



Dialyse Centrum
Groningen



Inhoud

4

Eten en drinken in het dialysecentrum

6

Leefstijl binnen DCG

Met onder andere een terugblik op de tour

10

**Ontspannings-
oefeningen**

11

**Nieuwe kunstnieren
Nieuw lid Cliëntenraad**

12

Recept van de maand
Pasta met zalm

15

Puzzel
Zomerwoordzoeker



Eten en drinken in het dialysecentrum

U dialyseert een aantal keren per week bij ons op DCG of komt bij ons op de poli voor controle. Wat kunt u verwachten met betrekking tot eten en drinken? En wat verwachten wij van u? In dit artikel leest u daar meer over. Eerst wordt ingegaan op eten en drinken tijdens de dialyse op het centrum. Vervolgens vindt u informatie over eten en drinken tijdens een polibezoek.

Dialyse op het centrum

Tijdens de dialyse op het centrum krijgt u koffie of thee met koek, een eiwitrijk tussendoortje en een broodmaaltijd aangeboden.

Koffie en thee

Nadat u bent aangesloten op de dialysemachine krijgt u een kopje koffie of thee. Hierbij kunt u een plak ontbijtkoek of een biscuitje krijgen. Patiënten die dialyseren, mogen niet te veel drinken. Daarom serveren wij kleine kopjes en glaasjes. U krijgt maximaal twee kopjes koffie of thee. Hierdoor is het voor u gemakkelijker om ook tijdens de dialysebehandeling matig te zijn met uw vochtinname.

Eiwitrijk tussendoortje

Eiwit is nodig als bouwsteen voor de lichaamscellen, bijvoorbeeld in spieren, organen,

botten, zenuwen en bloed. Cellen slijten en beschadigen. Voor het vervangen van deze cellen is eiwit nodig. Daarom is het belangrijk dat u elke dag voldoende eiwit via de voeding binnenkrijgt. Net als bij zware inspanning verbruikt het lichaam bij dialyseren meer eiwit. Daarnaast spoelen er tijdens de dialyse niet alleen afvalstoffen en vocht uit, maar ook goede bouwstoffen zoals aminozuren (bouwstoffen van eiwitten) uit. Om deze redenen heeft u meer eiwit nodig dan iemand die niet dialyseert. Met de eiwitrijke tussendoortjes willen we u ook laten zien wat gezond is en wat u thuis tussendoor zou kunnen nemen. Het aanbod wisselt per dialyse en kan zowel zoet als hartig zijn.

Broodmaaltijd

Tijdens de dialyse kunt u een broodmaaltijd krijgen. De broodmaaltijd bestaat uit maximaal 6 boterhammen. Kies bij voorkeur voor bruin- of volkorenbrood met kaas of vleesbeleg en een beker zuivel (melk of karnemelk). Ook bestaat de mogelijkheid een kopje thee of koffie te kiezen. Wanneer u uw voorkeur wilt wijzigen, kunt u dit aangeven bij de voedings- of dialyse-assistent. De broodmaaltijden worden geserveerd vanaf 11.30 uur en vanaf 17.00 uur. Het is niet mogelijk uw broodmaaltijd eerder te krijgen.

Komt u later voor de dialyse? Of gaat u eerder weg? Als u later komt voor dialyse, krijgt u van ons de voeding die op dat moment verstrekt wordt om het werkbaar te houden voor ons personeel. Komt u bijvoorbeeld na de koffieronde, dan krijgt u alleen nog een eiwitrijk tussendoortje en een broodmaaltijd. Gaat u vóór de broodmaaltijd weg, dan krijgt u geen broodmaaltijd meer.

Medicatie

Als u medicijnen krijgt, is het belangrijk om uw fosfaatbinders bij de maaltijden of tussendoortjes te nemen. Ook tijdens het dialyseren. U bent zelf verantwoordelijk voor het meenemen en innemen van medicatie.

Trakteren

Wilt u trakteren tijdens de dialyse, doe dit dan alleen bij speciale gelegenheden zoals uw verjaardag. Bij feestdagen zoals Pasen, Sinterklaas en de kerstdagen zorgt DCG voor een traktatie. Wilt u trakteren? Geef dit dan een week van tevoren aan bij de dialyse- of voedingsassistent. Zij kunnen hier dan rekening mee houden. En denkt u eraan dat de traktatie niet te zout, te kaliumrijk of te groot is. Zelfgemaakte traktaties kunnen wij helaas niet toestaan. U kunt een traktatie kopen bij de bakker of supermarkt. Zo kunnen medepatiënten op verantwoorde wijze van uw traktatie genieten.



