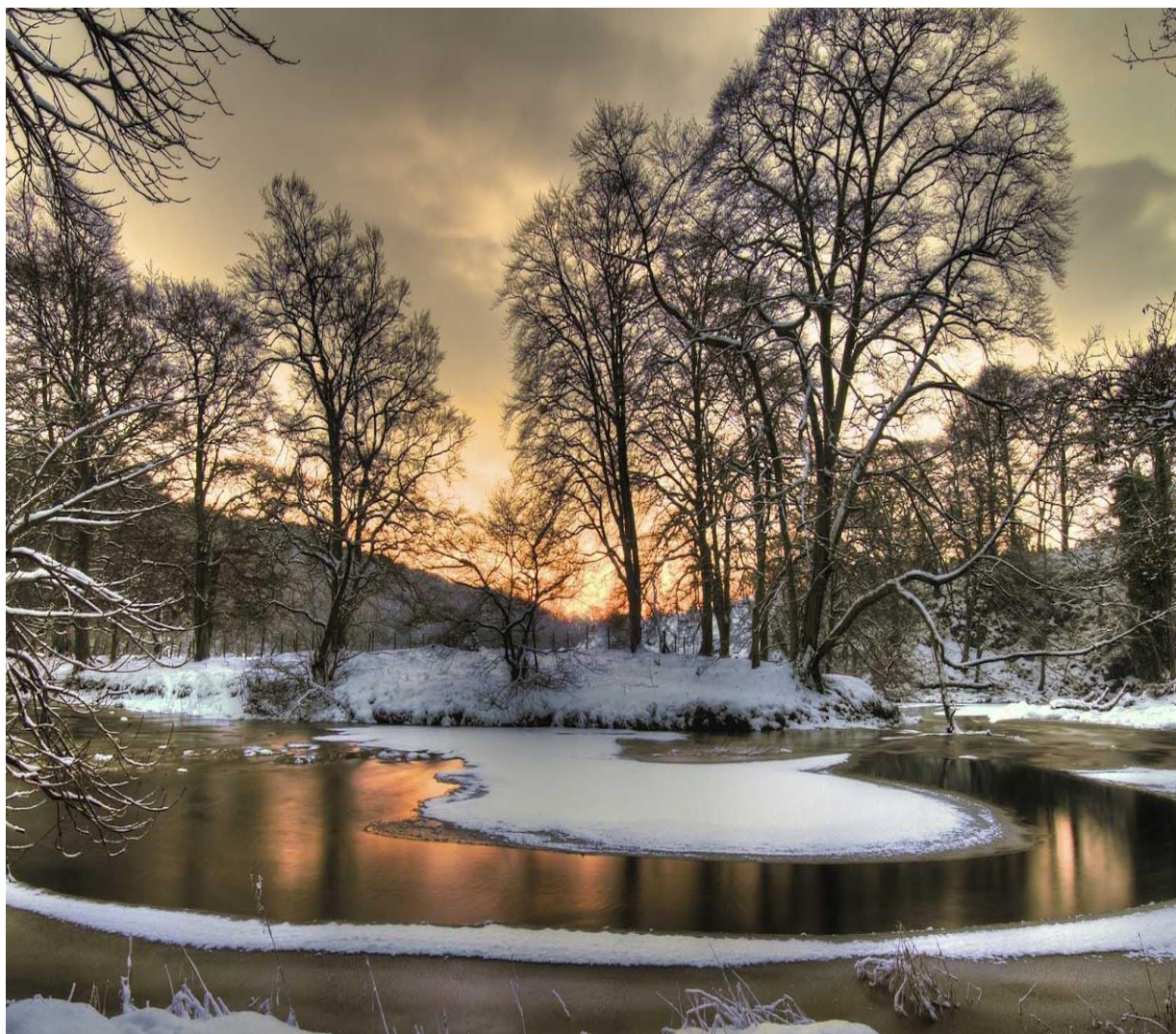


Digna Contact



DIGNA Nierpatiënten Vereniging
Breda en Omstreken
45^e editie nr. 2, december 2025

Inhoud:

Pag. 2	Inhoud
Pag. 3	Voorwoord
Pag. 4-5	Van de bestuurstafel: John Reniers
Pag. 6	Van de Penningmeester: Contributie 2026
Pag. 7-8	Webinars: volwaardig alternatief voor informatiebijeenkomsten
Pag. 9-11	Nieuws van de diëtisten
Pag. 12-13	NVN Wetenschapsdag 2025
Pag. 14-20	Terugblik gehouden diverse activiteiten
Pag. 21-24	Thuishemodialyse
Pag. 25	Puzzel mee en win
Pag. 26-27	Speciaal recept door Wagenbergse kok
Pag. 28-30	Strijd voor gezondheid
Pag. 31	Overige
Pag. 32	Nieuwjaarswens

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	<u>Betalingen en contributie:</u>
Eindredacteur	John Reniers	NL32RABO0147744253

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst per e-mail, uiterlijk vóór **31 maart 2026**. 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

De afgelopen maanden is het bestuur druk bezig geweest met het vernieuwen van de website. Na wel doordachte overwegingen zijn we in zee gegaan met Max Snijders | The Digital Duo en dus hem de opdracht toegezegd om onze nieuwe website vorm te gaan geven.. De website is eind november jl. gelanceerd. We zijn niet alleen zeer tevreden met het mooie eindresultaat, maar zeker ook met de pragmatische projectaanpak, samenwerking en de transparantie over kosten en doorlooptijd(en). De website is te bezichtigen op de site: <https://www.dignawestbrabant.nl/>

Voorwoord van de voorzitter

Op het moment dat ik me achter mijn laptop zette om het voorwoord van deze Digna-contact te schrijven, viel het nieuwe nummer van “Niermagazine” in de bus. Ik lees dit uitstekende blad van de Nier Vereniging Nederland (NVN) graag. Het magazine staat vol met mooie verhalen en nuttige informatie van en voor nierpatiënten. Al op de derde pagina werd ik getroffen door een artikel waarin over het project Nierkomers wordt geschreven. Het project richt zich op mensen die de Niervereniging nog niet of nauwelijks bereikt. Het gaat dan om, en nu citeer ik maar even letterlijk, “jongeren, mensen met beginnende nierschade en nierpatiënten met een niet-westerse achtergrond. Wat zijn hun wensen en behoeften? Waar lopen ze door hun nierproblemen tegenaan in het dagelijks leven en hoe kunnen we ze helpen?”. Het zijn dezelfde vragen die ik me als voorzitter van DIGNA ook regelmatig stel. Als je naar de samenstelling van ons ledenbestand kijkt dan is het percentage nierpatiënten zo’n 40%. Onze overige leden zijn veelal partners en nabestaanden van nierpatiënten. Een belangrijke en betrokken groep, maar ook wij zouden toch graag de hierboven geciteerde groep willen bereiken en ondersteunen.

De eerste stappen om deze groep nierpatiënten voor DIGNA te interesseren hebben we al ondernomen. We hebben door professionele webdesigners een prachtige, nieuwe website laten maken, die boordevol staat met informatie en handige links. Zo kun je het Niermagazine bijvoorbeeld nu ook via onze website lezen. Neem eens een kijkje op www.dignawestbrabant.nl en laat je verrassen!

Daarnaast hebben we met de dialyseafdeling van het Amphia ziekenhuis goede afspraken gemaakt om de grote groep pré-dialysepatiënten te informeren over het bestaan van onze regionale vereniging. Hiervoor is een folder over DIGNA in de maak die aan elke patiënt zal worden meegegeven. Natuurlijk vergeten we ook de dialyserende patiënten niet. Allemaal (zo’n 140 man/vrouw) ontvangen ze een mooie kerstattentie van DIGNA.

We hopen het komende jaar weer een flink aantal activiteiten voor u allen te organiseren. Dankzij de subsidie van de Nierstichting kunnen we dit doen en zijn we in staat om een aantrekkelijk programma op te gaan stellen. Op de website leest u hier straks meer over.

DIGNA-contact zal vanaf nu 2x per jaar verschijnen. De website is nu immers actueel en daar kunnen we alle nieuwsberichten op kwijt. Aan de andere kant is het, zeker voor de ouderen onder ons, ook prettig om rustig in een magazine te bladeren. We schaffen onze periodiek daarom zeker niet helemaal af.

Ik hoop u allen op onze activiteiten in 2026 te treffen en wens u een heel gelukkig nieuwjaar toe.

Frits Wagener, voorzitter Digna



Van de bestuurstafel: John Reniers

- **Algemeen**

Samen terugkijken, samen vooruitkijken

Het jaar loopt op zijn einde en slaat langzaam zijn laatste bladzijde om. Terwijl de dagen korter worden en de feestverlichting langzaam oplicht, kijken we met een glimlach terug op alles wat we samen hebben beleefd. Terwijl het jaar langzaam zijn laatste bladzijde omslaat, kijken we terug op een periode vol ontmoetingen, inzet en plezier. Samen hebben we activiteiten beleefd en momenten gedeeld die ons dichterbij elkaar hebben gebracht. We hebben gelachen en elkaar gesteund wanneer dat nodig was.

Laten we ook stilstaan bij de mensen die we hebben moeten missen, en bij degenen die het afgelopen jaar een steuntje in de rug nodig hadden (dialyse patiënten en de pre-dialyse patiënten die de diagnose Nierziekten te horen hebben gekregen en vele anderen). Juist in die momenten hebben we gezien hoe sterk verbondenheid is.

Door deelname aan de activiteiten heeft ieder van jullie bijgedragen aan het bijzondere jaar dat achter ons ligt.

Met frisse energie kijken we uit naar het nieuwe jaar. Nieuwe plannen, nieuwe kansen, en hopelijk weer veel momenten waarop we elkaar ontmoeten, inspireren en ondersteunen.

Een van deze plannen is een intensievere samenwerking tussen Digna en de Dialyse Afdeling Amphia. Laten we die met open armen en een glimlach tegemoet gaan.

