



Dialyse Centrum
Groningen



Inhoud

4

Werken en dialyse

Jos Elshof vertelt

6

Nieuws van de Cliëntenraad

8

Belasting en financiële regelingen nierpatiënten

10

Een goed gesprek met je zorgverlener

12

Tour de dialyse Wij fietsen mee!

13

Het belang van bewegen

2



DCG vernieuwt foto's beeldbank

DCG gebruikt regelmatig foto's voor de website, sociale media en andere uitingen, zoals folders en vacatureteksten. Deze foto's helpen ons om een goed beeld te geven van wie we zijn en wat we doen. Maar veel van onze foto's zijn inmiddels verouderd. Daarom zijn we begonnen met het maken van nieuwe foto's. We slaan deze op in onze beeldbank.

Misschien heeft u al gemerkt dat er af en toe een fotograaf op zaal aanwezig is. We maken alleen foto's in overleg. U wordt nooit onverwachts gefotografeerd en uw toestemming is altijd nodig. Uw privacy staat bij ons voorop.

Hieronder ziet u een aantal nieuwe foto's die al zijn gemaakt. Misschien dat we u ook eens benaderen voor een foto. Mocht u vragen hebben, laat het ons gerust weten!



3

Werken en dialyseren: Jos Elshof vertelt over zijn unieke werkweek

Jos Elshof uit Almelo heeft een bijzonder verhaal. Ondanks zijn nierziekte, die hem afhankelijk maakt van dialyse, werkt hij nog steeds fulltime als werkvoorbereider bij energiebedrijf Engie. Regelmatig is hij voor zijn werk te vinden in de Eemshaven. Wat zijn situatie uniek maakt, is dat hij niet in Noord-Nederland woont en in principe ook geen patiënt is van DCG, maar toch wekelijks bij DCG dialyseert in Scheemda. Tijdens een dialysebehandeling spraken we met hem over zijn ervaringen.

Een hele fijne oplossing

‘Voor mijn werk ben ik vaak te vinden in de Eemshaven. Ik zit hier dan regelmatig een aantal weken of maanden per jaar,’ vertelt Jos. ‘In het begin reed ik op en neer naar Almelo, 63 kilometer, maar dat bleek al snel niet te doen.’ Jos vond een oplossing: hij overnacht nu doordeweeks in een hotel in Roodeschool, op slechts tien minuten van zijn werk en dialyseert in Scheemda. ‘Het is veel praktischer, zeker omdat ik dinsdags altijd dialyseer in Scheemda. Om 14:00 uur vertrek ik naar het hotel en daarna haalt de taxi me op om naar de dialyse te gaan. Ik word dan rond 16.00 uur aangesloten. Het werkt voor mij zo perfect.’

‘Ik ben blij dat ik door te dialyseren in Scheemda mijn werk kan behouden’

Dialyse in Scheemda: een fijne ervaring

Hoewel Jos oorspronkelijk in Almelo dialyseert, bevalt het hem uitstekend in Scheemda. ‘De verpleegkundigen zijn hier ontzettend lief en het is altijd gezellig,’ zegt hij enthousiast. ‘De koffie is hier goed en je krijgt ook vaker iets lekkers tussendoor. Vandaag heb ik alweer een lekker toastje met brie.’ lacht hij. Hij complimenteert het team in Scheemda: ‘Alles is hier goed geregeld en ze doen echt hun best om het zo prettig mogelijk te maken. Dat maakt de uren aan de dialyse toch een stuk draaglijker.’

Werk en dialyse combineren

Het werkritme van Jos vraagt om flexibiliteit, zowel van hemzelf als van zijn werkgever. ‘In Almelo stelde mijn dialyseverpleegkundige voor om naar vakantiedialyse te kijken. Dat heeft me echt geholpen. Nu kan ik hier in Scheemda dialyseren als ik in de Eemshaven werk. Na mijn werkweek ga ik weer terug naar Almelo om daar op zaterdag te dialyseren.’ Die flexibiliteit heeft hem veel gebracht.