Allergieën

Heeft u een voedselallergie? U kunt dit melden bij de voedings- of dialyse-assistent of diëtist. Zij weten welke allergenen er in het eten zitten en rekening houden met hetgeen u aangeboden krijgt.

Uitzonderingen

Soms kan om verschillende redenen worden afgeweken van bovenstaande. U kunt dit dan bespreken met uw diëtist. Uw diëtist kijkt dan samen met u naar een passende oplossing.

Zelf iets meenemen, ja of nee?

DCG is verantwoordelijk voor eten en drinken tijdens de dialyse. Neem daarom ook geen eigen eten en drinken mee. Hiervoor kunnen we niet de verantwoording nemen. Wij verzorgen voor u de koffie/thee, een eiwitrijke verstreking en de broodmaaltijd. Wij maken een uitzondering op het zelf meenemen van fruit. Het kalium wat u binnen krijgt door het eten van fruit wordt direct weer uit gedialyseerd. Sommige patiënten vinden het daarom prettig om tijdens de dialysebehandeling fruit te kunnen eten. Zorg ervoor dat het fruit thuis al eventueel gesneden- en schoongemaakt is en dat u zo nodig een lepel of vorkje meeneemt.



Polibezoek

Als u bij ons voor controle komt, kunt u een kopje koffie of thee halen in de wachtkamer. Als u rond het middaguur bij ons moet komen, mag u zelf brood meenemen. Wij verstrekken geen broodmaaltijden bij polibezoeken.

Polibezoek met aansluitend een onderzoek of test bij DCG of een training peritoneale dialyse

Komt u voor een bezoek waarbij u een dagdeel moet blijven, bijvoorbeeld een test van uw buikvlies of een training peritoneale dialyse, dan krijgt u van ons koffie/thee, een eiwitrijke verstreking en een broodmaaltijd. Dit geldt ook voor degene die met u meekomt met de training. De voedingsassistent komt bij u langs om te vragen wat u wil eten.



Leefstijl binnen DCG

Leefstijl is een belangrijk thema binnen DCG. Onder leefstijl verstaan wij gedrag dat bijdraagt aan een goede gezondheid. Wij willen u als patiënt van DCG, ondersteunen bij het naleven van een gezonde leefstijl. Deze ondersteuning kan van alles zijn, van het onder de aandacht brengen van onze beweegposter (zoals in onze vorige nieuwsbrief) tot het organiseren van (sportieve) activiteiten. In deze nieuwsbrief brengen we alvast een aantal onderwerpen onder uw aandacht.

Loop mee met de 4Mijl4You

Op zaterdagavond 11 oktober lopen we als DCG, samen met UMCG en Martini Niercentrum, weer mee met de 4Mijl4You. Een alternatieve 4Mijl van Haren naar Groningen. Iedereen legt de route af op zijn eigen manier: lopend, fietsend of in een rolstoel. Alles mag.

De oproep hiervoor vindt u op pagina 14 van deze nieuwsbrief. Wilt u alvast meer weten? Kijk dan eens op: 4mijl4you.nl



Terugblikken op de Tour

In maart fietsen wij bij DCG mee met de Tour de dialyse. Virtuele fietstochten waarmee patiënten van DCG geld inzamelden voor de Nierstichting. Twee patiënten vertellen over hun ervaringen met de Tour én wat het ze heeft opgeleverd.

Lars Salomons heeft samen met een andere patiënt van zijn dialyse-unit gefietst. 'Het was niet alleen heel erg leuk om te doen', vertelt Lars, 'maar het was ook heel erg goed voor mij. Ik voel me lichamelijk echt beter door het fietsen. Dat is ook de reden dat ik het nu nog steeds doe. Elke dialyse fiets ik zo'n 2,5 tot 3 uur en dat voelt heel erg goed.'

