





Voorwoord

Beste patiënt,

Voor u ligt alweer de derde nieuwsbrief van dit jaar. Langzaam maar zeker gaan we richting het einde van het jaar, maar tot die tijd is er weer veel te vertellen. Leest u mee?

Op 7 november vieren we een bijzondere gebeurtenis: de officiële en feestelijke opening van de locatie Groningen. Dit willen we natuurlijk samen met u en uw familie vieren! Meer informatie over de opening en aanmelden vindt u verderop in deze nieuwsbrief.

Iedere uitgave hebben we een lekker recept speciaal voor nierpatiënten. Ook in deze uitgave geven we u weer een optie voor een voedzame, gezonde en vooral ook lekkere maaltijd. Geen tijd om te koken? Kook in het voren! Wist u dat meal preppen een uitkomst kan zijn bij dialyse? Eén van onze patiënten deelt graag haar tips en trucs met u. Zo wordt gezond eten nog makkelijker!

Verder een artikel over 'een goed gesprek met uw zorgverlener'. Een goede relatie met uw zorgverlener is belangrijk. Verderop in deze nieuwsbrief leest u hoe u het gesprek aan kunt gaan over alles wat u bezig houdt. Daarnaast vindt u handige tips om de communicatie soepel te laten verlopen.

Tot slot nemen we afscheid van enkele leden van de cliëntenraad. We bedanken hen voor hun jarenlange inzet! Dit en nog veel meer leest u in deze herfst-uitgave van onze nieuwsbrief.

Ik wens u veel leesplezier!

Gina Evenhuis | teamleider Groningen

Meal preppen en gezond eten

Ook met dieetvoorschriften kun je nog steeds lekker en gezond eten!

Yvonne Alserda is nierpatiënt en dialyseert bij DCG. Hoewel ze niet van koken houdt, heeft ze een slimme manier gevonden om toch iedere dag gezond te eten: meal preppen. Eens in de drie tot vier weken organiseert ze samen met haar partner een kookdag, waarbij ze voor een aantal weken vooruit koken. De dag dat wij mochten meekijken kookte ze toevallig alleen, maar normaal gesproken verdelen ze de taken netjes. 'De één snijdt de groente, de ander bakt het vlees. We maken er altijd een gezellige dag van,' vertelt Yvonne.

Verschillende maaltijden

Een kookdag begint vaak vroeg, rond negen uur, en gaat door tot in de namiddag. 'We koken dan meestal zo'n tien verschillende maaltijden, die we van tevoren al plannen,' legt ze uit. Denk aan gerechten zoals bami, macaroni, wraps of broccoli met rijst en een slavink. 'De maaltijden gaan in bakjes en worden ingevroren. De helft blijft bij mij thuis, de andere helft gaat naar mijn partner, zodat ik op beide locaties gezond en volgens het dieet kan eten,' aldus Yvonne. Op deze manier worden er zo'n dertig bakjes eten gemaakt.

Voordelen

Het meal preppen heeft vele voordelen. 'We besparen op energie omdat we in één keer koken, en alles wat we klaarmaken, wordt ook opgegeten.

Zo gaat er niets verloren.' Ook doet Yvonne eens in de paar weken boodschappen voor de kookdag. 'Dat scheelt impulsaankopen, je koopt minder ongezonde dingen en het is ook nog eens goed voor de portemonnee. Daarnaast heb ik meer energie voor andere dingen.'

Handige tips

Een tip die ze graag deelt is om tijdens het koken de keuken opgeruimd te houden. 'Het helpt om overzicht te bewaren en de keuken schoon te houden.' Daarnaast let ze, zoals veel nierpatiënten, op haar kaliuminname. 'Ik begin altijd met het koken van aardappelen, die ik twee keer kook om het kaliumgehalte te verlagen. Gezond koken is voor mij heel belangrijk, ondanks de dieetvoorschriften kun je nog steeds lekker eten,' zegt ze met een glimlach.