‘Mijn werkgever is heel meegaand. Mijn planner regelt dat ik weer aan de slag kan in de Eemshaven en mijn uren aan de dialyse worden als werktijd vergoed. Dat geeft me de ruimte om mijn werk te blijven doen. Het feit dat ik ondanks mijn nierziekte nog 40 uur per week kan werken, daar ben ik echt heel blij mee.’

Voor Jos heeft dialyse in Scheemda zijn leven een stuk eenvoudiger gemaakt. ‘Het was even zoeken naar wat werkte: ’s ochtends dialyseren bleek niet handig vanwege mijn werk, en nachtelijke dialyse lukte ook niet omdat ik niet goed kon slapen. Nu kan ik rond 16.00 uur starten met dialyseren, dat scheelt me amper uren. Dit ritme is echt perfect voor mij.’

Een boodschap voor anderen

Jos benadrukt hoe belangrijk de mogelijkheid van vakantiedialyse is. ‘Ik zou het iedereen aanraden. Het is een superfijne uitkomst dat ik op deze manier mijn werk kan combineren met mijn behandeling.’



Nieuws van de Cliëntenraad

De Cliëntenraad is in de huidige samenstelling nu een jaar onderweg. Een jaar waarbij er veel informatie op de Cliëntenraad is afgekomen. De vier leden hebben samen een jaarplan gemaakt voor 2025, waarbij een aantal belangrijke speerpunten bepaald zijn. Eén daarvan is het meedenkerspanel vergroten. Dit is in een eerdere nieuwsbrief al eens toegelicht. Patiënten mogen meedenken over praktische zaken, hoeven niet bij vergaderingen aanwezig te zijn maar zullen af en toe door een lid van de Cliëntenraad bevraagd worden. Dus mocht u willen meedenken, dan kunt u een mail sturen naar clienraad@dcg.nl.

Bijeenkomsten het goede gesprek

Begin 2025 zijn de Cliëntenraad leden ook aanwezig bij een drietal bijeenkomsten op de locaties, die georganiseerd zijn door DCG, UMCG en de Nierpatiëntenvereniging Nederland. Hierbij is aandacht voor het goede gesprek. Patiënten en hun naasten krijgen tijdens deze bijeenkomst concrete handvatten om beter het gesprek met hun zorgverlener te voeren en dus zelf beter geïnformeerd te zijn over hun behandeling.

De eerste bijeenkomsten zijn inmiddels geweest, maar patiënten kunnen zich nog steeds aanmelden voor de laatste bijeenkomst op 10 maart in Scheemda. Heeft u interesse? Geef dit door aan uw dialyseverpleegkundige of via communicatie@dcg.nl

De leden van Cliëntenraad raken steeds mee op elkaar ingespeeld. De training die in november werd gevolgd heeft hen handvaten gegeven om zich verder te ontwikkelen.

Trouwens, er is op dit moment contact met een potentieel vijfde lid voor de Cliëntenraad!

Overlijden Willem Pastoor

Naast alle positieve ontwikkelingen van de Cliëntenraad is er helaas ook droevig nieuws over een oud- lid van de Cliëntenraad, Willem Pastoor. Willem is helaas overleden. Willem was van 2016 tot juni 2024 lid van onze Cliëntenraad, waar hij zich acht jaar lang met veel enthousiasme voor inzette. Ook nadat hij getransplanteerd werd bleef zijn motivatie groot om de belangen van de patiënten te behartigen. In september 2024 namen we afscheid van hem als lid van de Cliëntenraad, toen was zijn fysieke gezondheid al erg broos maar zijn geest nog niet. Op 8 januari 2025 is hij helaas op 77-jarige leeftijd overleden.

