiënten bij planning
- Andere inrichting van de spreekkamers, prikposten
- Eenrichtingsverkeer gang en trap
- Een maximaal aantal mensen in de liften
- Waar mogelijk 1,5 meter afstand / 2 armlengtes bewaren

Wanneer start de reguliere zorg weer?

- Reguliere zorg was uitgesteld; veiligheid en zorgcapaciteit
- Er waren veel minder 'gewone' ziekenhuisbezoeken
- Opstart is afhankelijk van:
 - Capaciteit van ziekenhuizen
 - 'Transmissie percentage' (RO)
- Afwegen negatieve effecten uitstellen zorg vs risico op (ernstig) ziek worden of overlijden COVID-19
- Uitstel van reguliere zorg heeft ook negatieve effecten op de gezondheid

Wanneer start de reguliere zorg weer?

- Gestart: Polikliniek bezoeken, Niertransplantaties overleden donoren, Niertransplantaties nierdonor bij leven
- Nog niet gestart: Transplantaties waarbij extra afweerremmende medicijnen nodig zijn
- Alle overleden donoren tevoren getest
- Alle donor-ontvanger koppels tevoren klachten nagevraagd + onderzoek bij opname → bij twijfel: uitstel van operatie

Moet ik een mondkapje dragen?

- In openbaar vervoer niet medisch mondkapje verplicht vanaf 1 juni
- Dragen van mondkapjes alleen voor zorgpersoneel
- Mondkapje helpt alleen als u ze op de juiste manier gebruikt en op/af doet

Aanspreken van mensen die het niet zo nauw nemen met de maatregelen

- Aangeraden wordt om mensen hierop aan te spreken met een vriendelijke insteek (positief). Bij aanvallende manier → reactie negatief

Emma Massey (psycholoog en onderzoeker), Erasmus MC Rotterdam ging tijdens het laatste thema in op de psychisch gevolgen en aspecten van het COVID-19 virus en hoe om te gaan met gevoelens van angst en onzekerheid. Uit de (emotionele) enquêtevragen COVID-19 is gebleken dat deze situatie als zeer dreigend wordt ervaren.

Deze gevoelens werden duidelijk gemaakt aan de hand van de afbeelding met de volgende woorden/kenmerken:

bezorgd, afgezonderd, onzeker, angst, zat, geïsoleerd, hopeloos, ongerust, gespannen, eenzaam, uitzichtloos, opgesloten, beu, bang, onduidelijk, machteloos.

De vraag 'Door coronavirus voel ik me.....' werd door 491 deelnemers beantwoord:

- Meer angstig 63%
- Hetzelfde 36%
- Minder angstig 1%

Bij volgende afbeelding werd door Emma Massey inzicht gegeven in 'Onzekerheid'.

Door en van een bedreigende situatie (Coronavirus) worden mensen onzeker. Onzekerheid wordt hierin gevoed door de COVID-19 factoren: Onduidelijk, Onvoorspelbaar en Complex. Conclusie: onzekerheid = heel normaal.

Hoe ga ik om met quarantaine?

- Zorgen over: COVID-19, verstoorde routine, frustratie of verveling, gebrek aan informatie, financiële gevolgen, duur
- Zorg voor begrip: leg uit waarom het belangrijk voor je is om je aan de maatregelen te houden
- Zoek steun en blijf in contact (sturen van een kaartje, belletje, etc.)

Hoe ga ik om met versoepeling?

- Maak een plan: wat zijn nu de regels, wat vind ik acceptabel?
- Stel je grenzen: deel ze met anderen
- Gun jezelf ruimte: wat deze week werkt, is volgende week misschien anders

Impact hangt ook af van hoe je er naar kijkt

- Bedreiging: negatieve gevoelens, apathie, hopeloosheid
- Kans: positieve gevoelens, actie, hoop

Kansen en uitdagingen

- Voordelen inzien
- Nieuwe prioriteiten, doelen te stellen
- Doelen bijstellen
- Los te laten