Haar aanpak werpt zijn vruchten af. 'Ik voel me erg goed. Waarschijnlijk draagt mijn gezonde voeding daar wel aan bij,' zegt ze trots. Ze hoopt dat haar verhaal andere patiënten inspireert om ook gezond te eten, zelfs als je koken niet leuk vindt. 'Een kookdag houden is echt leuk! En ik vind alles wat ik klaarmaak lekker, dus ook als er nog maar één laatste bakje in de vriezer ligt, eet ik dat met liefde op.'

Wilt u zelf ook aan de slag in de keuken? De afdeling diëtetiek van DCG ontwikkelt iedere maand voor u een recept. Het recept van de maand vindt u terug op pagina 15 van deze nieuwsbrief. Ook eerder verschenen recepten vindt u terug op de website dcg.nl onder het kopje 'leefstijl en voeding'. Daarnaast is er een DCG-receptenboek beschikbaar, die vorig jaar is uitgedeeld aan patiënten. Wilt u deze ontvangen? Stuur dan een mail naar communicatie@dcg.nl en zij zorgen dat u alsnog een exemplaar krijgt.



Uitnodiging

Na vele maanden van verbouwen hebben wij een volledig verbouwde, nieuwe locatie. Een prachtige, toekomstbestendige en duurzame locatie die voldoet aan de eisen van deze tijd. Graag nodigen wij u uit voor de officiële opening op donderdag 7 november. Aansluitend aan de opening heeft u de gelegenheid om tijdens ons open huis de locatie te bekijken.

Programma

15.30 | inloop

16.00 - 17.00 uur | feestelijke opening

17.00 - 20.00 uur | open huis

Komt u kijken?

Graag ontvangen wij u met een hapje en een drankje op onze nieuwe dialyseafdeling.

Daarna kunt u tijdens ons open huis op eigen gelegenheid de twee verdiepingen van de nieuwe locatie bekijken. Op diverse plekken zijn medewerkers van DCG die u graag meer vertellen over de dialyse, het belang van voeding, medisch maatschappelijk werk en nog veel meer.



Aanmelden

Aanmelden kan tot uiterlijk 24 oktober via communicatie@dcg.nl of via de verpleegkundige op uw afdeling. Wilt u bij het aanmelden doorgeven met hoeveel mensen u aanwezig bent?

Graag zien we u op deze bijzondere en feestelijke dag!



Nieuws van de Cliëntenraad

Afscheid Dick de Jonge en Willem Pastoor

Op dinsdag 24 september jl. namen we feestelijk afscheid van Dick de Jonge en Willem Pastoor. Beide heren hebben zich 9 jaar lang ingezet voor onze Cliëntenraad.

In die jaren hebben ze, in fijne samenwerking met het management en directie van DCG, veel goede dingen tot stand kunnen brengen. Dit door hun eigen ervaringen als patiënt en door in gesprek te gaan met medepatiënten.

Op 24 september hebben we hier samen op teruggekeken, onder het genot van een hapje en een drankje bij Restaurant Prinsenhof. De heren werden even goed in het zonnetje gezet en terecht!
Namens DCG veel dank voor hun inzet in de afgelopen jaren!

Directie en Cliëntenraad Dialyse Centrum Groningen



Gezocht: lid Cliëntenraad

De Cliëntenraad blijft zich inzetten en komt op voor de belangen van onze patiënten in alle locaties: Groningen, Stadskanaal en Assen en Scheemda.

Binnen de kaders, waar wij aan zijn gehouden, letten wij ook op het welzijn van de patiënten. Op dit moment bestaat de CR uit drie mensen; Jan Hartlief, Mark Mulder en Douwe Wolters. Er is momenteel een vierde kandidaat in spé, die ons team komt versterken. Maar wij zijn op zoek naar nog een kandidaat om zich aan te kunnen sluiten binnen ons team.

Voor meer informatie kunt u een mail sturen aan Clientenraad@dcg.nl.



Meedenkerspanel en Cliëntenraad

Daarnaast roepen wij hulp in om het meedenkerspanel uit te breiden. Het meedenkerspanel is een kleine groep patiënten (een paar van elke locatie) waarmee een lid van de Cliëntenraad kort in gesprek gaat.