*Douwe Wolters
Voorzitter Cliëntenraad*



Vakantiedialyse

De vakantieperiode komt er weer aan, graag informeren wij u over de mogelijkheden voor een vakantie. Even weg uit het dagelijkse leven kan belangrijk zijn, vooral als een nierziekte veel invloed heeft op uw leven. In alle gevallen is een goede en tijdige voorbereiding essentieel, zodat u de zorg krijgt die u nodig heeft, waar u ook bent.

De stappen die genomen moeten worden om een vakantie mogelijk te maken :

1. Vraag uw arts om toestemming
2. Zoek een dialysecentrum vlakbij uw vakantie-adres
3. Neem contact op met het dialysecentrum of ziekenhuis waar uw wilt gaan dialyseren om na te gaan of zij in die periode plek hebben
4. Vraag uw arts en dialyseverpleegkundige om de benodigde documenten en de overdrachtsformulieren in te vullen.
5. Vraag bij uw zorgverzekeraar om toestemming (wanneer u naar het buitenland gaat)
6. Breng uw behandelaars op de hoogte van uw vakantieperiode en stem af wanneer uw laatste dialyse bij DCG is voor uw vakantie en uw eerste dialyse weer na uw vakantie
7. Sluit een annuleringsverzekering af
8. Ga na welke afspraken er gemaakt kunnen worden met betrekking tot taxivervoer en welke u eventueel zou moeten afzeggen

Op vakantie gaan kan gevolgen hebben als u op de transplantatielijst staat. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw arts. Als u meer wilt weten kunt u ook de checklist voor vakantie met hemodialyse op nieren.nl bekijken.

Komt u er toch niet uit en wenst u ondersteuning hierbij, vraag uw medisch maatschappelijk werker.





Belastingaangifte en financiële regelingen voor nierpatiënten

Een chronische ziekte kan extra kosten met zich meebrengen. Zijn er ziektekosten waarvoor u geen vergoeding heeft gekregen via de zorgverzekering? Deze kosten zijn soms aftrekbaar van de belasting. Graag geven wij u uitleg over de aftrek van deze zorgkosten.

Aftrek zorgkosten

Als u zorgkosten heeft, mag u bepaalde kosten aftrekken. Dit worden specifieke zorgkosten genoemd. Specifieke zorgkosten zijn ziektekosten zoals kosten voor medicijnen, dieet op voorschrift, geneeskundige hulp, reiskosten, extra gezinshulp en hulpmiddelen. Voor een volledig overzicht van de zorgkosten die per jaar aftrekbaar zijn en de voorwaarden waar u aan moet voldoen om zorgkosten te mogen aftrekken kunt u de website van de belastingdienst raadplegen of de website van nieren.nl

Hoe krijgt u aftrek voor zorgkosten?

Wilt u de zorgkosten die u maakt aftrekken? Dan moet u hiervoor aangifte inkomstenbelasting doen.

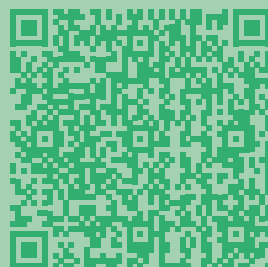
Hulp bij aangifte belasting

Het kan een hele klus zijn om het formulier voor de belasting in te vullen. Komt u er zelf niet uit? Er zijn verschillende maatschappelijke organisaties die u kunnen helpen bij het invullen van uw aangifte. U kunt bijvoorbeeld hulp krijgen van de ouderenbond, het wijkcentrum of een sociaal werker. Vaak zijn er speciale spreekuren in de bibliotheek. Ook de Belastingdienst zelf kan u helpen.

Financiële regelingen voor nierpatiënten

Dalen uw inkomsten door nierziekte? Ga na of je in aanmerking komt voor een heffingskorting of toeslag. Voor een compleet overzicht van financiële regelingen voor nierpatiënten raadpleeg de website van nieren.nl.

Heeft u inhoudelijke vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw medisch maatschappelijk werker, weet daarbij wel dat zij de belastingaangifte niet voor u kunnen doen.



