



Inhoud

3

Verras uw mantelzorger op 10 november

4

Aandacht voor veiligheid thuis

6

Medewerkers erg tevreden over DCG

8

Denk vooruit bij een noodsituatie

9

Zelf aan de knoppen 'Ik heb nu meer controle over mijn behandeling'

10

Uw behandeling uw keuzes

Begrijpelijke informatie voor iedereen



Verras uw mantelzorger op 10 november

Op 10 november is het de dag van de mantelzorg. Op deze dag geven we extra aandacht aan mantelzorgers. We laten zien dat we hun werk erg waarderen. In heel Nederland zijn er op deze dag speciale activiteiten voor hen.

Wat is mantelzorg?

Zieke mensen hebben vaak hulp nodig. Deze hulp komt vaak van familie of vrienden. Wij noemen deze hulp mantelzorg.

Een mantelzorger helpt iemand voor een langere tijd. Een mantelzorger krijgt hier geen geld voor. Voor mensen met een nierziekte zijn mantelzorgers heel belangrijk. Partners en familie helpen vaak bij de dagelijkse zorg. Zij koken bijvoorbeeld aangepast eten. Ook houden zij afspraken bij. Vaak gaan zij ook mee naar het dialysecentrum.

Gemeenten ondersteunen mantelzorgers het hele jaar door. Op 10 november doen gemeenten vaak iets extra's. Veel gemeenten geven dan een klein cadeautje. Kijk daarom eens wat uw gemeente doet.

Nomineer uw mantelzorger bij DCG

Ook binnen DCG waarderen wij mantelzorgers enorm. Daarom willen wij mantelzorgers graag verrassen op 10 november. Patiënten kunnen hun eigen mantelzorger hiervoor opgeven. DCG zorgt op de dag van de mantelzorg voor een leuke verrassing.

Wie gaat u verrassen?

Wilt u iemand opgeven voor een verrassing? Geef dan de volgende gegevens aan ons door:

- Eigen naam
- De naam van de mantelzorger
- Het adres van de mantelzorger

U kunt mailen naar:

communicatie@dcg.nl

of vraag uw verpleegkundige om het door te geven.

Doe dit **uiterlijk 25 oktober 2026**.



Aandacht voor veiligheid thuis

DCG heeft een nieuw keurmerk gekregen van de organisatie LVAK. LVAK is een vereniging voor professionals die zich inzetten tegen huiselijk geweld en kindermishandeling. Een keurmerk is een bewijs dat iets goed en veilig is. Het laat zien dat wij goede zorg geven. Wij zijn heel erg trots op dit keurmerk.

Wij hebben het keurmerk gekregen omdat wij goed opletten. Wij letten goed op als er thuis problemen zijn. Bij DCG is veiligheid voor iedereen het allerbelangrijkst.

Speciale medewerkers

Ons centrum heeft twee speciale medewerkers. Deze medewerkers noemen wij aandachtfunctionarissen. Bij DCG zijn dit twee medisch maatschappelijk werkers. Zij weten heel veel over dit onderwerp. Zij kunnen onze patiënten goed helpen. Patiënten kunnen bij hen terecht met hun zorgen. Deze medewerkers helpen ook ons personeel. Zij leren ons personeel hoe je problemen herkent. Zij vertellen ook wat je moet doen.

Hoe vaak komt het voor?

Huiselijk geweld komt helaas heel vaak voor. Veel mensen weten dit niet. In het jaar 2024 had 9 procent van de Nederlanders hier last van. Dat is

ongeveer 1 op de 11 mensen. Dit blijkt uit cijfers van het CBS. Het CBS is een organisatie voor cijfers en feiten.

Wat is huiselijk geweld?

Huiselijk geweld gebeurt op verschillende manieren. Soms gebruikt iemand lichamelijk geweld. Dat is bijvoorbeeld slaan of schoppen. Soms gaat het om schelden of bedreigen. Soms is er sprake van seksueel geweld. Soms is er sprake van verwaarlozing. Verwaarlozing betekent dat iemand geen goede zorg krijgt. Soms steelt iemand geld van de patiënt. Dat heet financiële uitbuiting. Soms is iemand heel erg bang voor de eigen partner.

Wij staan voor u klaar

Wij willen dat onze patiënten zich thuis veilig voelen. Wij willen ook dat hun familie zich veilig voelt. Wij willen graag naar u luisteren. Dit doen wij als u zich niet veilig voelt.

