



Dialyse Centrum
Groningen



Inhoud

3

Nieuws vanuit de
Cliëntenraad

Vragenlijst PTO

4

Definitieve sluiting
Stadskanaal

DCG fietst mee voor de
Nierstichting

6

Ontspanning bij
dialyse

8

Nieuwe behandeling
in Groningen gestart:
HDF

9

Puzzel
Maak kans op een
prijsje

10

Recept van de maand
Salsa al ragu della
nonna



Nieuws vanuit de Cliëntenraad

De Cliëntenraad heeft niet stilgezeten de afgelopen periode. We hebben weer over veel onderwerpen mogen meedenken en ideeën kunnen uitwisselen.

Het zijn roerige tijden, ook bij DCG. De Cliëntenraad is uiteraard geïnformeerd over de sluiting van de locatie Stadskanaal. Dat was voor iedereen die daar dialyseert vast even slikken. Toch snapt de Cliëntenraad de redenen van deze beslissing heel goed. Soms moeten er lastige beslissingen genomen worden om de zorg beter te organiseren.

De Cliëntenraad heeft er het volste vertrouwen in dat alle patiënten weer een goede dialyseplek krijgen met dezelfde goede zorg.

Douwe Wolters
Namens de Cliëntenraad

U kunt ons bereiken via:
Dialyse Centrum Groningen
t.a.v. cliëntenraad – voorzitter
Postbus 910
9700 AX Groningen
Mail: clienraad@dcg.nl

Vragenlijst patiënten (PTO)

Bedankt voor uw mening!

Kortgeleden hebben veel patiënten ons patiënttevredenheidsonderzoek (PTO) ingevuld. Wij willen u heel hartelijk bedanken voor uw tijd en uw hulp!

Uw mening is erg belangrijk voor ons. Hiermee kunnen we onze zorg nog beter maken en laten aansluiten op uw wensen. In de volgende nieuwsbrief vertellen we u graag wat de uitslag is van het onderzoek.

Definitieve sluiting Stadskanaal

Kortgeleden vertelden we u over een tijdelijke sluiting van onze locatie Stadskanaal. We wilden later kijken of deze locatie weer open kon gaan. Maar we hebben nu eerder dan verwacht een definitief besluit genomen: de locatie in Stadskanaal gaat vanaf 1 juni 2026 helemaal dicht. De locatie gaat dus niet meer open.

Waarom dit besluit?

Er zijn de laatste tijd steeds minder patiënten op onze locaties. Daardoor blijven er veel bedden leeg. We hebben goed gekeken naar de toekomst en we verwachten dat er niet genoeg nieuwe patiënten bij komen. Als we de patiënten van Stadskanaal verplaatsen naar andere locaties, is dat handiger en beter voor onze planning.

Wat betekent dit voor de patiënten?

Voor de behandelingen verandert er nu niets. De patiënten uit Stadskanaal krijgen hun dialyse vanaf 1 juni vast op onze locaties in Scheemda, Assen of Groningen.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over dit bericht? Praat er dan gerust over met uw verpleegkundige of met de teamleider van uw locatie. Wij staan altijd voor u klaar.

DCG fietst mee voor de Nierstichting

In juni doen medewerkers van DCG mee aan een grote fietstocht: de Coast to coast-challenge. Ons team fietst maar liefst 500 kilometer om geld op te halen voor de Nierstichting.

Iets moois voor onze patiënten

DCG mag een deel van het opgehaalde geld zelf houden. Van de Nierstichting krijgen wij namelijk 40% van het opgehaalde bedrag terug. Dit geld gaan we niet zomaar gebruiken. We willen er iets speciaals mee doen voor onze patiënten! Zo hopen we uw verblijf bij DCG nog fijner te maken.

We wensen onze fietsers alvast heel veel succes met trainen! Volgende keer vertellen we u hoe de fietstocht is gegaan.



Medewerkers DCG heel tevreden over hun werk

Bij DCG willen we de beste zorg aan u geven. Daarvoor is het belangrijk dat onze medewerkers met plezier werken. Sfeer en fijne collega's maken het werk leuk. Om na te gaan of medewerkers met plezier werken, doen we regelmatig een groot onderzoek onder al onze medewerkers. We vertellen u graag wat de resultaten zijn.