Namens het bestuur wensen wij iedereen fijne feestdagen en een gezond, gelukkig en sprankelend nieuw jaar 2026!

- **Nieuwe website Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken**

Al diverse jaren achtereen is er met een zeer kritisch oog gekeken naar de website van onze patiëntenvereniging. In de ogen van velen is dit altijd al wel een ondergeschoven kind geweest. Wij waren toentertijd blij met de bereidwillige medewerking van onze webmaster Ans Salters, die ons is overleden december 2024. Noodgedwongen moest de vereniging op zoek naar een nieuwe webmaster die een creatieve invulling aan de website kon gaan geven.

Het bestuur heeft webdesignbureau *The Digital Duo* opdracht gegeven een nieuwe website te ontwikkelen en we nemen dat er een zeer mooi product is geleverd.

De website, die eind november in de lucht is, gaat een belangrijk communicatiemiddel worden en we hopen dat u de prachtige site vaak zult bezichtigen. Behalve een goed communicatiemiddel is de website ook een belangrijke informatiebron met veel links naar nagenoeg alle instanties die zich met nierproblemen bezighouden (Amphia, Nierstichting en Niervereniging, Nieren.nl, NTS (Nederlandse Transplantatie Stichting)).

U vindt de website op: www.dignawestbrabant.nl/



Neem een kijkje en laat ons weten wat je ervan vindt. Samen bouwen we aan een sterk netwerk voor nierpatiënten in West-Brabant.

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

De opbrengst aan de Rabo ClubSupport leverde een bedrag op van € 64,13. Wij danken al degenen die hun stem op onze Nierpatiëntenvereniging hebben uitgebracht. Hartelijk dank daarvoor en mogen in 2026 weer op uw stem rekenen, want met uw 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.

- **Terugblik georganiseerde activiteiten en komende activiteiten in 2026**

Een heldere en duidelijke terugblik van deze activiteiten kunt u allemaal terugvinden op onze nieuwe website: www.dignawestbrabant.nl/

Bezoek Vliegbasis Luchtmacht Gilze-Rijen (Basis Goodwill Fonds) op wo. 17-09-2025, Webinar over de behandelingsvormen dialyse op donderdagavond 30-10-2025 door de Brabantse RNV's in samenwerking met Niervereniging (Kitty Jager), Herdenkingsbijeenkomst op zo. 09-11-2025 in het Kenniscentrum van het Amphia Ziekenhuis, Jaarafsluiting Digna 2025 op zo. 14-12-2025 in Restaurant De Boswachter Liesbosch, Nieuwe Dreef 4, Breda, Diverse vergaderingen Nierstichting, Niervereniging, bestuur Digna en overleg Dialyse en MW Amphia Ziekenhuis (Contactpersoon: Frits Wagener, voorzitter Digna).

- **Komende (voorlopige) activiteiten in 2026 (zie ook Website Digna Nier Vereniging Breda en Omstreken)**

- Vergaderingen: Bestuur Digna 6x, Regionaal Overleg Brabantse RNV's 2x, ALV Digna 1x, ALV Nierstichting/Niervereniging 2x, Overleg Dialyse/MW Amphia 2x (Contactpersoon Amphia: Frits Wagener, voorzitter Digna).
- ALV Digna (Statutenwijzigingen en Huishoudelijk Reglement: zo. in april – mei – juni 2026 (quotum aanwezig vereist). Locatie: De Fazant Ulvenhout.
- World Kidney Day: do. 12 maart 2026.
- Themadag i.s.m. Amphia Ziekenhuis, andere RNV's, Niervereniging. Info volgt.
- Najaarsactiviteit 1/2 dagreis: zo. 13/27 september 2026.
- LocHal Tilburg (voormalige locomotiefwerkplaats die nu een gebouw met een rijk verleden en een bijzondere architectuur): zo. eind maart 2026. Verdere info volgt.
- Webinar i.s.m. Brabantse RNV's en Niervereniging (NVN): do. in november 2026
- Herdenkingsdienst: zo. 8 november 2026.
- Jaarafsluiting Digna 2026: zo. 13 december 2026.
- Programma Basis Goodwill Fonds: nog niet bekend. Verdere info volgt zo spoedig mogelijk.
- Voor de programma's Nierstichting en Niervereniging mogen wij verwijzen naar onze nieuwe website www.dignawestbrabant.nl/
- Eventuele veranderingen in het programma worden natuurlijkijs bekend gemaakt.
- **Voor aanmelden lid Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken:** zie website: www.dignawestbrabant.nl/ en zie daar ook het [nieuwe logo van Digna!](#)

Van de Penningmeester: Contributie 2026



Beëindiging lidmaatschap

Beëindiging van het lidmaatschap is (met uitzondering van bij overlijden) alleen mogelijk per eind van het kalenderjaar.

Als u besluit om niet langer lid van Digna Nierpatiëntenvereniging Breda en Omstreken te blijven dan verzoeken wij u dit tijdig (vóór 31-12-2025) schriftelijk en/of e-mailbericht kenbaar te maken bij de secretaris of de ledenadministratie.

Dus als men niet vóór 1-1-2026 opzegt, dan blijft men het hele jaar 2026 lid !

U bent zowel lid van de Nier Vereniging Nederland (NVN), als van de regionale nierpatiëntenvereniging Digna. U betaalt alleen contributie aan Digna en krijgt u het lidmaatschap van de NVN er gratis bij!

Digna draagt wel een deel af van ontvangen contributie aan de NVN.

Natuurlijk hopen we dat u ook in het jaar 2026 als lid ingeschreven blijft van onze vereniging.

In de Algemene Leden Vergadering van 1 juni 2025 is de contributie voor 2026 vastgesteld op € 25,00 per lid per jaar

Leden, zonder machtiging tot automatische incasso, ontvangen in januari 2026 een nota voor het voldoen van de verschuldigde contributie.

Wij streven er wel naar dat alle leden overgaan tot een automatische incasso. U kunt bij de secretaris of penningmeester de benodigde formulieren verkrijgen.

De adresgegevens kunt u terugvinden in het Verenigingsblad Digna Contact en/of op onze website: www.dignawestbrabant.nl/

Namens het bestuur,

Ad van den Enden, penningmeester Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken

Webinars: volwaardig alternatief voor informatiebijeenkomsten

Om informatie te delen maken steeds meer organisaties gebruik van het middel 'webinar'. Dat geldt ook voor de voorlichtingsbijeenkomsten van de Nierstichting en Niervereniging Nederland (NVN). Vanaf die verschrikkelijke coronatijd heeft deze manier(en) van communiceren een ware toevlucht genomen.

Waarom dit schrijven en toelichting. Het overgrote deel van onze leden staan volgens het bestuur sceptisch tegenover deze communicatiemanier (leeftijd, techniek, etc., etc.). Wij en overige organisaties krijgen jammer genoeg weinig aanmeldingen wanneer zoiets georganiseerd wordt.

Conclusie: Deze scepticisme kan leiden tot een beter begrip van de voordelen en nadelen van webinars, zoom meetings, etc. Webinars bieden flexibiliteit, kostenbesparend, opname en herhaling, interactie en vragen stellen. Ze zijn ideaal voor het delen van kennis en het leggen van contacten, maar kunnen ook interactie en vragen stellen vereisen. Het is belangrijk om te overwegen of de voordelen van webinars de nadelen kunnen overwinnen.

Een webinar is een online seminar of presentatie die via internet wordt uitgezonden en waarbij interactie met het publiek mogelijk is. De term is een samenvoeging van 'web' en 'seminar' en stelt sprekers in staat om een live-uitzending met beeld, geluid en interactieve elementen zoals chat, Q&A en polls te delen met een groot publiek op afstand.

Deelnemers kunnen het webinar volgen via een computer, tablet of telefoon en vaak zijn er ook opgenomen versies beschikbaar om later te bekijken. Men moet echter natuurlijk wel beschikken over een internetverbinding.

Hoe werkt het:

Voor het organiseren van een webinar is het noodzakelijk om een video vergaderplatform te hebben. Applicaties als Zoom en Teams van Microsoft zijn nodig om dit te ondersteunen. Voor veel webinars van de NVN wordt Zoom gebruikt.

Belangrijkste functies en gebruik:

- **Videoconferenties:**
De kernfunctie is het organiseren van videogesprekken, of het nu voor één-op-één gesprek is of een meeting met veel deelnemers
- **Schermdelen:**
Je kunt je computerscherm of delen van je scherm met anderen in de vergadering, wat handig is voor presentaties en samenwerking.
- **Virtuele bijeenkomsten:**
Het platform maakt het mogelijk om virtueel samen te komen, alsof je in dezelfde fysieke ruimte bent.
- **Chat en samenwerking:**
Naast video biedt Zoom ook mogelijkheden voor online chat en een whiteboardfunctie voor het brainstormen en opslaan van ideeën.
- **Opnemen van sessies:**
Je kunt vergaderingen opnemen om ze later terug te kijken of te delen.
- **Cross-platform compatibiliteit:**
De Zoom-app is beschikbaar voor Windows, macOS, Linux, IOS en Android, waardoor je het op vrijwel elk apparaat kunt gebruiken.

Waarvoor wordt Zoom gebruikt?

- **Zakelijk:**
Voor het houden van virtuele vergaderingen, webinars, en om op afstand samen te werken met collega's.
- **Educatie:**
Docenten kunnen het gebruiken om online les te geven en interactie te hebben met studenten.
- **Persoonlijk:**
Voor videobellen met vrienden en familie.

Hoe kan ik Zoom gebruiken?

Je kunt Zoom gebruikend door de applicatie te downloaden en te installeren, of door deel te nemen via een webbrowser. Om deel te nemen aan een vergadering, klik je op een uitnodigingslink, of ga je naar www.join.zoom.us en voer je de vergaderring-ID in. Voor het zelf starten van een vergadering heb je een account nodig en kun je een vergadering inplannen via de app of webinar.

Deelnemen aan een vergadering of webinar:

- **Via een link:**
Klik op de uitnodigingslink die je per e-mail, agenda of direct van de host hebt ontvangen.