Voelt u zich niet veilig? Praat dan met ons. Wij luisteren graag naar u. Of maakt u zich zorgen om een ander persoon? Ook dan kunt u met ons praten. U hoeft niet alles zeker te weten. Een gewoon gesprek is altijd mogelijk. Wij luisteren goed naar uw verhaal. Wij kijken samen met u naar een goede oplossing

Onderzoek verpleegkundig specialist



Mirjam is verpleegkundig specialist in opleiding. Een verpleegkundig specialist heeft medische kennis en mag een aantal taken van een dokter overnemen.

Voor haar opleiding doet Mirjam een onderzoek. Zij doet dit onderzoek bij de hemodialysepatiënten van DCG en UMCG. Het kan zijn dat u hier als patiënt al iets van gemerkt hebt.

Waar gaat het onderzoek over?

Het onderzoek gaat over gezondheidsvaardigheden. Gezondheidsvaardigheden betekent dat je weet hoe je informatie kunt vinden over je gezondheid en deze informatie begrijpt. Het betekent ook dat je weet hoe je deze informatie kunt gebruiken in het dagelijks leven.

Gezondheidsvaardigheden zijn heel belangrijk. Zo begrijpt u de behandeling beter. U begrijpt de adviezen beter. En u kunt de adviezen dan ook makkelijker opvolgen.

In het onderzoek kijken we of de dialyse-verpleegkundigen de gezondheidsvaardigheden van patiënten kunnen inschatten.

Daarnaast vullen patiënten hiervoor een korte vragenlijst in. Dit gebeurt tussen augustus en november. De verpleegkundige geeft in die periode ook een inschatting.

Dan vergelijken we de vragenlijst met de inschatting van de verpleegkundige. We kijken of de antwoorden hetzelfde zijn.

De uitkomsten helpen ons in de toekomst. Zo kunnen we de adviezen en de begeleiding beter aanpassen op wat u nodig hebt.

Meedoen is vrijwillig

Meedoen aan het onderzoek is vrijwillig. U mag dus zelf kiezen of u mee wilt doen. U bent tot niks verplicht.



Mirjam Berkepas
Verpleegkundig specialist
in opleiding



Onze medewerkers hebben laten weten wat zij van DCG vinden

Onlangs hebben onze medewerkers meegedaan aan een medewerkersonderzoek. We vroegen wat zij goed vinden aan werken bij DCG. Ook vroegen we wat volgens hen beter kan.

Veel medewerkers hebben de vragen ingevuld. Daar zijn we blij mee. Hun antwoorden helpen ons om te zien wat goed gaat. En waar we nog aan kunnen werken.

Een fijne plek om te werken

Uit het onderzoek komt naar voren dat veel medewerkers met plezier bij DCG werken.

Medewerkers zijn vooral blij met de sfeer. Ook vinden zij de samenwerking binnen hun team goed. Dat vinden we belangrijk. Een goede sfeer en goede samenwerking zorgen voor een fijne werkomgeving.

Samen goede zorg geven

Goede samenwerking is niet alleen belangrijk voor onze medewerkers. Het is ook belangrijk voor onze patiënten. Door goed samen te werken, kunnen we u zo goed mogelijk helpen.

Wat kan er beter?

Natuurlijk gaat niet alles vanzelf goed. Onze medewerkers hebben ook punten genoemd die beter kunnen. Zo is er aandacht voor communicatie.

We vinden het goed dat medewerkers dit aangeven. Want alleen als we weten wat beter kan, kunnen we ermee aan de slag.

We blijven luisteren

De uitkomsten van het onderzoek zijn besproken binnen DCG. De verschillende teams kijken nu naar hun eigen resultaten.

Samen bespreken zij wat goed gaat. Ook kijken zij naar wat beter kan.

Daar maken we afspraken over. Zo blijven we werken aan een goede en fijne organisatie. Want goede zorg begint bij mensen die met plezier en aandacht hun werk doen. Daar zetten we ons iedere dag samen voor in.



U bent tevreden over onze zorg!

Onlangs hebben 75 patiënten onze vragenlijst ingevuld. Zij vertelden wat zij van DCG vinden. Wij zijn heel blij met de uitkomsten!

Een prachtig rapportcijfer

Gemiddeld geeft u ons een 8,7. Daar zijn we heel trots op! Veel patiënten voelen zich respectvol behandeld. Ook heeft u veel vertrouwen in onze medewerkers. U voelt zich veilig en krijgt goede uitleg over uw behandeling.

Mooie uitkomsten

- 8,7 als gemiddeld rapportcijfer.
- 72% van de patiënten zou DCG aanraden bij anderen.
- Bijna iedereen voelt zich heel veilig tijdens de behandeling.



Wat kunnen we nog beter doen?