Het doel is om het meedenkerspanel mee te laten denken over verbeteringen vanuit het perspectief van de patiënt. Onderwerpen kunnen zijn: communicatie over behandeling, eigen regie over behandeling of bijvoorbeeld klimaat op zaal.

De meedenkers zullen binnen de alledaagse zaken van het dialyseren, ons van ideeën kunnen voorzien. Juist omdat er tijdens het dialyseren onderling contact is weten ze wat er speelt en kunnen dit delen met de leden van Cliëntenraad. De Cliëntenraad bespreekt deze onderwerpen vervolgens met de directie van DCG.

Dus mensen, een oproep voor u allen, denkt u eens na of u wilt plaats nemen in dit meedenkerspanel. Het meedenkerspanel is kortgeleden opgestart en tot nu toe eenmaal bevestigd, het streven is om dat in de toekomst vaker te doen. De gesprekken vinden plaats tijdens een dialyse, op een van tevoren afgesproken tijdstip. Het kost u dus geen extra tijd.

Tijdens de voorgaande gesprekken met het meedenkerspanel was het mooi om te horen dat ze eigenlijk heel tevreden zijn over de behandeling, de sfeer en de medewerkers bij DCG. Dus ja, ook positieve punten mogen genoemd worden!

*Douwe Wolters
Voorzitter Cliëntenraad
Namens alle leden van de
Cliëntenraad*



Een goed gesprek met je zorgverlener!

Veel dialyse patiënten ervaren dat het lastig is om aan zorgverleners (artsen, verpleegkundigen, diëtisten, medisch maatschappelijk werkers etc) de juiste vragen te stellen.

De ervaring is dan regelmatig dat er na een (poli)gesprek nog niet al uw vragen zijn beantwoord of dat lastige of pijnlijke onderwerpen vermeden worden.

Zoals u weet willen wij in ons dialysecentrum heel graag dat u zelf actief betrokken bent bij uw behandeling en dat gemaakte keuzes zoveel mogelijk in overeenstemming zijn met hetgeen u wil. Dit noemen wij in DCG eigenaarschap. Om de situatie te bereiken waarin u zich zelf volledig eigenaar voelt van uw behandeling hebben wij met elkaar nog een weg te bewandelen. Zowel u als dialyse patiënt als wij als zorgverleners kunnen hier nog veel stappen in maken.

Wij willen u graag ondersteunen om een goed gesprek te hebben met ons!

Vanuit de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) worden dialyse patiënten de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan een bijeenkomst 'een goed gesprek met je zorgverlener'. Een vrijwilliger, ervaringsdeskundige patient, van de NVN zal deze bijeenkomst presenteren.

In samenspraak met onze Cliëntenraad zullen wij u eind 2024 of begin 2025 uitnodigen voor zo'n bijeenkomst. Wij gaan deze bijeenkomsten organiseren op een van onze dialyselocaties waarbij u zelf kunt aangeven of u hier gebruik van wil maken en welke locatie uw voorkeur heeft.

Binnenkort zullen wij samen met de Cliëntenraad deze bijeenkomsten gaan plannen en u hiervoor uitnodigen.

Tips voor een goed gesprek tussen u en uw hulpverlener

Wij hopen u te zien op een van de bijeenkomsten die binnenkort gepland worden. Tot die tijd geven we u alvast een aantal tips voor een goed gesprek, waar u meteen mee aan de slag kunt:

- Schrijf uw vragen op. Neem een lijstje met uw vragen en zorgen mee, drie goede vragen die hierbij kunnen helpen zijn:
 - Wat zijn mijn mogelijkheden?
 - Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
 - Wat betekent dat in mijn situatie?
- Neem iemand mee, twee mensen horen meer dan 1.
- Neem uw medische informatie mee
- Vertel over uw ervaring
- Vraag door als u het niet begrijpt
- Vat het gesprek samen. Zo weet uw hulpverlener zeker of alles duidelijk is.
- Schrijf nieuwe vragen op na het gesprek

Wij helpen u graag

Wist u, dat uw medisch maatschappelijk werker u kan ondersteunen in het voorbereiden van een goed gesprek? Denk bijvoorbeeld aan het samen opstellen van de vragen die u aan uw arts wilt stellen, of dat uw medisch maatschappelijk werker met u meegaat naar de poli om het bijvoorbeeld nadien nog eens samen te bespreken. Zou u dit wensen? Laat het uw medisch maatschappelijk werker weten.