Wij hopen wij als Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken de komende tijd meer mensen en zeker onze leden te mogen ontmoeten tijdens webinars, etc., etc.

John Reniers, secretaris

Nieuws van de diëtisten

I. Fosfaat en de Feestdagen

De feestdagen zijn een tijd van gezelligheid, maar ook van lekkere maaltijden en luxere tussendoortjes/hapjes. Voor mensen met een verminderde nierfunctie kan dit soms een uitdaging zijn. Fosfaat is een mineraal dat vaak in bewerkte voedingsmiddelen, kaas en bepaalde dranken voorkomt. Geen zorgen, met een beetje planning en bewustwording kunt u ook van de feestdagen genieten. Hieronder volgen enkele tips over het fosfaat.



II. Fosfaat in de voeding

In de voeding is fosfaat meestal gebonden aan eiwit. Eiwitrijke producten bevatten veel fosfaat. U krijgt ook fosfaat binnen via bepaalde E-nummers (hulpstoffen, zoals conserveringsmiddelen). Zo zitten er in cola en smeerkaas hulpstoffen die fosfaat bevatten. De fosfaatrijke e-nummers staan op de volgende pagina beschreven.

U krijgt minder fosfaat binnen door op eiwit en E-nummers te letten, maar vaak is de hoeveelheid fosfaat dan nog te hoog. Minder eiwit eten is vaak niet verstandig: uw lichaam heeft iedere dag een bepaalde hoeveelheid eiwit nodig. Verder hebben vitamine D, calcium en het bij schildklierhormoon ook invloed op de hoeveelheid fosfaat in het bloed.

Kortom: het is moeilijk om het fosfaat in uw lichaam te verminderen. Daarom zijn extra maatregelen nodig. De arts kan speciale medicijnen voorschrijven: fosfaatbinders.

III. Fosfaatbinders

Fosfaatbinders hechten zich in de maag en darmen aan het fosfaat in de voeding. Vervolgens poept u het fosfaat met de binder uit. Fosfaatbinders zorgen ervoor dat het fosfaat niet in uw bloed komt. voorbeelden van merknamen van fosfaatbinders zijn bijvoorbeeld sevelameer (Renvela®), lanthaancarbonaat (Fosrenol®) en Velphoro®.

Fosfaatbinders moeten vlak voor of tijdens de maaltijd ingenomen worden. het voorgeschreven aantal fosfaatbinders moet goed over de dag verdeeld worden. Bij de meest eiwitrijke maaltijd moeten dus ook de meeste fosfaatbinders genomen worden. Vergeet hierbij ook de tussendoortjes niet. U kunt met uw diëtist bespreken wanneer u de fosfaatbinders het beste in kunt nemen.

IV. Voedingsmiddelen met veel fosfaat

Alle voedingsmiddelen waar eiwit in zit, bevatten fosfaat, bijvoorbeeld vlees, kip, vis, kaas, melk en melkproducten, eieren, noten en peulvruchten. Bespreek met uw diëtist of u hier minder van kunt gebruiken.

De hoeveelheid fosfaat verschilt per voedingsmiddel:

- Melkproducten (bijvoorbeeld melk, karnemelk, chocomel, yoghurt, vla, pudding, pap) bevatten per gram eiwit meer fosfaat dan vlees, vis, kip of ei.
- Smeerkaas en korst loze kaas bevatten meer fosfaat dan gewone kaas, omdat er smeltzouten in verwerkt zijn. Een aantal kaassoorten bevat (relatief gezien) minder fosfaat: brie, camembert, hüttenkäse, mozzarella, Boursin, MonChou en Paturain. Houd wel rekening met het zout in deze kazen.

Fosfaat kan ook in drinken zitten. Dit is bijvoorbeeld zo bij cola, bier, Rivella en Taksi.

Het belangrijkste is om te genieten van de feestdagen, niet alleen van het eten, maar ook van het samenzijn met vrienden en familie. Gezelligheid draait niet alleen om het eten, maar om de momenten die je deelt.

Op de website www.nierstichting.nl kunt u gezonde en feestelijke recepten vinden.

Wij wensen u prettige feestdagen!

Conny, Vera, Marion en Marleen – diëtisten nefrologie Amphia

Fosfaat-woordzoeker

F	S	A	L	O	C	M	I	N	E	R	A	A	L
G	R	N	O	T	E	N	E	L	E	S	S	O	M
S	E	J	T	R	O	O	D	N	E	S	S	U	T
O	D	V	N	E	T	T	O	B	M	S	K	K	I
E	N	F	U	Z	U	I	V	E	L	W	A	J	E
N	I	G	A	L	S	L	E	G	A	H	S	I	T
U	B	R	K	A	D	R	S	R	E	K	W	G	L
M	T	E	A	U	K	E	K	G	O	I	T	N	E
M	A	I	D	A	E	T	K	F	T	E	M	I	G
E	A	B	A	L	A	J	F	O	B	A	E	R	O
R	F	S	V	A	N	I	L	L	E	V	L	A	V
S	S	A	R	N	E	R	E	I	N	K	K	H	E
B	O	T	O	N	T	K	A	L	K	I	N	G	G
S	F	N	E	T	H	C	U	R	V	L	U	E	P

bier
eiwit
gevogelte
ijskoffie
mineraal
peulvruchten

botontkalking
enummers
gepuldekoek
jeuk
mosselen
smeerkaas
vlees

botten
fosfaatbinders
hagelslag
kwarktaart
nieren
tussendoortjes
zuivel

cola
gehakt
haring
melk
noten
vanillevla

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NVN Wetenschapsdag 2025

Wetenschapsdag 2025!

Op 4 oktober 2025 bezocht ik de Wetenschapsdag van de Niervereniging. Vorig jaar was ik er voor de eerste keer en werd toen aangenaam verrast door het wetenschappelijk niveau van de vaak boeiende presentaties. Ook dit jaar was ik weer één van de vele bezoekers en het programma zag er wederom aantrekkelijk uit. Van de negen presentaties moet je er vooraf drie kiezen, want je kunt immers niet alles volgen op zo'n dag. Van de drie lezingen vond ik vooral de presentatie van dr. M. Betjes, nefroloog in het Erasmus Ziekenhuis, interessant. De titel was "Een nier voor iedereen! Transplantatie bij ouderen". Leeftijd blijkt niet langer een reden om niet te transplanteren. In 25 jaar tijd is het aantal 70-plussers dat in het Erasmus Ziekenhuis een nieuwe nier kregen, gestegen van 1 naar 25-30 per jaar! De beste resultaten werden bereikt bij patiënten die een nier ontvingen van een levende donor en die nog niet aan het dialyseren waren.

Een ander belangrijk punt in de presentatie was het afbouwen van de medicatie na de transplantatie. Het betreft dan vooral de immunosuppressiva, de anti-afstotingsmedicijnen, zoals Prednison, CellCept en Tacrolimus (Prograf, Advagraf). Deze medicatie zorgt ervoor dat de nieuwe nier niet (meteen) wordt afgestoten, maar heeft vaak ook de nodige bijwerkingen, waaronder een vergrote kans op infecties, hogere bloeddruk, maagdarmklachten, enz.. Je zou het liefst deze medicijnen niet, of in een lagere dosis willen gebruiken. Amy van der List, een moleculair bioloog, ontdekte in haar promotiestudie dat bepaalde cellen van het immuunsysteem minder actief worden naarmate je ouder wordt. Het betreft bepaalde witte bloedcellen (T-cellen), die signaleren dat er een ander weefsel in je lichaam zit. Deze T-cellen zetten weer andere T-cellen aan om zich in groten getale te delen en het vreemde orgaan aan te vallen, met afstoting als gevolg. Als gevolg van haar ontdekking is een voorstudie met een beperkt aantal oudere patiënten opgezet waarbij de dosering werd verminderd en zelfs afgebouwd. Zo werd prednison na 6 maanden gestopt en CellCept na negen maanden. Alleen de tacrolimus werd in een lage dosis gehandhaafd. En wat bleek: Er waren bij deze groep géén afstotingen, veel minder infecties en minder bijwerkingen! Inmiddels is een veel grotere studie, in meerdere ziekenhuizen en met veel meer patiënten, opgezet, de TACMONO-XL studie waarvan de resultaten over enkele jaren bekend zullen zijn. Door de gunstige cijfers van de pilotstudie van Amy van der List worden nu al een select aantal oudere patiënten met alleen tacrolimus behandeld en de verwachting is dat de Tacmono studie zal bewijzen dat dit bij veel meer patiënten kan worden toegepast.

Goed wetenschappelijk onderzoek kan dus de kwaliteit van leven van de oudere getransplanteerde nierpatiënt in dit geval aanmerkelijk verbeteren en dat is goed nieuws!



Ga op onze site naar de link van de Niervereniging door naar beneden te scrollen en onder 'onze partners' op NIERvereniging te klikken. Scrol daar ook naar beneden en klik onder 'Vind Steun' op 'Bekijk alles. Ga vervolgens naar 'Themadagen, webinars en activiteiten' en scrol dan naar 'terugblikken'. Je ziet dan als tweede punt de Wetenschapsdag staan. Hier scrol je weer naar beneden en dan kun je de hele presentatie openen of alleen de diavoorstelling (PowerPoint).

Frits Wagener

Een heldere en duidelijke terugblik van al deze activiteiten is natuurlijk ook terug te lezen op de website: www.dignawestbrabant.nl



- Bezoek Vliegbasis Luchtmacht Gilze-Rijen (Basis Goodwill Fonds) op wo. 17-09-2025.
- Webinar over de behandelingsvormen dialyse op donderdagavond 30-10-2025 door de Brabantse RNV's in samenwerking met Niervereniging (Kitty Jager).
- Herdenkingsbijeenkomst op zo. 09-11-2025 in het Kenniscentrum van het Amphia Ziekenhuis.
- Jaarafsluiting Digna 2025 op zo. 14-12-2025 in Restaurant De Boswachter Liesbosch, Nieuwe Dreef 4, Breda, Diverse vergaderingen Nierstichting, Niervereniging, bestuur Digna en overleg Dialyse en MW Amphia Ziekenhuis (Contactpersoon: Frits Wagener, voorzitter Digna).
- Kerstattenties Dialyse patiënten Amphia Ziekenhuis (Hemodialyse (Centra: Dag - Nacht), Thuis Hemodialyse en Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD)).