Scan met de camera van uw telefoon deze qr-code en neem een kijkje op de website van nieren.nl. Hier leest u meer over financiële regelingen voor nierpatiënten.

Kookworkshop: ‘Lekker koken zonder zout’

Op donderdag 13 maart 2025

Tijdens de kookworkshop kunt u ervaren hoe lekker koken zonder zout kan zijn. U maakt een aantal gerechten die u later gemakkelijk kunt toepassen in uw eigen situatie, leert andere mensen kennen, u kunt ervaringen uitwisselen en krijgt na afloop de recepten mee naar huis.

Organisatie

De workshop wordt georganiseerd door studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek van de Hanzehogeschool Groningen, in samenwerking met de diëtisten van Dialyse Centrum Groningen. Bij de kookworkshop zijn één of meerdere diëtisten aanwezig.

Locatie

Leskeuken in het Wiebengacomplex, Petrus Driessenstraat 3 te Groningen.

Tijdstip

16.00 – 20.00 uur (inloop vanaf 15.45 uur)

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan de kookworkshop.

U kunt zich opgeven door het onderstaande strookje uiterlijk woensdag 5 maart 2025 in te leveren bij uw eigen diëtist, of een mailtje te sturen naar: dietisten@dcg.nl

Er zijn maximaal 20 plekken beschikbaar in de keuken. Bij meer dan 20 aanmeldingen komt er een wachtlijst. De mensen op deze wachtlijst krijgen bij een volgende kookworkshop voorrang. Na 5 maart wordt u op de hoogte gesteld en ontvangt u uitgebreidere informatie over de middag zelf en een routebeschrijving.

Heer / mevrouw:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer (liefst mobiel):

Email:

Ik kom alleen / ik kom met 1 extra persoon (doorstrepen wat niet van toepassing is)



Een goed gesprek met je zorgverlener

De komende periode organiseren wij, samen met UMCG en Nierpatiënten Vereniging Nederland, bijeenkomsten over 'een goed gesprek met je zorgverlener'. De avonden worden begeleid door een ervaringsdeskundige. Tijdens deze avonden kunt u in gesprek met andere patiënten rondom verschillende thema's, zoals:

- Samen beslissen
- Tips voor het gesprek met uw arts/verpleegkundige
- Ervaringen met kiezen in de zorg

De eerste bijeenkomsten zijn inmiddels geweest. De aanwezige patiënten hebben de avond als zeer waardevol ervaren. U kunt zich nog steeds opgeven voor de bijeenkomst in Scheemda:

- Scheemda | maandag 10 maart 2025 | van 19.30-21.00 uur

Wilt u bij de avond in Scheemda aanwezig zijn? Dan kunt u zich als patiënt van DCG opgeven via uw dialyseverpleegkundige of communicatie@dcg.nl



We hebben goed nieuws!

Zorgverzekeraars en de Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd vinden het belangrijk dat wij een gecertificeerd kwaliteitsmanagementsysteem hebben. Dit betekent dat ons systeem aan bepaalde eisen moet voldoen. Als we alles goed hebben geregeld krijgen we een certificering, een soort keurmerk. Een keurmerk is altijd maar een bepaalde periode geldig. Het keurmerk dat wij hebben is 3 jaar geldig.

Om te kijken of we dit keurmerk mogen houden, komen er elk jaar mensen van buiten DCG langs om te controleren of alles goed gaat. Ze kijken of we alles doen zoals het hoort en of onze patiënten tevreden zijn. Afgelopen november zijn ze weer langs geweest. Gelukkig hebben we alles goed gedaan! We mogen de komende 3 jaar weer laten zien dat we goede zorg geven. Wist u dat op iedere locatie een kopie hangt van het meeste recente certificaat?

De mensen die ons hebben gecontroleerd, vonden vooral heel goed dat we onze patiënten goed betrekken bij alles. We vragen bijvoorbeeld vaak aan onze patiënten wat ze vinden. Daarnaast vonden ze dat we alles doen zoals het hoort, volgens de regels, wet en afspraken.