Ziekenhuizen en Nierpatiëntenverenigingen aan de slag met Samen beslissen. Doe mee!



De informatiebijeenkomst 'Een goed gesprek met je zorgverlener' geeft patiënten handvatten voor Samen beslissen.



Verandering bereikbare dienst

Wij leggen u graag uit wat dit inhoudt en wat dit betekent voor u als patiënt

DCG heeft buiten dialysetijden een bereikbare dienst. Zijn er klachten of problemen op dialysegebied die niet tot de volgende dag kunnen wachten, dan kunt u deze bellen via het algemene nummer. U krijgt dan een verpleegkundige aan de lijn.

Voorheen hadden we de bereikbare dienst gescheiden per dialysevorm. Een verpleegkundige was beschikbaar voor de hemodialysepatiënten en één voor de patiënten die buikspoeling doen. Vanaf heden hebben we dit samengevoegd en kunnen alle verpleegkundigen zowel hemodialysepatiënten als patiënten die buikspoeling doen te woord staan.

Nog even op een rijtje wat u moet doen als u een probleem heeft dat niet tot de volgende dag of dialyse kan wachten:

- Bel het centrale nummer van DCG: 050 - 36 19 444.
- Vraag naar de bereikbare dienst van DCG.
- De verpleegkundige die u aan de lijn krijgt, zal u uitgebreid vragen stellen om een goed beeld van uw probleem te krijgen.
- De verpleegkundige zal indien nodig overleggen met de dienstdoende arts en u terugbellen.
- Geef altijd uw telefoonnummer door waar u op dat moment op te bereiken bent.
- De bereikbare dienst van DCG is bedoeld voor problemen die te maken hebben met uw nierziekte en/of uw dialysebehandeling.
- DCG is 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

Meer informatie over contact met DCG bij problemen kunt u vinden in de informatiemap die u bij de start van dialyse van ons heeft ontvangen.

Ingezonden stukken

Rittensaldo taxivervoer

Moet u het rittensaldo aanpassen? Wij vertellen u graag meer.

Sommige zorgverzekeraars werken met een rittensaldo voor zittend ziekenvervoer. Dit betekent dat ze van tevoren berekenen hoeveel ritten een patiënt in een jaar nodig heeft voor dialyses. Bent u een keer extra naar DCG geweest? Dan kan het gebeuren dat u dit rittensaldo overschrijdt. In dat geval krijgt u een bericht van de zorgverzekeraar en van ZCN (als zij uw vervoerder zijn). Hierin staat wat u moet doen om uw saldo te verhogen. Heeft u hierover vragen of wilt u hulp? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of uw taxivervoerder. Zij kunnen u zeker helpen.

Vernieuwde inhoud helpkaarten thuishemodialyse

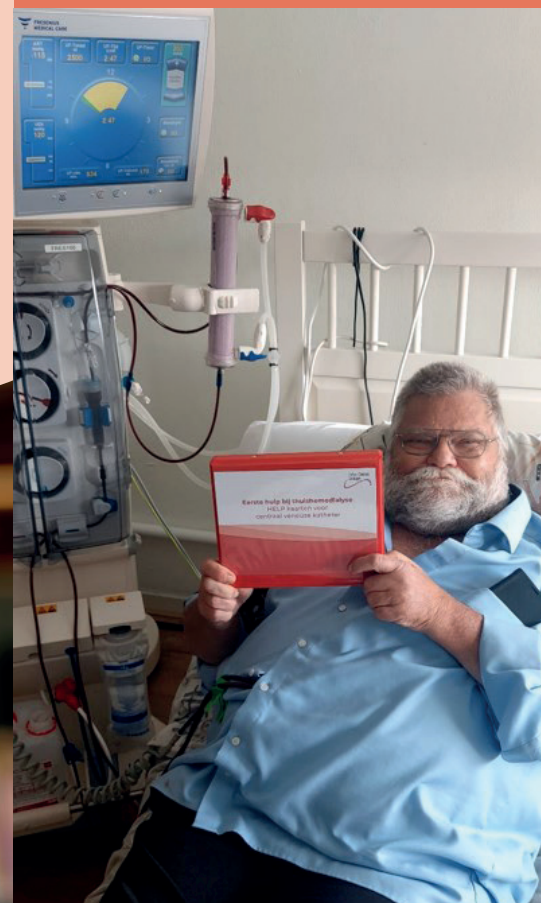
De afgelopen tijd is er druk gewerkt aan het bijwerken van de helpkaarten thuishemodialyse voor zowel de shunt als de katheter. Op de foto poseert meneer Koolman. Hij is de eerste patiënt die gebruik mag maken van de vernieuwde map voor de katheter.