Daarom vindt u op de komende pagina's ook doelbewust een aparte toelichting van de onlangs georganiseerde en gehouden plezierige, droevige, sfeervolle bijeenkomsten.

- **Bezoek aan Vliegbasis Gilze-Rijen**

Op 17 september 2025 kregen de leden van DIGNA en de partnervereniging uit Tilburg op uitnodiging van het Basis Goodwill Fonds een uniek kijkje achter de schermen bij Vliegbasis Gilze Rijen.

Normaal gesproken kom je daar niet zomaar binnen, maar dankzij onze bijzondere relatie met bovengenoemd fonds, werden we na aanmelding en screening bij de poort binnengelaten. We werden ontvangen in de “Traditiekamer Vliegbasis Gilze Rijen”, een museum waarin meer dan honderd jaar luchtvaart op een bijzondere manier tentoongesteld wordt. Tijdens de koffie en gebak werd ons het programma van deze dag verteld en werd ons op (een grappige) militaire wijze meegedeeld hoe we ons deze dag dienden te gedragen. Het deed me een beetje denken aan ‘Majoor Kees’, de legendarische creatie van Paul van Vliet. Voor het museum stond een luxe touringcar voor ons klaar. Hiermee maakten we een rondtoer over het uitgestrekte vliegveld met zijn grote hangars en de enorme startbanen van meer dan 3 km lengte. De vliegbasis, de grootste van Nederland, wordt nu als helikopter-vliegveld gebruikt, maar ook moderne straaljagers kunnen er landen en opstijgen. We reden langs de enorme Chinook-helikopters, de Apaches en de Cougars en kregen uitleg over deze helikopters en hun specifieke eigenschappen en taken. Zo werden recent Chinooks ingezet bij bosbranden in Portugal. Ze kunnen enorme waterzakken door de lucht verplaatsen en zo de branden helpen blussen.

Na de rondtocht met de bus keerden we terug naar het museum. Hier werden we, in twee groepen, ruim een uur rondgeleid door ervaren gidsen van het Goodwill Fonds. Zij brachten met hun boeiende verhalen de vele tentoongestelde attributen tot leven en dat maakte de rondleiding meer dan de moeite waard.

We eindigden de dag met een heerlijk diner in de “Mess”, het restaurant van het vliegveld, waar we deze dag met al zijn hoogtepunten nog eens de revue lieten passeren.

Het was een mooie excursie en namens de aanwezige DIGNA-leden wil ik de mensen van het Basis Goodwill Fonds hartelijk bedanken voor de organisatie van deze bijzondere dag!



- **Webinar 'Dialyse: informatie, ervaringen & tips uit de praktijk'**

Tijdens dit webinar op donderdagavond 30-10-2025, georganiseerd door de Brabantse RNV's in samenwerking met Niervereniging (Kitty Jager) werd stilgestaan bij de diverse mogelijkheden van dialyseren (hemodialyse (thuis of in een centrum) en peritoneale dialyse (buikdialyse)).

Eerst een korte inleiding:

Als je nieren niet goed mee werken, kan dialyse nodig zijn. Maar wat houdt dat precies in? Wat zijn de verschillen tussen hemodialyse (thuis of in een centrum) en peritoneale dialyse (buikdialyse)? En wat betekent dat voor je dagelijkse leven?

Wat past het beste bij jou? Wat moet je weten en regelen als je thuis wilt dialyseren? Hoe bouw je bijvoorbeeld de dialysemachine op? Mag je een huisdier hebben? Kun je op vakantie als je dialyseert?

In dit webinar legden dialyseverpleegkundige Jeroen Bus van het LUMC en 3 ervaringsdeskundigen (Carlien de Mos, Janneke Bresser – Keizer en Mascha Cissen) op een heldere en begrijpelijke manier uit wat dialyseren inhoudt. We bespraken de mogelijkheden, de praktische kanten en de voor- en nadelen van elke vorm. Na elke presentatie was er gelegenheid voor het stellen van vragen via de Q&A (vraag en antwoord). Frits Wagener (voorzitter Digna Nierpatiëntenvereniging Breda en Omstreken) leidde het webinar en fungeerde als gespreksleider.

Samenvattend:

Alle 3 de presentaties werden ondersteund door een zogenaamde PowerPoint presentatie. Aan de hand daarvan werd heel helder uitgelegd hoe de verschillende vormen van behandeling worden uitgevoerd.

Zelfredzaamheid en eigen regie ontbrak bij deze 3 sprekers zeker niet. Met name Carlien en Janneke schromen niet om ondanks alles toch van een heerlijke vakantie te genieten. Er moet nogal wat georganiseerd worden om een verre reis te ondernemen, maar Janneke was recentelijk nog op vakantie geweest in Thailand. Ik bedoel maar.

Carlien wordt behandeld met peritoneaal dialyse. Daarbij wordt gebruik gemaakt van het buikvlies als filter. Haarbehandeling wordt 's nachts uitgevoerd. Dat betekent dat zij 's avonds voor het slapen gaan het apparaat start dat ervoor zorgt dat de verschillende wisselingen van de vloeistoffen plaatsvindt.

Janneke doet aan hemodialyse en dat zelfs 's nachts. Zij spoelt op één naald en zo'n dialyse kan zeker 8 uur duren. Doordat de afvalstoffen geleidelijke worden verwijderd voelt zij zich een stuk fitter de volgende dag.

Mascha maakt voor haar hemodialyse gebruik van een dialysecentrum. Zij bouwt zelf de machine op. Zelf aanprikken doet ze liever niet.

De presentatie van Jeroen Bus, technisch verpleegkundige van het Leids Universitair Medisch Centrum (Leiden) was ook zeer helder. Ook zijn presentatie werd gesteund door diverse schematische voorstellingen en plaatjes van de diverse behandelingen. Naast hemodialyse is er ook een techniek die hemo filtratie heet.

Hemo filtratie is een nierfunctievervangende therapie waar bij bloed door middel van drukverschil door een filter wordt geperst, waardoor afvalstoffen en overtollig vocht worden verwijderd. Het bloed wordt hierbij gefilterd en het vocht wordt deels vervangen door schone vloeistof, waarna het gezuiverde bloed terugkeert naar het lichaam. Deze techniek werkt vergelijkbaar met de natuurlijke nierfunctie en wordt vaak gebruikt bij patiënten die een minder stabiele bloeddruk hebben, zoals op de intensive care.

Hij gaf aan dat niet alle centra beschikken over deze techniek.

De digitale link van de goodiebag van het webinar: 'Dialyse: informatie, ervaringen & tips uit de praktijk' kunt u vinden op onze website: www.dignawestbrabant.nl In het webinar heb je een heleboel informatie gehoord. Wij willen je in een 'digitale goodiebag' extra informatie meegeven. Je vindt daarin: de PowerPointpresentaties van de sprekers, de link om het webinar terug te kijken, extra informatie over het onderwerp via een aantal handige weblinks.

- **Herdenkingsbijeenkomst 2025**

Op zondag 9 november 2025 vond in het Amphia Ziekenhuis de jaarlijkse herdenkingsbijeenkomst, georganiseerd door Dialyse Amphia, Maatschappelijk Werk en Digna, plaats voor de overleden 37 dialyse patiënten en 6 Digna leden. Er werd in alle rust stilgestaan bij hun leven en betekenis. Met gedichten, muziek en een namen en rozen ceremonie kregen alle overledenen een persoonlijk eerbetoon. Veel nabestaanden en familieleden hadden gehoor gegeven aan de uitnodiging, zodat de bijeenkomst druk bezocht werd.

Vanaf 12.45 – 13.00 uur werden de mensen ontvangen met koffie en/of thee.

Digna was met het bestuur en een aantal leden goed vertegenwoordigd. De Patiëntenvereniging had o.a. zorggedragen voor de rozen, waarover verderop meer.

Na het welkomstwoord van Nathalie Kats werd er een mooi gedicht uitgesproken door Babette van Nimwegen.

Daarna was er een muzikaal intermezzo door 'Metal Band Underdog (Gilze)', die, anders dan de naam doet vermoeden, een ingetogen versie van "Tears in Heaven" van Eric Clapton ten gehore bracht. Muziek brengt altijd wel een emotionele lading met zich mee en dat was hier ook zeker het geval.

De namen / roos ceremonie was een plechtig moment. Alle overledenen werden door Saskia Mittendorf één voor één bij naam genoemd en bij elke naam werd door een medewerkers of vrijwilliger van de dialyse afdeling een prachtige, door Digna geschonken, witte roos in een vaas geplaatst. De vaas met 43 rozen kreeg na afloop van de herdenking een speciale plaats in de herinneringsruimte van het Amphia Ziekenhuis.

Na deze indrukwekkende ceremonie sprak de Geestelijke verzorger mooie en aangrijpende woorden over de vele aspecten van rouw en hoe die van persoon tot persoon verschillend beleefd kan worden.

Daarna was het woord aan Rob Tieleman, één van de vrijwilligers op de dialyse afdeling van het Amphia. Hij gaf een mooi indrukwekkend beeld van het leven, en het met elkaar meeleven, op de dialyse afdeling.



De organisatoren van de herdenkingsbijeenkomst.

v.l.n.r. Nathalie Kats, Saskia Mittendorf, John Reniers en Babette van Nimwegen

Daarna was het woord aan Rob Tieleman, één van de vrijwilligers op de dialyse afdeling van het Amphia. Hij gaf een mooi indrukwekkend beeld van het leven, en het met elkaar meeleven, op de dialyse afdeling. Na een tweede muzikale bijdrage sprak John Reniers (secretaris) namens Digna Nierpatiëntenvereniging voor Breda en Omstreken het troostrijke gedicht 'De Mensen van Voorbij' uit van Hanna Lam.