Trots op een hoge score

Veel medewerkers hebben meegedaan aan het onderzoek. Daar zijn we erg blij mee. Uit het onderzoek blijkt dat onze medewerkers heel tevreden zijn over DCG. Veel collega's werken hier met veel energie en plezier. Onze medewerkers gaven DCG dan ook een heel hoge score als werkgever. Deze score is veel hoger dan bij andere zorgorganisaties.

Beste Werkgever

Door de goede resultaten heeft DCG de officiële titel 'Beste Werkgever' gekregen. Dit is een mooie prijs voor onze organisatie. Hier zijn we bijzonder trots op!

Waarom vertellen we u dit?

Als onze medewerkers blij zijn en goed samenwerken, voelt u dat ook. Een fijne werksfeer zorgt voor de beste en veiligste zorg voor u als patiënt!

Ontspanning bij dialyse

Als u een chronische ziekte hebt, zoals nierfalen, vraagt dat veel van uw lichaam en uw hoofd. Ontspanning is daarom erg belangrijk. Het helpt het lichaam en uw gedachten om tot rust te komen. Dit is extra belangrijk als u een zware behandeling krijgt, zoals dialyse.

Een leven zonder stress bestaat niet. Een beetje stress kan zelfs helpen. Het zorgt dat u alert blijft en snel kunt reageren. Maar het is wel belangrijk dat er daarna weer rust komt. Door regelmatig even te ontspannen, krijgt uw lichaam de kans om te herstellen.

Waarom is ontspanning belangrijk bij dialyse?

- Tijdens dialyse kan de bloeddruk veranderen. Stress kan de bloeddruk verhogen of onrustig maken. Ontspanning helpt het lichaam rustiger te worden. Daardoor blijft de bloeddruk vaak stabiel.
- Ontspanning kan ook helpen bij pijn en spanning in de spieren. Rustig ademen, naar muziek luisteren of een korte meditatie doen, kan hierbij helpen.
- Ontspanning kan angst en stress verminderen.
- Als u veel stress hebt, kunt u slechter slapen. Ontspanning helpt het lichaam tot rust te komen. Daardoor kan uw slaap verbeteren. Goede slaap helpt het lichaam te herstellen tussen de dialysebehandelingen.

Hoe kunt u ontspannen?

Ontspanning is voor iedereen anders. De ene persoon komt tot rust van een wandeling of koken. De ander ontspant van muziek luisteren of creatief bezig zijn. Het belangrijkste is dat u regelmatig een moment van rust neemt.

Tips

1. Minder stress

Probeer te ontdekken wat bij u stress geeft. Kunt u iets doen om deze stress te verminderen? In het begin kan het moeilijk zijn om rustig te zitten of niets te doen. Dat is normaal. Hoe vaker u oefent met ontspanning, hoe makkelijker het wordt.

2. Twee minuten rustig ademen

Rustig ademen helpt uw lichaam te ontspannen. Zet een timer op twee minuten. Adem vier tellen in door de neus. Adem daarna vijf tellen uit door de mond. Adem rustig naar uw buik. Blijf dit doen tot de timer afgaat. U kunt dit elke dag een beetje langer oefenen.

3. Positief denken oefenen

Onderzoek laat zien dat positief denken goed kan zijn voor de gezondheid. Schrijf tien dagen lang elke dag vijf dingen op waar u blij van wordt. Kies daarna elke dag één van deze dingen waar u extra aandacht aan geeft.

4. Wat gaf mij ontspanning als kind?

Het kan soms lastig zijn om te bedenken waar u echt van ontspant. Een goede vraag is dan: Wat vond ik leuk om te doen als kind? Als kind deed u vaak dingen waar u blij en rustig van werd. Bijvoorbeeld tekenen, buiten spelen, muziek luisteren of fietsen. Misschien helpen deze dingen nu ook nog om te ontspannen.

5. Apps voor ontspanning

Er zijn apps die kunnen helpen om stress te verminderen met ontspanningsoefeningen.

Hierbij een aantal tips:

- Headspace
- VGZ Mindfulness coach
- Meditation Moments
- Breathe: ontspan & focus

Binnen DCG vinden we ontspanning belangrijk. Daarom werken we aan meer mogelijkheden voor ontspanning tijdens de dialyse. Heeft u leuke ideeën of wilt u delen wat u helpt om te ontspannen tijdens de dialyse? We horen graag uw tips en ervaringen! Mail het naar maatschappelijkwerk@dcg.nl

Wilt u ontdekken wat u helpt om te ontspannen?