Wilt u ook een recept op maat?

U hebt misschien wel een favoriet recept maar deze past niet heleaal in uw dieet. Onze diëtisten helpen u hier graag bij door het recept voor u aan te passen. Op deze manier kunt u toch genieten van uw favoriete recept.

Een recept insturen kan naar: dietisten@dcg.nl

U krijgt dan een op maat gemaakt recept terug van onze diëtisten.



Puzzel

Winnaar vorige nieuwsbrief puzzel

De winnaar van de vorige nieuwsbrief puzzel is geworden de heer B. Blomberg! Gefeliciteerd er komt een leuke prijs uw kant op.

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

BINNEN	KASTANJES
BLAADJES	KOUD
BOEK	LAARZEN
BOOM	NAJAAR
BOS	PADDENSTOEL
BRUIN	REGEN
EGEL	ROOD
EIKELTJES	THEE
GEEL	VOGELS
HAARDVUUR	WIND
HERFST	

👉 Woorden afstrepen

Oplossing

Lever uw antwoord samen met uw voor- en achternaam in via de mail naar:
communicatie@dcg.nl of op papier bij de verpleegkundige.
Dit kan tot 15 november 2024. U maakt kans op een leuke prijs.

Ingrediënten voor 2 personen:

- ▶ 150 gram zilvervliesrijst
- ▶ 150 gram kipfilet
- ▶ 200 ml kokosmelk
- ▶ 1 winterpeen
- ▶ 1 rode paprika
- ▶ 1 ui
- ▶ 2 tenen knoflook
- ▶ 2 cm verse gember
- ▶ ½ bosje bosui
- ▶ 2 eetlepels groene currykruiden zonder zout (bijvoorbeeld Euroma Jonnie Boer Thai green curry)
- ▶ ½ zoutarm kippenbouillonblokje (bijvoorbeeld Knorr Zero Salt kippenbouillon)
- ▶ 20 gram ongezouten cashewnoten
- ▶ Peper naar smaak
- ▶ Olijfolie om in te bakken

Per portie:

- 650 kcal
- 30 g eiwit
- 80 mg natrium
- 1000 mg kalium
- 580 mg fosfaat
- 75 g koolhydraten



Recept van de maand
Groene Curry

Bereiden

1. Breng voor de rijst ruim water aan de kook in een pan met deksel.
2. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Schil en rasp de gember.
3. Snijd de winterpeen in halve maantjes en de paprika in blokjes.
4. Snijd de kipfilet in blokjes.
5. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking gaar. Giet af en houd afgedekt warm.
6. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de kipfilet rondom bruin.
7. Voeg de ui, knoflook, gember, winterpeen en paprika toe en bak 3-5 minuten mee. Voeg de laatste minuut de currykruiden toe en bak kort mee.
8. Zet het vuur laag en voeg de kokosmelk toe.
9. Verkruimel het halve kippenbouillonblokje boven de pan en roer door de kokosmelk.
10. Laat de curry 8-10 minuten zachtjes koken.
11. Snijd ondertussen de bosui in ringen en de cashewnoten in kleine stukjes.
12. Zet het vuur uit en roer de helft van de bosui door de curry.
13. Breng de curry eventueel op smaak met peper.
14. Garneer de curry met de cashewnoten en de overige bosui en serveer met de rijst.



Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

050 - 36 19 444

dcg.nl