Het laatste nummer van de muziekgroep was 'Door de wind' van Miss Montreal, dat gaat over het verlangen naar vrijheid en het loslaten van het verleden. Het beschrijft het gevoel van vastzitten in een bepaalde situatie en de drang om te ontsnappen. De wind wordt gebruikt als een metafoor voor vrijheid en verandering.

Het slotwoord kwam voor rekening van Nathalie en Babette. Er werden mooie woorden gesproken tot de aanwezigen en allen werden bedankt voor hun komst en inbreng. Babette eindigde met een emotioneel en inspirerend gedicht. Het was een waardige afsluiting van een mooie en troostrijke bijeenkomst.

Na afloop werd er met elkaar nog geruime tijd nagepraat en ontvingen de aanwezige nabestaanden van de overleden Digna leden namens de patiëntenvereniging een herinneringskaars met het logo van Digna en begeleidend schrijven.

- **Jaarafsluiting Digna 2025**



De sfeervolle ambiance van Restaurant Boswachter Liesbosch was de locatie voor deze Jaarafsluiting. Op een mooie herfstachtige zondagmiddag kwamen rond de klok van 12.00 uur 36 personen (leden en dialyse patiënten met partner, Nierkomers (nieuwkomers) bijeen. De afgelopen dagen hadden helaas enkele personen (waaronder zorgverleners) zich wegens ziekte af moeten melden. De heer Pieter Schenk en zijn echtgenote Marloes waren ook aanwezig namens het Basis Goodwill Fonds van de Vliegbasis Gilze-Rijen.

De ontvangst met koffie/thee en een petitfour, kennismakingen, tijd maken voor gesprekken en het genieten van elkaars gezelschap was al een sfeervolle happening. Leuk was het dat

de nieuwkomers zich direct thuis voelden bij onze vereniging. Hartelijk dank voor uw aanmelding!

De amuse en het zoutarme 3-gangen menu smaakte voortreffelijk. Tussen de gangen door presenteerde John Reniers een quiz met 61 woordvragen over Brabantse Spot- en Scheldwoorden. Per tafel werd een lijst met vragen overhandigd die door de tafelschikking moest worden beantwoord (5 tafels) in diverse ronden tussen de gangen door.

De vele hilarische gegeven antwoorden waren zeer divers en leuk om na te kijken en/of te lezen. De groep van Frits (voorzitter), Hetty, Ingrid en Jos, Betty, Lia werden de overtuigende winnaars. Een loting voor het boek was bepalend door de laatste 2 cijfers opgeteld van het geboortjaar te raden van secretaris John Reniers. De winnaar van het boek (Brabantse Spot- en Scheldwoorden) was Betty Zuidhof. Van harte gefeliciteerd.

Tussen 16.30 – 17.00 uur vertrok iedereen weer huiswaarts na van elkaar afscheid te hebben genomen en fijne feestdagen toegewenst te hebben. De aanwezigen hadden een super, sfeervolle en gezellige middag beleefd. De setting was prachtig, het eten heerlijk en de bediening top! Dankjewel aan de uitbaters (Robert en Wanda) en het personeel.

- **Kerstattenties Dialyse patiënten Amphia Ziekenhuis**

Eindelijk de leukste en gezelligste tijd van het jaar, namelijk Kerstmis, en wat hoort er bij Kerst in 2025? Inderdaad, cadeaus.

Echte kerstgezelligheid is niet compleet zonder ook wat pakjes onder de boom. Zelfs als je niet in het bezit bent van een witte baard en rendieren helpen wij als bestuur van Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken je daar graag mee.

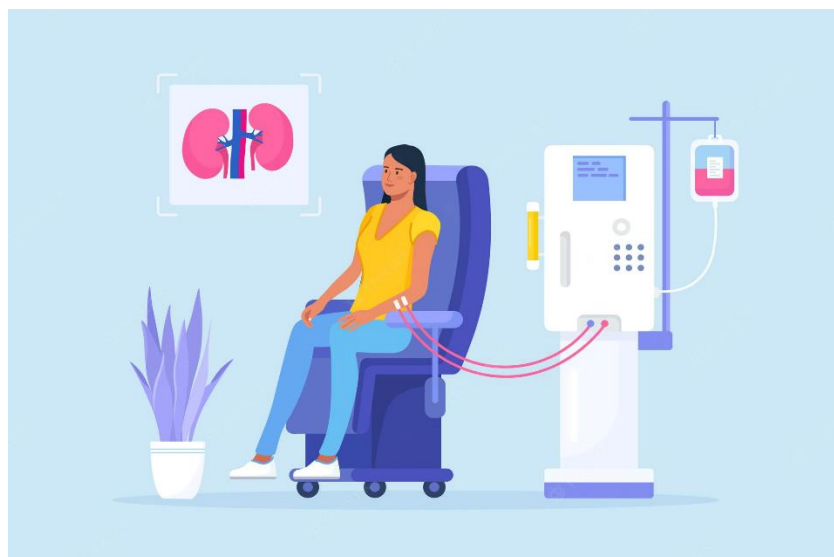
De zoektocht naar het geschikte kerstcadeau is vaak niet zo gemakkelijk. Je wilt natuurlijk speciale en écht geweldige kerstcadeaus vinden voor iedereen die je dierbaar is en zeker voor alle dialyse patiënten Amphia ((Hemodialyse (Centra: Dag - Nacht), Thuis Hemodialyse en Peritoneaal Dialyse (PD/CAPD/CCPD))



De afgelopen maanden hebben wij als bestuur hierover onze gedachtegang laten gaan (hoe, wat en waar?). Na rijp beraad hebben we in samenspraak besloten om iets speciaals uit onze toverhoed tevoorschijn laten komen en de dialyse patiënten en medewerkers (Maatschappelijk Werk, Teamleider(s) Dialyse, Diëtetiek, Nefrologie, Secretariaat Dialyse) te laten verrassen met enkele prachtige geschenken.

Deze actie is mede mogelijk gemaakt door de geweldige inspanningen en donatie van Johan Marcelis. De kerstplankjes zijn door bemiddeling van Johan gemaakt bij "Tools To Work" in Teteringen (een non-profit organisatie in Teteringen (Breda) die mensen in Afrika (en Nederland) helpt een zelfstandig bestaan op te bouwen). Hartelijk dank hiervoor.

Ook dank aan Frits Wagener (voorzitter) en zijn echtgenote voor het inpakken met gehaakte linten, bezorging, etc., etc. Wat een steun en hulp van jullie kant, daar zijn wij als overige bestuursleden jullie echt super dankbaar voor!



Thuishemodialyse

Tijdens het webinar 'Dialyse: informatie, ervaringen & tips uit de praktijk' (do. 30-10-2025) werd stilgestaan bij de diverse mogelijkheden van dialyseren (hemodialyse (thuis of in een centrum) en peritoneale dialyse (buikdialyse)). Bijna alle dialysecentra hebben te maken met personeelstekorten, deeltijdbanen, uitval door hoge werkdruk, relatief lage salarissen, etc. De zorgsector in Nederland faseert een ernstig personeelstekort, met een voorspelling van een tekort van 265.600 zorgprofessionals in 2034. Dit tekort heeft directe gevolgen voor patiënten en cliënten.

Daarom wil ik in deze uitgave van ons verenigingsblad Digna Contact 'Thuishemodialyse' onder de aandacht brengen. Voor dit item maak integraal gebruik van de folder van het LUMC. In deze folder staat de eventueel benodigde informatie over de thuishemodialyse. Naast de hemodialyse op de dialyseafdeling in het LUMC en de peritoneaal dialyse, kunnen zij ook thuishemodialyse aanbieden. Bij thuishemodialyse krijgt men dezelfde behandeling als in het ziekenhuis, maar dan thuis in uw eigen vertrouwde omgeving. U hoeft dus niet elke keer naar het ziekenhuis te komen, het dialyseapparaat staat gewoon bij u thuis. Dit geeft u meer vrijheid en bespaart veel reistijd.

Waarmee kunt u geholpen worden met thuisdialysen?

Wat is Thuishemodialyse?

Wellicht rijzen nu bij u de vragen: thuis hemodialyseren, is dat voor mij weggelegd? Wat heb ik er allemaal voor nodig? Kan ik dat leren? Wie gaat mij thuis helpen? Hoe veilig is het? We hopen dat deze brochure u wat meer duidelijkheid geeft. Mocht u na het lezen hiervan nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met één van onze medewerkers. Hij/zij kan dan een persoonlijk gesprek voor u regelen met de thuishemodialyse verpleegkundige.

Verwijzing naar het Niercentrum kan via de internist/verpleegkundig specialist van uw ziekenhuis. Bent u al bekend in ons centrum, geef het dan aan bij uw polibezoek. Ook als u al dialyseert in het centrum kan u er alsnog voor kiezen om thuis te gaan dialyseren.

Keuze voor thuishemodialyse

Naast het minimaliseren van de reis- en wachttijden naar/in het ziekenhuis is het ook een groot voordeel dat u thuis kunt dialyseren op de dagen en tijden die het beste passen in uw eigen levensritme. Thuisdialysepatiënten zijn over het algemeen erg tevreden over hun behandeling, het zorgt er vaak voor dat zij zichzelf als minder ziek ervaren. Daarnaast geeft het een grotere mate van zelfstandigheid en meer ruimte voor eigen inbreng/inspraak, wat van grote waarde blijkt te zijn bij goed om kunnen gaan met deze ingrijpende behandeling. Wanneer u thuis dialyseert blijft u uiteraard onder controle en komt u iedere 6 weken naar het centrum voor bloedonderzoek en een afspraak op de poli. Daarnaast kunt u natuurlijk altijd contact zoeken met de thuishemodialyse verpleegkundige voor vragen of overleg.