Tour de dialyse: wij fietsen mee!

Vanaf 17 tot en met 22 maart kunnen patiënten van DCG weer meefietsen met de Tour de dialyse. Een virtuele fietstocht van Zoutkamp naar Zoutelande.

Om mee te kunnen doen is een speciale bedfiets en een scherm nodig. Deze komen in Assen, Scheemda en Groningen te staan. Alle patiënten mogen meefietsen, ze fietsen dan om de beurt met de speciale fiets en het scherm. Tijdens het fietsen zien patiënten opnames van ritten door diverse steden. Een unieke ervaring.

De fiets wordt op het voeteneind gemonteerd en is draadloos verbonden met een scherm op een verrijdbaar statief. Tijdens het fietsen ziet de fietser op het scherm virtueel waar hij of zij langsfietst. De beelden zijn levensecht en op keuzemomenten kan de fietser zelf kiezen welke kant hij of zij op wil, wat zorgt voor een unieke ervaring.

Wilt u meefietsen?

Binnenkort hoort u meer over de Tour de dialyse via uw verpleegkundige.

De Tour 2023

In 2023 fietsen wij ook al mee met de Tour de dialyse. Toen met de patiënten op de locatie Assen. Toen fietsen 10 patiënten virtueel van Zoutkamp naar Zoutelande. Een prachtige tocht langs 16 etappes. Wie doet er dit jaar (weer) mee?

Verskillende etappes

Tijdens de Tour de dialyse kunnen verschillende etappes worden gefietst. Iedereen stelt zijn een eigen doel qua afstand en tijd. De meeste etappes zijn tussen de 15 tot 20 minuten, maar er zijn ook langere routes. Als de route is afgelopen, kan een nieuwe route worden opgestart. Doel is uiteindelijk om bewegen tijdens het dialyseren te stimuleren. Het maakt daarbij niet uit of er 1 of 10 etappes worden gefietst.

Waarom meedoen?

Bewegen tijdens de dialyse heeft meerdere voordelen:

- De bloedsomloop verbetert, waardoor afvalstoffen makkelijker worden verwijderd
- Fietsen helpt tegen kramp, omdat vocht makkelijker wordt afgevoerd
- Tijdens het fietsen werkt een patiënt aan conditie en spierkracht
- Het is een leuke afleiding tijdens de dialyse



Het belang van bewegen

Voldoende beweging is goed voor uw lichamelijke conditie. Het gaat dan niet alleen om sporten, maar ook om bijvoorbeeld wandelen, fietsen en traplopen. Beweging draagt bij aan spierbehoud en een goede bloeddruk. Hierdoor krijgt u meer energie en zit u beter in uw vel.

Beweegtips

Bewegen kan thuis, op een sportschool en zelfs op DCG tijdens de dialyse. We vertellen u graag meer.

Thuis bewegen

Bewegen kan op vele verschillende manieren. Voor de één is dit dagelijks een stukje wandelen (eventueel met rollator), voor de ander is dit een voetbaltraining. Om bewegen goed vol te houden is het belangrijk

om te kiezen wat lichamelijk mogelijk is en wat u leuk vindt. Luister hierbij goed naar uw lichaam. Daarnaast kan het helpen om met iemand af te spreken om samen te bewegen. Dat is gezelliger en werkt stimulerend. U kunt ook onder begeleiding van een fysiotherapeut bewegen. Informeer hiernaar bij een praktijk bij u in de buurt.

Fietsen tijdens dialyse

In het dialysecentrum zijn meerdere bedfietsen aanwezig waardoor het mogelijk is om tijdens de dialyse te fietsen. U kunt dan een deel van uw dialysetijd gebruiken om in beweging te zijn. U kunt om een bedfiets vragen bij de dialyse-assistent of dialyseverpleegkundig. Bij thuishemodialyse is het gebruik van een bureaufiets mogelijk.

Hulp nodig bij bewegen?