Hoe kan ik omgaan met onzekerheid

- Gebruik betrouwbare bronnen zoals: www.nieren.nl en www.rivm.nl
- Beperk piekeren tot een halfuur per dag (Boekaanrader: De gelukkige piekeraar van auteur Bart Verkuil, Nederlands | Paperback | 9789026345449 | Druk: 1 | mei 2020 | 288 pagina's)
- Schrijf je gedachten en emoties op
- Tel je zegeningen en zoek naar het positieve
- Goede zelfzorg en leefstijl
- Zoek hulp waar nodig (huisarts)

Afronding thema

Coronavirus is geen sprint maar een marathon. COVID 19 is de komende tijd niet weg en we moeten leren hoe hier in balans door heen te komen en bij toepassing de volgende woorden aan onze woordenschat kunnen toevoegen:

Positiviteit, tevredenheid, hoop, vrede, waardering, dankbaarheid, liefde, geluk, kalmte, verlichting, optimisme, humor, vernieuwing, groei, bezinning.

Afsluiting webinar

Door Marja Ho-dac werden de sprekers, deelnemers en alle medewerkers bedankt voor het webinar.

Tenslotte werden nogmaals de adviezen voor iedereen gegeven:

- Volg de algemene adviezen van RIVM en Rijksoverheid
- Vermijd drukte
- Houd minimaal 1,5 meter afstand
- Schud geen handen/geen omhelzingen
- Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Raak zo min mogelijk je gezicht aan
- Werk thuis, wanneer het kan
- Bij klachten: **BLIJF THUIS** (overleg met arts als u zich benauwd of erg ziek voelt)

Hebt u nog vragen? Dan kunt u het volgende doen:

- Met vragen over uw persoonlijke medische situatie kunt u het beste contact opnemen met uw arts.
- Met vragen rondom werk en inkomen kunt u contact opnemen met STAP. Dit is het Steun- en adviespunt van de NVN en de Nierstichting. Bekijk hoe en wanneer u contact kunt opnemen met STAP.
- Nieren.nl gebruikt de ingestuurde vragen om de informatie in het dossier over het coronavirus verder aan te vullen: nieren.nl/coronavirus. U kunt uw vragen ook insturen naar redactie@nieren.nl, dan helpen wij u een antwoord te vinden.
- Deel uw vragen en gedachten met andere nierpatiënten, nierdonoren en naasten. Start een gesprek in een van de gespreksgroepen op nieren.nl.
- De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) biedt steun en ontmoeting en komt op voor uw belangen. Bekijk hier wat lidmaatschap van de NVN u oplevert.

Heeft u het webinar niet kunnen volgen?

U kunt de webinar terugkijken op: www.nieren.nl/webinar

Wilt u meer informatie over het coronavirus (COVID-19) neem dan gerust een kijkje op

www.nieren.nl in het [dossier Coronavirus en chronische nierschade](#).

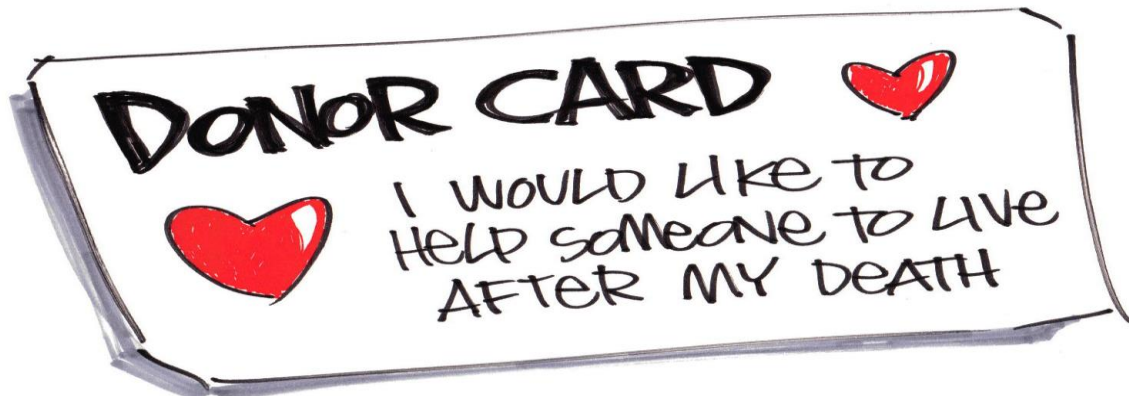
Dit dossier bestaat momenteel uit 14 artikelen.