In het Niercentrum LUMC kan de thuishemodialyse op verschillende manieren gerealiseerd worden:

Thuishemodialyse met partner

Bij deze vorm van dialyse helpt uw partner u met de dialyse thuis. Dit kan ook een huisgenoot of ander vertrouwd persoon zijn. In het Niercentrum krijgt u, samen met uw partner, een training om de hemodialyses zelfstandig en veilig thuis uit te kunnen voeren. Eventueel kan

het laatste gedeelte van de training ook thuis plaatsvinden. Hoe dan ook, u gaat pas samen met uw partner thuis starten als u zich helemaal zeker voelt.

Uw partner is de hele behandeling bij u aanwezig en jullie zijn samen verantwoordelijk voor uw behandeling.

Thuishemodialyse met Meerzorg

Als u geen actieve rol wilt of kunt hebben in uw behandeling dan kunt u thuis ondersteund worden door een dialyseverpleegkundige van de externe specialistische thuiszorg organisatie waarmee wij samenwerken. Op deze manier heeft u een samenwerking en gedeelde verantwoordelijkheid met de verpleegkundige. Indien nodig en/of gewenst krijgt u een aangepaste training en wordt er samen met u gekeken welke handelingen u eventueel zelf wilt of kunt doen en wat door de verpleegkundige gedaan wordt. De verpleegkundige blijft tijdens de gehele behandeling bij u aanwezig.

Solo dialyse

Soms is het mogelijk om de dialyse helemaal zelfstandig, dus zonder begeleiding van een partner of verpleegkundige, thuis uit te voeren. De verantwoordelijkheid voor het uitvoeren van de dialyse ligt dan helemaal bij uzelf. Deze vorm van thuisdialyse geeft de meeste vrijheid in de behandeling. Ook hiervoor krijgt u een op maat gemaakte training.

Vorbereiding

Hoe kunt u zich voorbereiden en kan iedereen thuis dialyseren?

U kunt voor thuishemodialyse in aanmerking komen als uw dialyses doorgaans, vanuit medisch en/of verpleegkundig oogpunt, stabiel verlopen.

Thuisdialyse is niet mogelijk als er ernstige bijkomende ziektes aanwezig zijn, zoals epilepsie, ernstige longproblematiek, ernstig hartfalen of andere medische problematiek waarvoor complexe medische zorg noodzakelijk is.

Als u kiest voor thuishemodialyse met een partner of solo, dan is dit voor ieder geschikt die voor een goede uitvoering van de dialysebehandeling thuis zorg kan dragen en de verantwoordelijkheid voor de uitvoering hiervan op zich kan en wil nemen.

Verder is het van belang dat er een goede toegang voor dialyse beschikbaar is, zowel met een shunt als met een dialysekatheter thuis kan gedialyseerd worden.

De nefroloog van het centrum bepaalt uiteindelijk welke patiënten voor thuishemodialyse in aanmerking komen.

Hoe gaat het onderzoek en de behandeling in zijn werk?

Huisaanpassing

Om thuis te kunnen dialyseren moeten er bepaalde aanpassingen gedaan worden. Zo moet onder andere de water toe- en afvoer doorgetrokken worden naar de plaats waar de dialysemachine komt te staan, en moet er krachtstroom aangelegd worden.

Zodra u toestemming heeft om thuis te gaan dialyseren komt de thuishemodialyse verpleegkundige met een technicus bij u langs. Samen met u, bepalen zij waar de machine komt te staan en welke aanpassingen er nodig zijn. Op basis van de benodigde aanpassingen wordt er een offerte opgesteld die gedeclareerd wordt bij uw zorgverzekering. Wanneer de zorgverzekering toestemming geeft voor deze te maken kosten, kan de

aanpassing aan uw woning uitgevoerd worden. Ook bij een huurwoning is dit mogelijk mits de verhuurder akkoord gaat.

Onkostenvergoedingen

Thuishemodialyse brengt wat extra kosten met zich mee, met name voor elektriciteit, water, verwarming en afval. Van uw zorgverzekering krijgt u hiervoor een vast wekelijks bedrag uitgekeerd. Ook de aanschaf van extra materialen, zoals een weegschaal, vloerbescherming of bloeddrukmeter, worden vergoed.

Training

Als u thuis wilt gaan dialyseren dan moet u hiervoor getraind worden. Als uw partner u gaat ondersteunen, zullen jullie de training samen moeten gaan volgen. Een speciale vooropleiding is hier niet voor nodig.

De training vindt plaats op de dialyseafdeling in het Niercentrum, in principe op maandag, woensdag en vrijdag. Het duurt 2 à 3 maanden en wordt uiteraard aangepast aan uw persoonlijke behoefte.

Het trainen gebeurt tijdens de uren die u dialyseert op de dialyseafdeling.

Door de trainingen krijgt u steeds meer inzicht in het dialyseproces en leert u zelf de machine op te bouwen en alarmen op te lossen. Door kennis en praktische oefening zult u de dialysebehandeling, en wat er bij komt kijken, steeds zelfstandiger gaan uitvoeren.

Voldoende kennis om te handelen

Tijdens de training zetten wij ons in om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de thuissituatie, door u ruim voldoende kennis en praktische ervaring mee te geven.

Het trainingsprogramma passen we aan naar uw mogelijkheden en omstandigheden. Het is bijvoorbeeld denkbaar dat iemand met gewrichtsklachten het opbouwen niet kan uitvoeren.

Deze handeling kan dan worden overgenomen door de partner of verpleegkundige.

Het zelf aanprikken van de shunt heeft de voorkeur maar is geen voorwaarde om thuis te kunnen dialyseren.

Voor ons is het van groot belang dat u weet wat er gebeurt tijdens de dialysebehandeling en dat u over voldoende kennis beschikt om te kunnen handelen. U bent als thuispatiënt immers geheel of deels verantwoordelijk voor uw eigen behandeling.

Iedere patiënt krijgt aan het begin van de training een Trainingsboek dat later als naslagwerk gebruikt kan worden. Daarnaast krijgt u een Zorg map waarin uitgebreide instructies en ruimte om uw controles en bijzonderheden tijdens de behandeling te noteren.

Huiskamerweken

De laatste weken van de training bestaan uit de zogenaamde huiskamerweken. Tijdens deze weken dialyseert u, solo of samen met uw partner, in een aparte kamer op de dialyseafdeling waarbij geen verpleegkundige aanwezig is. In deze fase van de training handelt u zoals dit in de thuissituatie zou gaan. U bent op uzelf aangewezen maar bij problemen die u niet zelf op kan lossen kan u de verpleegkundige altijd bellen.

Als dit allemaal goed gaat, bent u klaar om thuis te gaan starten.

Start thuis

Bij de eerste dialyse thuis is de thuishemodialyse verpleegkundige aanwezig. Thuis is het allemaal toch een beetje anders als in het ziekenhuis, en eventueel kan de verpleegkundige u nog wat op weg helpen met de logistiek thuis, bijvoorbeeld de indeling van alle benodigde materialen.

Indien gewenst, kan de verpleegkundige ook meerdere dialyses thuis aanwezig zijn.

Wanneer u de dialyse eenmaal zelfstandig thuis uitvoert kan u natuurlijk altijd de verpleegkundige bellen voor vragen of overleg.

Verder blijft u, zoals eerder gezegd, natuurlijk onder controle van het ziekenhuis. U komt iedere 6 weken op de poli bij de arts, verpleegkundige en met regelmaat bij de diëtiste. Ook het maatschappelijk werk blijft voor u beschikbaar.

Soms is het nodig eens in de 3 maanden naar het ziekenhuis te komen voor een centrumdialyse.

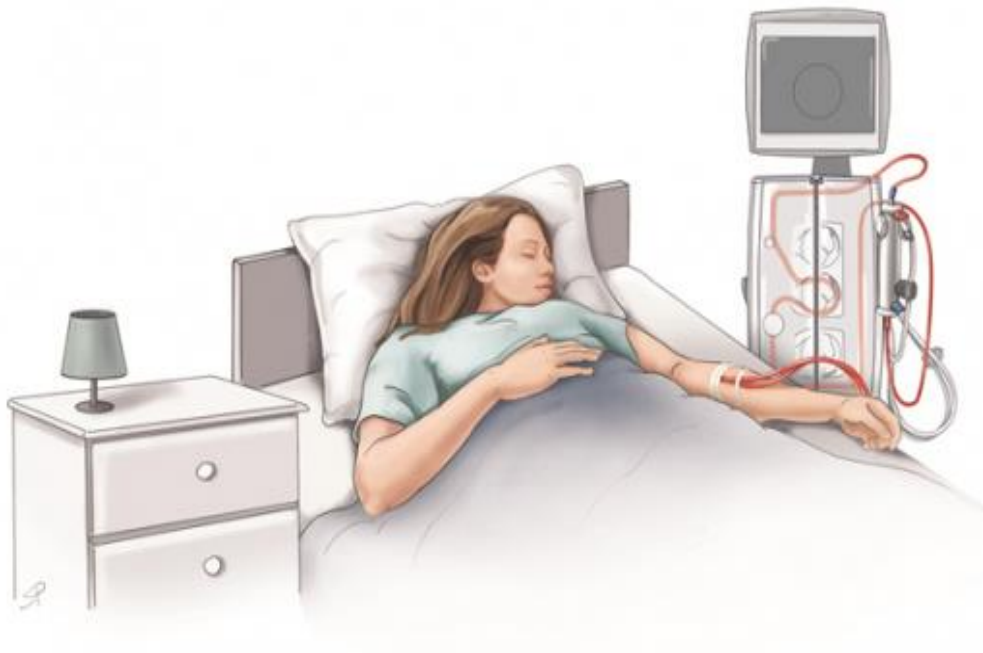
Mocht het voorkomen dat een dialyse thuis niet door kan gaan omdat er bijvoorbeeld machineproblemen zijn of uw partner is niet in staat om te helpen, dan is er altijd de mogelijkheid om in ons centrum te dialyseren.