'Fietsen is leuk en ik voel me lichamelijk beter'

Samen met zijn medefietser op de unit heeft Lars zo'n 2.500 euro ingezameld voor de Nierstichting. Een heel mooi bedrag! 'Mensen in mijn omgeving hebben mij enorm gesteund tijdens de Tour. Ik heb het ook op mijn werk gedeeld en heel veel collega's hebben gedoneerd. Prachtig, dat gaat allemaal naar onderzoek van de Nierstichting.'



Resultaten onderzoek 'bewegen en ontspannen'

Een tijdje geleden is er een onderzoek gedaan naar bewegen en ontspannen. We wilden graag weten wat de behoefte van onze patiënten zijn ten aanzien van deze onderwerpen. Hiervoor hebben we een korte vragenlijst aan alle patiënten gegeven. Een groot deel van de patiënten heeft de vragenlijst ingevuld waarvoor dank! Graag laten we u weten wat de uitkomsten zijn.



Ongeveer de helft van de patiënten geeft aan wel meer te willen bewegen. Thuis of tijdens de dialyse. Daarbij wordt aangegeven dat niet iedereen concreet weet wat ze kunnen doen om meer te bewegen. Of dat men bijvoorbeeld niet exact weet wat het voordeel van bewegen is. Graag vertellen wij u hier in deze en komende nieuwsbrieven meer over.

Bewegen moet vooral leuk zijn

Bewegen is gezond, maar de insteek van DCG is dat bewegen vooral leuk moet zijn. Vanuit de theorie weten we wat goed is, maar we vinden het belangrijk dat u er ook plezier aan hebt. Een mooi voorbeeld van plezier hebben en gezond bewegen is de Tour de dialyse waarin patiënten met veel plezier hebben gefietst én de gezondheidsvoordelen hebben ervaren. Bovendien kan fietsen uw dialyse minder saai maken, zoals mevrouw Lonis ook aangeeft in haar interview. Dat het de algehele gezondheid bevordert bevestigen beide patiënten die wat vertellen over fietsen tijdens de dialyse.

Routes fietsen tijdens dialyse

Tijdens de Tour de dialyse fietsten we routes op een scherm. Dat is heel goed bevallen. Vele patiënten gaven aan dat het een hele leuke manier van bewegen is. De schermen voegen echt iets toe aan de fietsbeleving. Wij zijn aan het kijken of we voor de DCG-locaties ook fietsen met schermen kunnen kopen. We proberen hiervoor de financiering rond te krijgen. Wanneer wij hier meer over weet hoort u dit van ons.



Fietsen met de Tour

In maart fietsen wij bij DCG mee met de Tour de dialyse. Virtuele fietstochten waarmee patiënten van DCG geld inzamelden voor de Nierstichting. Twee patiënten vertellen over hun ervaringen met de Tour én wat het ze heeft opgeleverd.

'Ik wilde al een tijd meer bewegen', begint Riekie Lonis haar verhaal', de Tour de dialyse was een goed moment om daar mee te beginnen.' Nu, een paar weken na de Tour, fietst Riekie nog steeds. 'Het bevalt me erg goed. Het geeft afleiding dus de tijd gaat sneller. Bovendien voel ik me fitter, minder benauwd en heb ik minder krampen. Ik zou het ook zeker aanraden aan andere patiënten. Ook al kun je maar eventjes fietsen, alle beetjes helpen. Probeer het gewoon eens en kijk wat het jou oplevert.'

'Het fietsen bevalt erg goed, het is leuk en ik voel me lichamelijk beter'

Wilt u meer bewegen?

Wilt u meer bewegen? Of heeft u vragen over bewegen? Geef het dan aan bij uw verpleegkundige. Wij kijken graag samen met u wat bij u past.

Ontspanning

Dialyse kan zowel lichamelijk als mentaal veel van u vragen. Juist daarom is het belangrijk om regelmatig tijd te nemen voor rust en ontspanning. Dit helpt om stress te verminderen, beter te slapen en u mentaal sterker te voelen. Elk moment van ontspanning telt! Wat kunt u doen om te ontspannen – ook tijdens de dialyse?

- Luister naar rustgevend muziek of een fijne podcast
- Lees een boek of tijdschrift dat u aanspreekt
- Probeer een ademhalingsoefening of meditatie (zie voorbeeld hiernaast)
- Schrijf uw gedachten van u af in een boekje
- Creatieve bezigheden zoals tekenen of handwerken kunnen u helpen ontspannen

Ademhalingsoefening: Rust in uw ademhaling

Deze oefening helpt om te kalmeren. U kunt dit op elk moment van de dag doen; tijdens de dialyse, thuis of voor het slapen.