**Webinar
communicatie**



Implementatie nieuwe donorwet uitgesteld om corona

Door Redactie NierNieuws



De nieuwe donorwet zal, zoals gepland, vanaf 1 juli dit jaar van kracht zijn. Maar het aanschrijven van mensen die nog niets hebben laten vastleggen, wordt met twee maanden uitgesteld. De reden hiervoor is de drukte als gevolg van de covid-19-epidemie (coronacrisis). Dat schrijft Martin van Rijn, minister voor Medische Zorg, in een brief aan de Tweede Kamer.

Van Rijn schrijft: 'De crisis betekent met name dat er minder ruimte beschikbaar is om dit onderwerp onder de aandacht te brengen. Praktisch doordat bijvoorbeeld fysieke voorlichtingsbijeenkomsten gericht op moeilijker te bereiken doelgroepen, zoals de Donordialoog voor mensen met een migratieachtergrond en lezingen voor ouderen, momenteel niet mogelijk zijn.'

In april heeft het ministerie twee keer een zogeheten flitspeiling laten uitvoeren onder een deel van de bevolking. Beide keren vond een meerderheid van de respondenten dat de invoering van de wet door kon gaan zoals gepland. Daar komt bij dat het huidige register 'er niet op berekend is veel langer dan [na] 1 juli in de lucht te blijven'. Dat zou risico's en extra kosten met zich mee brengen. Mede hierom heeft de minister besloten de ingangsdatum van 1 juli wel aan te houden.

Het verzenden van brieven zal niet alleen later (1 september) van start gaan, het hele proces van aanschrijven, herinneren en bij geen reactie als 'geen bezwaar' registreren zal ook over een langere periode uitgesmeerd worden. Naar verwachting is dit in de zomer van 2021 afgerond.

De lopende campagne, die erop gericht was dat zoveel mogelijk mensen nog voor 1 juli hun keuze zouden vastleggen en die eind juni een eindspurt zou beleven, is stilgelegd. De campagne zal weer opgestart worden, maar dan wel in een andere vorm. 'De campagne zal in het vervolg volledig ondersteunend zijn aan het proces van het verzenden van de brieven' schrijft de minister daarover - waaruit je zou kunnen opmaken dat de herstart niet eerder dan augustus zal plaatsvinden.

Begin juni krijgt de Kamer een nieuwe brief over de stand van zaken.

Gepubliceerd: vrijdag 08-05-2020

Bron: NierNieuws

Verhitte discussie op sociale media, maar wat is nu écht de beste slaaphouding?

Op sociale media circuleert een afbeelding met achttien cartoons van mensen in verschillende slaapposities. Die trekt een discussie op gang over de beste houding tijdens de nachtrust. Maar bestaat die überhaupt wel? Nierpatiënten Vereniging Maastricht vroeg het aan slaapexpert van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA) Johan Verbraecken. De foetale houding is voor velen een populaire keuze, terwijl anderen liever op hun rug rusten of op hun voorkant liggen en het kussen omhelzen. Eerder deze week werd op Twitter een wereldwijd debat op gang getrokken over hoe de ultieme slaaphouding is, met een grafiek met achttien posities om uit te kiezen. Al bestaat er niets zoals 'de ultieme slaaphouding'.

“Voor iedereen die gezond is en niet geteisterd wordt door slaapproblemen, maakt de slaappositie eigenlijk heel weinig uit. Kies gerust voor de positie die je persoonlijk het leukst vindt”, zegt Verbraecken. Hij heeft wel een aandachtspunt voor iedereen: een hoofdkussen is belangrijk. “Het ontspant de spieren in de nek. Zonder hoofdkussen ervaar je dat comfort niet en kun je klachten krijgen.”