Bespreek dit dan met de medisch maatschappelijk werker. Samen kunnen we kijken wat bij u past.



Ontspannen bij DCG

Wilt u lekker ontspannen tijdens uw bezoek? Op de tablets van DCG staan handige dingen die u kunnen helpen:

- De VGZ ontspannings-app: hierin staan simpele oefeningen om rustig van te worden.
- Podcasts: gesproken verhalen waar u naar kunt luisteren om te ontspannen.

Vraag naar de tablet bij uw verpleegkundige en neem eens een kijkje.

Salsa al ragu della nonna

Ingrediënten voor 4 - 8 personen:

- ▶ Dikke scheut olijfolie extra vergine
- ▶ Eetlepel boter (mag weggelaten worden)
- ▶ 1 ui
- ▶ Glas rode wijn
- ▶ 10 blaadjes basilicum
- ▶ ¼ groene kool of spitskool
- ▶ Blokje (vlees) bouillon
- ▶ 50 gram spek
- ▶ 350 gram half-om-half- gehakt
- ▶ 1 grote wortel
- ▶ 6 champignons
- ▶ 2 takjes rozemarijn
- ▶ 1 volle theelepel paprikapoeder
- ▶ 2 blikjes gepelde tomaten
- ▶ 4 eetlepels tomatenpuree
- ▶ 1 theelepel suiker

Salsa al ragù della nonna is een Italiaans recept van meneer Bianco. Hij heeft jarenlang gedialyseerd bij DCG. Meneer Bianco vertelde vaak over koken en over het eten dat hij thuis maakte met zijn familie.

Onlangs is meneer Bianco overleden. Zijn familie vindt het fijn dat wij dit recept met u mogen delen, als herinnering aan hem.

Dit recept past niet helemaal binnen de dieetadviezen voor dialysepatiënten. Toch delen wij het recept graag in de originele vorm, zoals meneer Bianco het zelf maakte.

Bereiden

1. Doe de olijfolie en de boter in een grote pan en zet deze op een zacht vuurtje.
2. Snijd de ui in stukjes en doe deze, als de boter is gesmolten, samen met de blaadjes basilicum in de pan.
3. Voeg na ongeveer 5 à 6 minuten het gehakt en het spek toe.
4. Maak het gehakt goed los. Goed blijven roeren.
5. Het geheel ongeveer 7 minuten laten bakken.
6. Doe als eerste de in stukjes gesneden wortel samen met de kool erbij en roer deze goed door het mengsel. Ongeveer 5 minuten laten bakken.

7. Voeg daarna de in stukjes gesneden champignons toe. Vervolgens 1 glas rode wijn.
8. Vijf minuten bakken. Goed laten opnemen.
9. Daarna toevoegen: bouillonpasta, rozemarijn, paprikapoeder, gepelde tomaten, tomatenpuree, suiker.
10. Doe de deksel erop en laat het geheel op een middelmatig vuurtje minimaal 30 minuten koken.
11. Daarna nog 5 minuten laten koken zonder deksel.
12. Kook een pasta in kokend water met zout (en geen olijfolie!) volgens de aangegeven kooktijd.

Wilt u meer weten? Vraag uw diëtist!

Mogelijke aanpassingen om het recept beter passend te maken ten aanzien van zout:

- ▶ Vervang het reguliere bouillonblokje door een Zero Salt rundvleesbouillonblokje van Knorr.
- ▶ Voeg geen extra zout toe aan het kookwater van de pasta.

Met deze twee aanpassingen daalt het zoutgehalte van het gerecht van ongeveer 1,8 gram naar 1,0 gram zout per portie.

Binnen dieetadviezen voor dialysepatiënten wordt normaal geadviseerd om terughoudend om te gaan met het gebruik van wijn in recepten. Daarnaast zou vaak gekozen worden voor uitsluitend half-om-half gehakt, zonder spek, vanwege het hogere zoutgehalte van spek.

Per portie:

Per portie: 600 kcal – 27 g eiwit – 1,8 g zout – 1100 mg kalium – 295 mg fosfaat – 57 gram koolhydraten

Een warme maaltijd bestaande uit 100 g vlees, 3 opscheplepels groente, 3 aardappelen en een portie jus bevat 28 g eiwit, 0,30 g zout, 1350 mg kalium en 320 mg fosfaat.

Dialyse Centrum
Groningen



Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

050 - 36 19 444

dcg.nl