Als u merkt dat uw sport of hobby meer moeite kost, kunt u altijd met DCG overleggen:

- Vaak kunt u een sport of hobby in aangepaste vorm beoefenen. Onze medewerkers van medisch maatschappelijk werk denken hier graag in mee.
- Ook kan medisch maatschappelijk werk meedenken over een eventuele andere sport of hobby. Zij kunnen u ondersteunen bij het zoeken naar bijvoorbeeld een geschikte sportvereniging.
- Met uw diëtist kunt u bespreken hoe u dieet en bewegen op elkaar afstemt.
- Twijfelt u of het medisch verantwoord is om de hobby te blijven beoefenen? Dan kunt u altijd overleggen met uw arts. Het belangrijkste is dat u goed luistert naar uw lichaam.



Bewegen met DCG, doet u mee?

Goed bewegen is heel belangrijk. De beweegrichtlijnen raden aan minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen. Tip: ook huishoudelijke klusjes vallen onder bewegen. Daarnaast is het belangrijk dat u minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten uitvoert, gecombineerd met balansoefeningen.

Beginnen

Het is belangrijk om rustig te beginnen en uw conditie op te bouwen. Lees de oefeningen eerst goed door en probeer ze een paar keer uit. Begin dan rustig met 1 serie. Kunt u de serie na een tijdje met gemak uitvoeren? Bouw het dan langzaam op.

Romp draaien

1. Zit goed rechtop op de stoel met een actieve/rechte rug. Rug los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond.
2. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders.
3. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Aantal keer

10 keer draaien naar links en 10 keer draaien naar rechts. 1 minuut rust en herhaal deze serie 2 keer.

De oefeningen hieronder komen uit onze beweegposter. Doe alleen oefeningen waartoe u in staat bent. Twijfelt u? Vraag het dan gerust na bij uw behandelaar. Deze kan u ook vertellen welke oefeningen voor u geschikt zijn.



Armen

Handen voor het hart

1. Houd uw armen gebogen en handen tegen elkaar voor het hart.
2. Laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw uw handen 15 tellen tegen elkaar.
3. Blijf rechtop zitten en houd de schouders laag. Blijf goed door ademen.

Aantal keer

3 keer 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



Armen heffen, met waterflesjes

Vul de waterflesjes met maximaal 0,5 liter water. Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houd in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders. Herhaal dit 8 keer. Deze oefening kan ook op de stoel.

Aantal keer

Herhaal deze serie 2 keer.



Op de stoel

Ellebogen tegen de rugleuning

1. Duw uw ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen.
2. Maak uw nek recht, de buikspieren trekken hierdoor aan.
3. Steek uw borst goed vooruit en blijf door ademen.

Aantal keer

Houd dit 20 seconden vast en ontspan dan 3 ademhalingen.
Herhaal deze serie 10 keer.



Been in beweging

1. Ga zitten op een stoel, rug tegen de leuning.
2. Strek uw rechterbeen voorwaarts en buig hem weer, zet hierbij uw voet niet op de grond. Herhaal deze oefening ook met uw linkerbeen.

Aantal keer

Herhaal deze serie 10 keer per been.

Hakken / tenen

1. Zit rechtop met uw armen op de leuning en uw voeten plat op de grond.
2. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond.
3. Til nu uw hakken op en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Aantal keer

Doe dit 15 keer. Even uitrusten en herhaal deze serie 2 keer.



Benen

Let op: deze oefening is niet voor iedereen geschikt. Vraag bij uw behandelaar na of u deze oefening zonder problemen kunt uitoefenen.

Opstaan uit de stoel

1. Ga zitten op een stoel. Gebruik hiervoor eerst een stoel met armleuningen.
2. Sta vervolgens weer op uit uw stoel en ga weer rustig zitten. Gebruik hierbij de armleuningen.
3. Als dit goed gaat kunt u proberen deze oefening uit te voeren zonder uw armen te gebruiken.

Aantal keer

Herhaal dit 5 keer en rust daarna even uit. Herhaal deze serie 2 keer.