1. Sluit uw ogen (als u dat prettig vindt).
2. Adem rustig in door uw neus – tel tot 4.
3. Houd de adem even vast – tel tot 2.
4. Adem langzaam uit door uw mond – tel tot 6.
5. Herhaal dit 5 keer.

Het is belangrijk om ontspanning een vast onderdeel van uw routine te maken, zelfs als u het druk hebt. Een paar minuten per dag kan al een enorm verschil maken voor uw stemming en uw gezondheid. Zorg goed voor uzelf, zowel lichamelijk als mentaal! Wilt u extra tips om te ontspannen? Vraag uw medisch maatschappelijk werker.

Heeft u een eigen manier om te ontspannen tijdens dialyse? Laat het ons weten! We delen graag tips van patiënten voor patiënten in een volgende nieuwsbrief.

Nieuw lid cliëntenraad

Per 23 april 2025 is Jannes Ramaker de cliëntenraad komen versterken. Even een korte kennismaking. Mijn naam is Jannes Ramaker. Ik ben 70 jaar en woon samen met mijn vrouw in Sappemeer. Sinds 2 jaar ben ik dialysepatiënt. Het eerste jaar bij het UMCG, daarna bij het DCG in Scheemda. Oorzaak van mijn nierfalen is de systeem auto immuunziekte, de ziekte van Wegener/ GPA. Ik hoop binnenkort op de donorlijst te komen. Naar aanleiding van een oproep in een vorige patiënten nieuwsbrief heb ik mij aangemeld als belangstellende voor deelname in de Cliëntenraad. Dit om samen met

de overige leden een bijdrage te kunnen leveren in de vertegenwoordiging van de patiënten van DCG. Ik heb inmiddels twee keer een overleg van DCG in Groningen bijgewoond. Deze heb ik als constructief en positief ervaren.

Jannes Ramaker



Lijkt het u ook leuk om lid te worden van de cliëntenraad mail dan naar clienraad@dcg.nl

Nieuwe kunstnieren

Vanaf half mei gaan alle patiënten van DCG over op nieuwe kunstnieren. Deze zijn van hetzelfde merk als de huidige, maar hebben iets grotere poriën (gaatjes). Hierdoor kunnen ook wat grotere afvalstoffen uit het bloed worden verwijderd.

Volgens landelijke en internationale richtlijnen is het gebruik van deze nieuwe kunstnieren beter. Daarom stappen wij hierop over.

Uw dialysebehandeling verandert verder niet. We zullen eerst de voorraad van de huidige kunstnieren opmaken voordat we beginnen met de nieuwe.

U wordt geïnformeerd op het moment dat we overstappen. Thuispatiënten krijgen bericht via het magazijn en het thuisteam. Patiënten die op een dialyselocatie komen, horen dit van de verpleegkundige of arts.



Recept van de maand

Pasta met zalm

Ingrediënten voor 2 personen:

- ▶ 1,5 ui
- ▶ 3 teentjes knoflook
- ▶ 1 paprika
- ▶ 1 eetlepel tomatenpuree (Del Monte)
- ▶ 200 gram sperziebonen
- ▶ 1 theelepel gedroogde oregano
- ▶ 1 theelepel gedroogde basilicum
- ▶ 1 theelepel gedroogde tijm
- ▶ 1 theelepel chilivlokken
- ▶ ½ citroen (sap/rasp)
- ▶ 100 ml kookroom
- ▶ 200 gram diepvries/verse zalmfilets
- ▶ 150 gram volkoren spaghetti
- ▶ 2 eetlepels olijfolie

Kruidentmengsel Waddenoriënt:

- ▶ 2 delen paprikapoeder (gerookt/ mild)
- ▶ 1 deel gedroogde tijm
- ▶ 1 deel knoflookpoeder
- ▶ 1 deel uienpoeder
- ▶ 1 deel gemalen komijn
- ▶ snufje peper

De Waddenoriënt-mix hebben alle patiënten van DCG ontvangen als kerstcadeautje. U kunt het zelf maken (zie kader). Ook kunt u kiezen voor alleen de kruiden: paprikapoeder, gedroogde tijm en de gemalen komijn voor de zalm.