Wie wel kwaaltjes ervaart, zoals slaapapneu en reflux, slaapt best niet te plat. “Hoe hoger je ligt, hoe beter voor je gezondheid. Een helling van 30 procent is een goed begin, maar een hellingsgraad van 45 graden zal je minder apneus bezorgen. Met reflux, zonder hoofdkussen op je buik slapen, geeft je maag vrij spel.”

Wie gewrichtspijnen ervaart in de rug of nek, kiest beter voor een houding met de rug op de matras. “Als je met dit soort klachten op je buik slaapt, creëer je een extra kromming in je rug of nek en worden de klachten erger. Wel goed als je rugproblemen hebt: slapen met opgetrokken benen.”

Weetje van de slaapexpert: een persoon met een normale nachtrust, wisselt gemiddeld om de twee uur van houding. In geval van pijn of stress kan dat oplopen tot vijf keer binnen dezelfde tijd. Het is dus niet zo abnormaal als je in een geheel andere positie ontwaakt dan de houding die je aannam om in te dommelen.



Alles over de gehandicaptenparkeerkaart

Heeft u een handicap? Zit u in een rolstoel? Kunt u niet verder lopen dan 100 meter zonder stok of krukken? En duurt dat al meer dan een half jaar? Dan kunt u een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen. Met een gehandicaptenparkeerkaart mag u parkeren op speciale parkeerplaatsen voor mensen met een handicap. U vindt deze parkeerplaatsen bijvoorbeeld bij winkelcentra, ziekenhuizen en tankstations. Een kaart is persoonsgebonden. Dat betekent dat u de gehandicaptenparkeerkaart in elke auto kunt gebruiken. In principe mag u parkeren zolang u wilt. Tenzij er een bord staat met een maximale parkeerduur. Dan moet u, net als iedereen, een blauwe parkeerschijf gebruiken. U kunt de kaart in de hele Europese Unie gebruiken. Sommige gemeenten hebben een eigen gehandicaptenparkeerkaart. Die is meestal goedkoper. Er zijn drie soorten gehandicaptenparkeerkaarten:

Parkeerkaart B voor chauffeurs (de bestuurderskaart, B)

Deze kaart is voor mensen die al langer dan een half jaar in een rolstoel zitten. Of voor degenen die met hulpmiddelen zoals een stok of krukken, toch niet méér dan 100 meter zelfstandig kunnen lopen. De bestuurderskaart is persoonsgebonden. U hoeft dus geen eigen auto te hebben om de kaart te kunnen aanvragen. U moet wel een rijbewijs hebben.

Parkeerkaart P voor passagiers (de passagierskaart, P)

Bent u gehandicapt en kunt u zelf niet rijden? Dan kunt u een passagierskaart aanvragen. Met deze kaart kan uw chauffeur op een gehandicaptenparkeerplaats parkeren. Net als de bestuurderskaart, is ook deze kaart persoonsgebonden. Er staat geen kenteken op. U kunt deze parkeerkaart P dus in verschillende auto's gebruiken. Het gaat om u, niet om de auto.

Parkeerkaart I voor mensen die in een instelling wonen (de instellingskaart, I)

Ook mensen die in een instelling wonen, kunnen in aanmerking komen voor een parkeerkaart. De instelling vraagt de kaart aan. Dit is dus ook een passagierskaart. De instelling levert uw chauffeur.

Hoe aanvragen? U vraagt de parkeerkaart aan bij de gemeente. Bij de aanvraag hoort een medisch onderzoek. Parkeerkaart I vraagt u aan bij de instelling waarin u woont.

Verlenging. Hoe lang de kaart geldig is, verschilt per gemeente. U moet de kaart in ieder geval iedere vijf jaar verlengen. Blijft uw situatie duidelijk hetzelfde? Dan is een medisch onderzoek meestal niet nodig. Vraag hiernaar bij uw gemeente.