Bevoorrading

Naast de dialysemachine kunt u ook een dialysestoel en aansluitafeltje in bruikleen krijgen van de firma Baxter. Ook regelen zij de bevoorrading van alle materialen die nodig zijn voor de dialysemachine. De overige materialen krijgt u van het ziekenhuis en zenden we met een koerier naar u toe.

Technisch dienst

Als u technische problemen hebt met de dialysemachine meldt u dat aan de thuishemodialyse verpleegkundige. Deze zorgt ervoor dat er zo snel mogelijk een technicus van de firma Baxter bij u langs komt. Ook het periodieke onderhoud wordt door Baxter verzorgd.



Puzzel mee en win

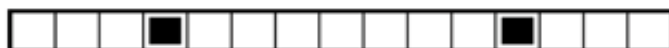
In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op en stuur de oplossing vóór 01-03-2026 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wageningen of mail naar j.p.a.reniers@outlookl.com met als onderwerp 'Puzzel'. De oplossing van de puzzel in DIGNA 2025-2 was: Wij wensen je een fijne zomer. De prijs gaat naar: Mw. Annie Smalenberg. Hartelijk gefeliciteerd.

WK WOORDZOEKER

VERDEDIGERHANDSOKKEILBUPK
SNOZTACTIEKHVOETBALSSOTAH
CEZUUTRANSFEREEGASPORTMPO
HLEKRICNEDDIMLPNPIONPVPE
EADPTDDMEXICOPOEEINHIOEAK
ITOYEYEAELIEDUHNTNGONTRCS
DRECOACRFRONDNCSSIERKOLHC
SELOLHUHTRSPITSRUNLAAEITH
RCPMCSLGNSTITALFEBTANFREEO
EHAPSHVAUIDKLTACSEAJTNSRP
CTAESTILTREEAORHKRREROAHE
HSLTAFELAFUKWETTNLWAAOTOO
TBMINGOOIGLNNSSeiaINPIEER
EUITTEUITBALEOCKRLNNAEDNDE
RIDIJTALLEODIHDOEDSHISLEK
RTDETAAMEHCSDOLVPKTGNIEHE
EEENIAGSCHOTAUEOSBEJKEORB
LNNUUMESBEENTWVOKOAE LRDN R
LNVBLRLEIVRESELRIJXELPEEEEE
AAEIFAANVALLERAZLOPENEETN
BMLRBWNNESUOKSBEEILATIRGI
TLDTRODEKARTUTTGNINIARTA
EEESPANJEDRIBBELENGERIRAR
OORRONDEBONDSCOACHPNAPAJT
VDOELEVEVRESERVLEPSNETIUB



ROEP
ROND
RONDE
ROZE
SAGE
SCHEIDSRECHTER
SCHEMA
SCHOT
SERVIÉ
SOK
SPANJE
SPIN
SPITS
SPORT
STADION
STIL
STRAFSCHOP
TACTIEK
TAFEL
TALEN
TECHNIEK
TOERNOOI
TOESCHOUWER
TOSS
TRAINER
TRAINING
TRANSFER
TRIBUNE
UITBAL
URUGUAY
VERDEDIGER
VERLIES
VLAG
VOETBAL
VOETBALLER
VOETBALSCHOEN
VOETBALVELD
VOORZET
WARM
WEDSTRIJD
WINST
ZUID AFRIKA



AANVALLER
ACHTERHOEDE
AFTRAP
BEEN
BEKER
BLESSURE
BONDSCOACH
BOX
BROEKJE
BUITENSPEL
CHILI
COMPETITIE
DOEL
DOELLAT
DOELMAN

DOELNET
DOELPAAL
DOELPUNT
DRIBBELEN
ELFTAL
ELPEE
FLAT
FLUITJE
GEEL
GELAND
GELIJKSPEL
GHANA
GRENSRECHTER
HANDS
HOED

HOEKSCHOP
INKA
INGOOI
INTERLAND
ITALIÉ
JAPAN
KAMPIOEN
KEEPER
KNIE
KOPBAL
KOUSEN
LEVE
LIED
LINKSBUITEN
LOPEN

MAAT
MEXICO
MIDDENCIRKEL
MIDDENVELDER
NET
NIGERIA
ORANJE
PAPPA
PINGELAAR
PION
PUBLIEK
RECHTSBUITEN
REIS
RESERVE
RODE KAART

Speciaal recept door Wagenbergse kok

Voorgerecht: Paddenstoelenkaviaar (2 personen 15-30 minuten)

Ingrediënten:

- 250 gram (kastanje)champignons
- 1 sjalot
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- 3 theelepels dille

Bereiding

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
2. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
3. Bak de champignons op hoog vuur in de margarine lichtbruin en neem ze uit de pan.
4. Bak in de achtergebleven margarine de sjalot zacht en lichtbruin.
5. Hak de paddenstoelen klein en meng de ui er door. Laat het mengsel afkoelen.
6. Rooster de boterhammen bruin en snijd ze schuin door.
7. Roer door de champignons de yoghurt en de dille en maak dit op smaak met peper. Geef het bij het brood.

Kruidenwijzer tip:

Breng dit gerecht verder op smaak met: citroensap, kervel, peper, peterselie en tijm.

Voedingswaarden per persoon

Energie 70 kcal, Eiwit 5 gram, Koolhydraten 2 gram - Waarvan suikers 1 gram, Vet 5 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 2 gram, Zout < 0.1 gram

Hoofdgerecht: Lamsfilet met hazelnootsaus, snijbonen en aardappelen (2 personen 30+ minuten)

Ingrediënten

- 6 aardappelen
- 500 gram snijbonen
- 25 gram hazelnoten
- 2 stukjes lamsfilet
- peper
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- citroensap

Bereiding

1. Schil de aardappelen. Kook ze in een bodempje water met een deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar.
2. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten.
3. Hak de hazelnoten klein.
4. Kook de snijbonen in weinig water in ca. 8 minuten gaar.
5. Bestrooi het lamsvlees met peper.

6. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees aan beide zijden in ca. 6 minuten bruin en gaar vanbinnen.
7. Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
8. Bak de gehakte hazelnoten kort in de achtergebleven margarine.
9. Voeg 50 ml water toe en breng dit aan de kook.
10. Maak op smaak met een beetje citroensap. Geef er de aardappelen en snijbonen bij.

Voedingswaarden per persoon

Energie 560 kcal, Eiwit 30 gram, Koolhydraten 40 gram - Waarvan suikers 2 gram, Vet 30 gram - Waarvan verzadigd vet 6 gram, Vezels 15 gram, Zout 0,2 gram

Bijgerecht: Gemarineerde bietjes (2 personen 30+ minuten)

Ingrediënten

- 2-3 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels dille (vers of diepvries)
- 400 gram gekookte bieten
- 1 zakje (± 30 gram) rucola

Bereiding

1. Maak een marinade van de azijn, de olie, wat peper en de dille.
2. Stroop het vel van de bietjes en schaaft de bieten in dunne plakjes.
3. Schep de marinade erdoor en laat dit op een koele plaats 1 uur intrekken.
4. Schik in een schaal de rucola en schep de bietjes er op

Voedingswaarden per persoon

Energie 115 kcal, Eiwit 3 gram, Koolhydraten 10 gram - Waarvan suikers 10 gram, Vet 5 gram - Waarvan verzadigd vet 1 gram, Vezels 6 gram, Zout 0,3 gram

Dessert: Vijgen gevuld met geitenkaas (2 personen 0-15 minuten)

Ingrediënten

- ½ eetlepel ongezoeten gepelde pistachenootjes
- 4 verse vijgen
- 25 gram (rauwe)geitenkaas
- ½ eetlepel vloeibare honing

Bereiding

1. Hak de pistachenootjes grof.
2. Was de vijgen en snijd ze aan de bovenkant kruislings diep in, zodat ze als een bloem open vallen. Plaats de vijgen op bordjes en vul ze met de geitenkaas.
3. Druppel de honing er over en strooi de pistachekruimels er over.

Voedingswaarden per persoon

Energie 155 kcal, Eiwit 4 gram, Koolhydraten 25 gram - Waarvan suikers 25 gram, Vet 4 gram - Waarvan verzadigd vet 2 gram, Vezels 2 gram, Zout 0,2 gram

Strijd voor gezondheid

Bron: Nieuwsbrief LUMC, 27 november 2025

‘Strijd voor gezondheid’ is de titel van de oratie van hoogleraar Huisartsgeneeskunde Hedwig Vos. En die titel is er niet zomaar. In alles wat ze doet, staat het maatschappelijk belang voorop, van meer kennis over vrouwengezondheid tot het verkleinen van gezondheidsverschillen.



Hedwig Vos:

Je bent hoogleraar huisartsgeneeskunde, net als het vak van de huisarts is dit erg breed. Waar doe je met je team onderzoek naar?

“Het is inderdaad erg breed, maar de prioriteit ligt bij onderzoek voor mensen die dit het hardst nodig hebben. Met de Health Campus onderzoeken we bijvoorbeeld hoe we gezondheidsverschillen in de maatschappij kunnen verkleinen. Hierbij kijken we ook naar duurzaamheid en klimaatrechtvaardigheid. Ook doen we op de afdeling veel onderzoek naar ouderen. Daarnaast ben ik gespecialiseerd in sekse- en genderverschillen, onder andere vrouwengezondheid. Zo zijn we dit jaar gestart met een grote studie rond vrouwen die een verhoogd risico lopen op hart- en vaatziekten, omdat ze tijdens de zwangerschap, zwangerschapsvergiftiging hebben gehad. Er is een richtlijn dat we deze vrouwen vaker willen zien, maar in de praktijk doen we dit nog te weinig. Wat hebben vrouwen zelf nodig? En hoe zorgen we ervoor dat de huisartsen dit ook gaan doen? Dat zijn vragen die we willen beantwoorden.”