Bereiden

1. Meng de kruidenmix 'Waddenoriënt' met 1 eetlepel olijfolie en wrijf dit over de twee stukken zalm. Laat de kruiden in de zalm trekken, terwijl u de rest voorbereidt.
2. Snipper 1½ ui en snijd 3 teentjes knoflook fijn en snijd vervolgens ook de paprika in kleine stukjes.
3. Zet een ruime pan met water op middelhoog vuur en breng aan de kook. Voeg eerst de sperziebonen toe en kook deze 2 à 3 minuten. Voeg daarna de volkoren spaghetti toe en kook beide samen nog zo'n 8 tot 10 minuten tot ze gaar zijn. Bewaar een sauslepel van het kookvocht voor de saus.

4. Zet een pan op een middelhoog vuur. Verhit 1 à 2 eetlepels olijfolie en bak de twee stukken gemarineerde zalm in de pan, 3 tot 4 minuten per kant (Let op: diepvries zalm wordt sneller droog, let goed op de tijd!).
5. Haal dan de twee stukken zalm uit de pan en wikkel ze in aluminiumfolie om de warmte te behouden.
6. Voeg in dezelfde pan de ui en knoflook toe en fruit deze kort aan.
7. Voeg vervolgens 1 eetlepel tomatenpuree toe, samen met 1 theelepel van de oregano, basilicum, chilivlokken en tijm. Voeg eventueel naar smaak meer kruiden toe. Roer alles goed door.
8. Rasp een beetje van de schil van de halve citroen boven de pan en voeg daarna ook het sap toe.
9. Schenk de kookroom en het kookvocht erbij.
10. Giet de volkoren spaghetti en de sperziebonen af en meng de spaghetti en sperziebonen door de saus.
11. Leg de twee stukken zalm in de pan en doe de deksel op de pan en laat het heel even pruttelen.

Per portie:

800 kcal, 36 g eiwit, 0,3 g zout, 1500 mg kalium, 600 mg fosfaat, 60 g koolhydraten



4mijl4you, wandelt u ook mee?

Op zaterdag 11 oktober vindt de 4mijl4you plaats. Tijdens de Menzis 4Mijl4You legt u het iconische parcours van de 4 Mijl af, maar dan op alternatieve wijze. Wandelend, in uw rolstoel het kan allemaal. Na 6,4 km komt u aan op de Vismarkt en finisht u onder gejuich van heel veel toeschouwers. Na de finish ontvangt u een prachtige en unieke medaille als herinnering aan deze avond.

DCG doet ook mee!

Ook DCG gaat dit jaar meedoen met de 4mijl4you. Samen met UMCG en Martini Niercentrum lopen wij de 4Mijl4You. We doen alvast een save-the-date oproep. Lijkt het u leuk om mee te doen aan de 4mijl4you ? Houd dan alvast zaterdagavond 11 oktober vrij in uw agenda.

Aanmelden

Binnenkort verspreiden wij een flyer waarmee u zicht kunt aanmelden. U hoeft nu nog niks te doen. Zodra de flyer is uitgedeeld, kunt u hierop uw gegevens invullen en inleveren bij uw verpleegkundige. Wij nemen daarna contact met u op over uw deelname. Anders dan voorgaande jaren laten wij onze deelname, ongeacht aantal deelnemers, sowieso doorgaan.



Winnaar vorige nieuwsbrief puzzel

De winnaar van de vorige nieuwsbrief puzzel is geworden mevrouw Smalbil - Velthuis. Gefeliciteerd met uw prijs!

Puzzel

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

BADMINTON	SPROEIER
BADPAK	STRAND
BAL	TUIN
BARBECUE	VAKANTIE
BIKINI	VLIEGER
BLOEMEN	VLINDER
BOS	WARM
COCKTAIL	WATERPISTOOL
GRAS	ZANDKASTEEL
HANGMAT	ZEE
KAMPEREN	ZON
KAMPVUUR	ZONNEBRIL
PARASOL	ZWEMBAD
RANJA	ZWEMBROEK
SLIPPERS	

woordzoekerfabriek.nl » maak je eigen woordzoeker

Oplossing

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 juli 2025. U maakt kans op een leuke prijs.

Dialyse Centrum
Groningen



Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

050 - 36 19 444

dcg.nl