Kosten van de parkeerkaart

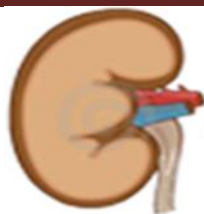
De kosten van een gehandicaptenparkeerkaart en de medische keuring verschillen per gemeente. Sommige gemeenten geven een vergoeding via de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO). Wat regelt de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO)? En in sommige gemeenten is de kaart gratis voor mensen met een laag inkomen.

Zie ook:

Op www.gehandicaptenparkeerkaart.nl vindt u praktische informatie per gemeente.

Op www.gehandicaptenparkeerplaatsen.nl staat een overzicht van alle gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland.

Dit artikel is onderdeel van de dossiers: **Gehandicaptenvervoer**



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, door middel van het organiseren van verschillende activiteiten zoals o.a. een jaarlijkse dagtocht, Kerstviering, organiseren van informatie, voorlichting en themabijeenkomsten, specifiek voor nierpatiënten en hun naasten.
- Uitgeven van ons blad Digna Contact.
- Overleg met de dialyseafdeling van het Amphia ziekenhuis om de organisatie rondom de dialyse behandeling te optimaliseren.

Hoe is Digna samengesteld?

Het bestuur: voorzitter, penningmeester/vicevoorzitter, secretaris en bestuursleden. Het bestuur wordt gekozen door de leden en het bestuur stelt de commissies samen. Het bestuur en commissies bestaan uit een afvaardiging van patiënten en belanghebbende van het Amphia ziekenhuis in Breda. Het bestuur wordt bijgestaan door diverse commissies.

Contributie

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

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.

Aanmeldingsformulieren

Beide formulieren volledig ingevuld en ondertekend inzenden naar:
Ledenadministratie Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant
Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg

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 Thuis Hemodialyse Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD)
 Pré-Dialyse Partner Lid Getransplanteerd
 Donor Lid Donateur
 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 Thuis Hemodialyse Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD)
 Pré-Dialyse Partner Lid Getransplanteerd
 Donor Lid Donateur
 Amphia Ziekenhuis Bravis Ziekenhuis Niet van toepassing

Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los het cryptofilippine op. Stuur de oplossing vóór 1 aug. 2020 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg. Of e-mail naar secretaris.digna@gmail.com met als onderwerp 'Puzzel'.

De oplossing van de puzzel in DIGNA Contact April 2020 was: In het vergeetboekje raken. De prijs gaat naar: Riet Goossens - Mertens. Hartelijk gefeliciteerd.

CRYPTOFILIPPINE



CUM LAUDE

- 1 Die vogel is verwant aan een hijskraan. (10)
- 2 Praat veel over een nat kledingstuk. (9)
- 3 Grillige manier om uit te blazen. (8)
- 4 Oj, Oj, dat is pas kaarten! (7)
- 5 Hondse vrouw. (6)
- 6 Uitgevershuis. (16)
- 7 Bestellingsbevel. (5)
- 8 Die mensen maken de meest bekrompen rekenkundige bewerkingen. (16)
- 9 Maakt koffie in de drukkerij. (6)
- 10 Dit muziekstuk gaat nergens om. (5)
- 11 Katachtige auto. (6)
- 12 Veel van Steen is rommel. (7)
- 13 Smaakverschil van augurken. (8)
- 14 Bij dit klimaat komt het seizoen terug. (9)
- 15 Wandelboek. (10)
- 16 Veroorzaakt neerslag en neerslachtigheid. (9)

1		21	7		12		13	9		6	10		8		3	1	
2	20		4	10		20	17		6	11	11		19	2		5	
3	18	2		15	20		2	5		12	11		25		8	24	
4		1	20	22		14	25		13	23		12		16	2	18	
5	10		9		11	4		14	23		7		5		24	22	
6		14		15		3	21		19		18		21	13		12	
7		5	3		18		15		17	9		4	25		24	5	
8	20		22	21		6	10		3	14		21	25	19		25	
9	16	12		15	9			16	3	4		18		6		21	24

			1	2	3	4	5	6			7	8	9	10			11	12	
13	14	15			16	17	18	19			20	21	22	23	24	25			

Als u de puzzel goed heeft opgelost ontstaat er een citaat van Simon Carmiggelt.



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