Balans

Let op: deze oefening is niet voor iedereen geschikt. Vraag bij uw behandelaar na of u deze oefening zonder problemen kunt uitoefenen.

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan, knieën licht gebogen.
2. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strekt u uit.
3. Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt.
4. Houd uw armen in uw zij of zijwaarts voor extra balans.

Aantal keer

Doe dit 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.



Op onze beweegposter vindt u nog meer oefeningen. Heeft u belangstelling? Vraag dan uw dialyse-assistent of dialyseverpleegkundige. Zij kunnen via de afdeling Communicatie een exemplaar opvragen.

Puzzel

Winnaar vorige nieuwsbrief puzzel

De winnaar van de vorige nieuwsbrief puzzel is geworden mevrouw Rendering. Gefeliciteerd er komt een leuke prijs uw kant op.

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

BALLONNEN
CADEAUS
CHIPS
FAMILIE
FEEST
GEBAK
HAPJES
JARIG
KAARSJES
KAARTJES
KOFFIE
SLINGERS
SPELLETJES
TAART
TRAKTEREN
UITPAKKEN
VERSIERING
VLAGGETJES
VRIENDEN

Lever uw antwoord samen met uw voor- en achternaam in via de mail naar:
communicatie@dcg.nl of op papier bij de dialyseassistent of dialyseverpleegkundige.
Dit kan tot 31 maart 2025. U maakt kans op een leuke prijs.

Ingrediënten voor
2 personen:

- ▶ 1 tomaat
- ▶ 400 g pompoenstukjes (uit diepvries)
- ▶ 1 teen knoflook, gepeld
- ▶ 2,5 el olijfolie
- ▶ 1 el Tromp en Rueb Kruidenazijn
- ▶ 250 g tofu naturel
- ▶ 1,5 el bloem
- ▶ ½ citroen
- ▶ 10 g platte peterselie
- ▶ 150 g volkoren penne
- ▶ Peper naar smaak

Per portie:

590 kcal
28 g eiwit
0,07 g zout
800 mg kalium
430 mg fosfaat
70 g koolhydraten

Tromp en Rueb als zoutvervanger

Dit recept is geïnspireerd op een recept van de Nierstichting. Tromp en Rueb is partner van de Nierstichting. Door azijn toe te voegen aan het gerecht, komen de smaken beter tot zijn recht. Natuurlijk kan je ook ‘gewone’ neutrale azijn gebruiken, maar de kruiden dien je dan zelf nog toe te voegen.

Recept van de maand
Penne met pompoen
en tofu



Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de tomaat in kwarten en meng met de pompoen, de hele knoflookteen, 1 eetlepel olie en de kruidenazijn op een bakplaat of in een braadslee. Rooster in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar. Schep regelmatig om.
3. Dep ondertussen de tofu droog of pers het water eruit voor nog knapperigere tofu. Dit kan bijvoorbeeld door de tofu in een schone theedoek te wikkelen, dit op een bord te leggen met daarop bijvoorbeeld een snijplank met wat zwaars erop (zoals een pan water). Snijd de tofu daarna in blokjes van 1 cm. Rol de blokjes door de bloem en breng op smaak met peper.
4. Verhit 1,5 eetlepel olie in een koekenpan en bak de blokjes op hoog vuur in 8 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Schep de blokjes uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
5. Rasp ondertussen de halve schil van een schoongeboende citroen en snijd de peterselie fijn. Meng de citroenrasp en peterselie met de tofublokjes.
6. Kook ondertussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vang een ½ kopje van het kookvocht op en giet de rest van het kookvocht af.
7. Haal de bakplaat/braadslee uit de oven en doe het groentemengsel in de kom van een keukenmachine. Voeg het halve kopje kookvocht toe en pureer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper.
8. Schep de saus door de pasta en garneer met de blokjes tofu.

Dialyse Centrum
Groningen



Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

050 - 36 19 444

dcg.nl