“Tegelijkertijd kijken we ook in de breedte. Zo hebben we in Leiden bijzondere aandacht voor veelvoorkomende aandoeningen, vroeger ook wel ‘kleine kwalen’ genoemd. Ondanks dat deze vaak voorkomen, is er nog onvoldoende onderzoek naar. Hierdoor maak je als huisarts soms afwegingen die risico’s meebrengen. Met ons onderzoek willen we de kennis hierover vergroten. Onze promovendus Roeland Watjer heeft bijvoorbeeld het effect van schimmelnagellak onderzocht. Met deze onderzoeken kunnen we heel veel mensen nóg beter helpen.”

Jouw oratie heet ‘Strijd voor gezondheid’. Wat nemen mensen mee uit jouw oratie?

“Dat hoewel wij een gezondheidssysteem hebben dat voor iedereen toegankelijk is, is dit in de praktijk niet voor alle groepen het geval. Dat heeft te maken met het feit dat we van bepaalde groepen gewoonweg niet zoveel afweten. Denk bijvoorbeeld aan vrouwen. Ondanks dat de zorg voor vrouwen prima toegankelijk is, krijgen zij niet altijd de zorg die ze nodig hebben. Dit geldt ook voor mensen met psychiatrische problemen, bijvoorbeeld omdat er zulke lange wachtlijsten zijn. En zo zijn er veel meer mensen, in de LHBTIQ+ gemeenschap; mensen met een migratieachtergrond; mensen met post-covid of mensen met overgewicht, die niet de beste zorg krijgen.”

“Waar ik dieper in mijn oratie op inga, is of het toeval is dat dit vaak groepen betreft waar een stigma op zit. Ik denk van niet. Ik denk dat er een laag onder zit, namelijk dat wij er (onbewust) wat van vinden of dat we die patiënten moeilijk vinden. Dat moeten we met elkaar erkennen en moeten we wat mee doen. En hoe doen we dat dan? In de spreekkamer, maar ook in het onderzoek? Want als je alleen naar Engelstalige onderzoeken kijkt, heb je een hele Westerse blik. Misschien kun je juist wel van een onderzoek in het Koreaans heel veel leren.”

“Dat geldt ook voor het onderwijs. Artsen met een lagere sociaaleconomische status, of wat voor verschil dan ook, merken dat ze anders worden beoordeeld en soms zelfs de opleiding niet inkomen. Terwijl ik denk dat als je artsen met diverse achtergronden hebt, je ook je patiënten diverser kan behandelen. Waarmee je ook gezondheidsverschillen kan verkleinen. Dat is de strijd voor gezondheid die ik met de titel van mijn oratie bedoel.”

Hierin komt jouw maatschappelijke betrokkenheid echt naar voren. Wat motiveert jou hierin? “Ik denk dat dit heel persoonlijk is. Mijn vader en moeder hebben de kans gehad om te studeren, iets dat niet vanzelfsprekend voor ze was. Hierdoor ben ik op een kansrijke plek opgegroeid. Het is bekend dat mensen in wijken met een lage sociaaleconomische status tot 25 jaar langer in ongezondheid leven. Het is bizar als je daarbij stilstaat. Gezond of ongezond zijn, is geen individuele keuze van mensen, maar heeft te maken met de situatie waar je in zit. Als huisarts zie ik hoe die onrechtvaardigheid zijn uitwerking heeft. Dat heeft enorm veel impact.”

Je zet je ook in voor meer kennis bij geneeskundestudenten over beroepen buiten het ziekenhuis. Waarom vind je dit zo belangrijk?

“In mijn studietijd lag er in de geneeskundeopleiding in Leiden toch vaak nog wel de focus op specialismen in het ziekenhuis. Dan is het logisch dat je als student alleen deze rolmodellen ziet en niet weet wat er verder nog allemaal is. Gelukkig is die beroepsoriëntatie in de geneeskundeopleiding nu veel breder. Zo kunnen studenten meer leren over het werk in bijvoorbeeld een verpleeghuis of jeugdgezondheidszorg. Vanuit de afdeling coördineren we themaweken rondom beroepsoriëntatie. Daarnaast is er ook een landelijke campagne ‘Next Level Dokter’ die studenten laat kennismaken met beroepskeuzes buiten het ziekenhuis.”

“Het belangrijkste is dat studenten een eerlijke en goede keuze kunnen maken. Niet iedereen moet natuurlijk huisarts worden, maar het is wel veel leuker als je al vroeg weet wat er allemaal is buiten het ziekenhuis. Als je eerder kennismakt met een verslavingsarts, jeugdarts, medisch milieukundige of forensisch arts, weet je pas echt of dit bij je past.”

Wat is het mooiste moment uit jouw carrière?

“Eigenlijk alle keuzes die geleid hebben tot de realisatie dat ik inderdaad huisarts wilde worden. Tijdens mijn coschappen, kwam ik erachter dat ik graag buiten het ziekenhuis aan de slag wilde. Toen ik in een hele leuke huisartsenpraktijk met leuke opleider ging werken, was ik er zeker van dat dit bij mij paste. Dat soort momenten zijn heel belangrijk.”

“Ik moet ook altijd lachen als ik terugdenk aan het moment dat ik thuis vertelde dat ik de huisartsenopleiding ging doen. De eerste reactie van mijn moeder was: “Huisarts, maar je kon toch zo goed leren?”. Dat is kenmerkend voor hoe er vroeger naar het huisartsen vak werd gekeken. Het werd niet altijd gezien als een volwaardig medisch specialisme. Meer dan 50 jaar geleden was je, als je uitstroomde uit de geneeskundeopleiding, automatisch huisarts. Gelukkig is dat beeld nu wel veranderd. We hebben veel meer patiënten die in de eerste lijn behandeld worden, en hebben onze eigen richtlijnen en samenwerkingen.”

“Bijzonder is ook dat specialisten uit het ziekenhuis patiënten met een complexe zorgvraag nu soms zelfs doorsturen naar de huisarts. De reden die de specialisten geven, is dat de huisarts veel beter weet wat er speelt in het leven van de patiënt. Dan vinden ze het fijn als wij meekijken. De complexiteit van de ziekte is iets voor de tweede lijn (met doorverwijzing, red.) of derde lijn (sterk gespecialiseerde zorg, red.), maar de complexiteit van de combinatie van ziekten, psychosociale factoren en de patiënt, dat kunnen we als huisartsen heel goed.”

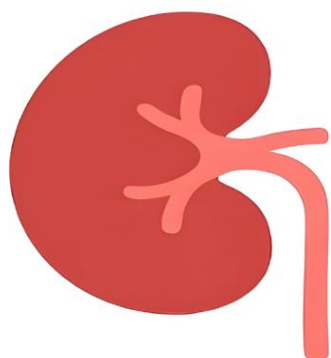
Als we mogen dromen, waar zou het huisartsen vak dan over 10 of 15 jaar staan?

“Ik hoop dat we blijven inzetten op persoonsgerichte generalistische zorg waarin we de context van mensen blijven zien. Dat bijvoorbeeld drie mensen met dezelfde klachten, naar buiten lopen met zorg die persoonlijk bij hen past.”

“Het werk in de huisartsenpraktijk zal in de toekomst denk ik ook minder om de huisartsen zelf draaien en meer om de mensen die daar werken, zoals: verpleegkundig specialisten, physician assistants en praktijkondersteuners. Het is teamwork en gelukkig is dat nu ook steeds zichtbaarder. Ik denk ook dat we nog veel meer gaan samenwerken met andere organisaties, denk aan maatschappelijk werk, het sociaal domein, verpleegkunde, ziekenhuizen, et cetera. En als we het dan toch over ziekenhuizen hebben, dat er personeel is dat zowel in het ziekenhuis als in de huisartsenpraktijk werkt. Zo kun je de kennis vanuit het ziekenhuis nog beter naar de huisartsenpraktijk brengen, en andersom. Die verbinding tussen verschillende specialismen, is belangrijk om te kijken wat er in een groep mensen speelt en welke hulp zij nodig hebben.”

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 Niervereniging (NVN)	(035) 691 21 28



DIGNA
NIERPATIËNTEN
VERENIGING
BREDA EN OMSTREKEN

Digna Nierpatiënten Vereniging Breda en Omstreken

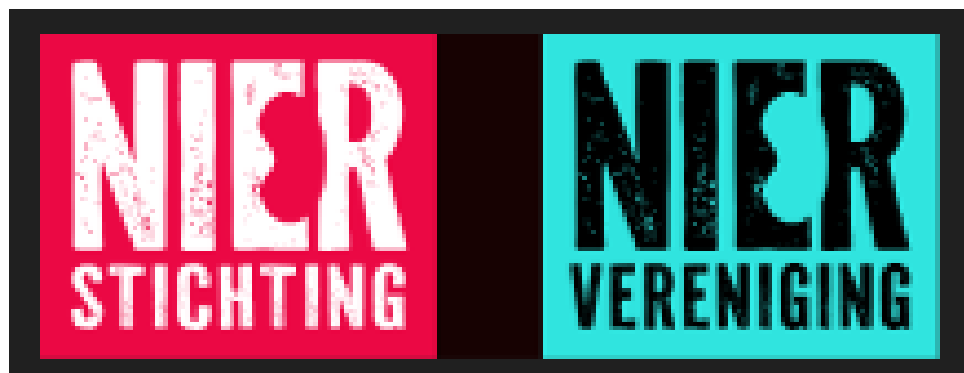
Website : dignawestbrabant.nl

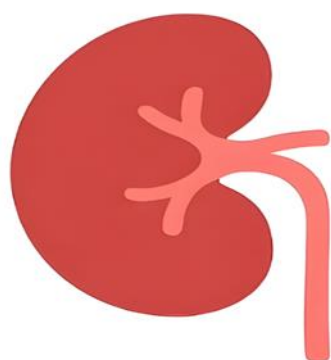
E-mail : j.p.a.reniers@outlook.com

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

Digna Nierpatiëntenver. West Brabant

KvK nr. : 40281337





DIGNA
NIERPATIËNTEN
VERENIGING
BRED A EN OMSTREKEN