U gaf ons ook een paar tips. Bijvoorbeeld over de temperatuur op de afdeling, fijne bedden en afleiding tijdens het dialyseren.

Ook wij merken dat het vervoer niet altijd goed verloopt. Wij herkennen de opmerkingen die u hierover heeft gemaakt. Helaas kunnen wij dit niet altijd zelf oplossen.

Taxivervoer

Ook waren er opmerkingen over het taxivervoer. Dit is voor ons een belangrijk punt. Wij horen en ervaren ook dat het niet altijd goed gaat met het taxivervoer.

Wij bespreken uw ervaringen en onze bevindingen regelmatig met ZCN. Ook hebben wij een flyer voor u gemaakt. Hierin staan de belangrijkste afspraken over het taxivervoer. Zo weet u wat u van het vervoer kunt verwachten. De flyer kunt u opvragen bij de medische administratie.

Het vervoer van en naar DCG is belangrijk voor u en voor ons. De zorgverzekeraars hebben afspraken gemaakt over het taxivervoer. Wij hebben hierover regelmatig contact met de taxicentrale.

Hoe gaan we verder?

Wij bespreken het onderzoek. We kijken welke dingen we kunnen verbeteren. Na de zomer gaan we hiermee aan de slag.

Meer dan 90% van het vervoer wordt geregeld door ZCN. Daarom hebben wij vooral contact met ZCN.

Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!



Denk vooruit

Goed voorbereid op een noodsituatie

Met de actie 'Denk Vooruit' helpt de overheid u om uzelf voor te bereiden op een noodsituatie, bijvoorbeeld een grote stroomstoring.

Voor nierpatiënten zijn er extra dingen om rekening mee te houden. Op de website van de Nierstichting vindt u bij 'Goed voorbereid op een noodsituatie als nierpatiënt' belangrijke informatie en tips.

Denk bijvoorbeeld aan:

- een overzicht van uw medicijnen printen en bij uw noodpakket bewaren;
- belangrijke telefoonnummers op papier bewaren, zoals van uw huisarts, apotheek, ziekenhuis, taxibedrijf en dialysecentrum;
- deze telefoonnummers ook in uw telefoon zetten;
- zorgen voor eten en drinken dat geschikt is voor nierpatiënten in uw noodpakket.

Bekijk de website van de Nierstichting voor meer informatie en tips. Heeft u hierbij hulp nodig? Vraag dan uw medisch maatschappelijk werker om samen met u te kijken wat belangrijk is voor uw situatie.



Scan deze
QR-code om
het bericht te
lezen van de
Nierstichting.

Zelf aan de knoppen

'Ik heb nu meer controle over mijn behandeling'

Sommige patiënten helpen mee bij hun eigen dialyse. Zij bouwen de machine op of prikken zichzelf aan. Marjan Stuit doet dit inmiddels meer dan een jaar. Het bevalt haar heel erg goed. Zij vertelt hoe ze dit heeft geleerd en waarom zij dit fijn vindt.

Stap voor stap leren

'In het begin zou ik thuis dialyseren met een dialyse-assistent. Dat kon helaas niet doorgaan. Daarom besloot ik om in het centrum zelf mee te helpen.

Ik begon met een boekje waarin alle stappen duidelijk stonden. Een verpleegkundige hielp mij hier goed bij. In het begin keek de verpleegkundige bij elke stap mee. Toen het steeds beter ging, mocht ik meer zelf doen.'

Zelf opbouwen

'Nu bouw ik de machine helemaal uit mijn hoofd op. Ik heb het boekje niet meer nodig. De

verpleegkundige doet alleen nog een laatste controle. Dat doen zij bij elke dialyse.'

Minder pijnlijk

'Later ben ik ook gestart met zelf aanprikken. Dat doe ik nu helemaal alleen. De verpleegkundige kijkt achteraf alleen of het goed zit. Ik vind zelf aanprikken veel minder pijnlijk. Dat is ook mijn tip voor andere patiënten: door het zelf te doen, voelt het minder vervelend.'

Fijn om zelf de regie te hebben

'Ik wilde dit graag leren omdat ik nieuwsgierig was. Ik vind het heel interessant om zelf te doen. Nu voel ik me veel meer betrokken bij mijn eigen behandeling. Ik heb er meer controle over.

En heb ik een dag geen zin of energie om het zelf te doen? Dan is dat geen probleem. Ik zeg het gewoon tegen de verpleegkundige. Ze nemen het dan die dag van mij over.'



Eigenaarschap bij DCG

Uw behandeling, samen keuzes maken

Bij DCG vinden wij het belangrijk dat u kunt meedenken over uw behandeling. Wij noemen dat eigenaarschap.

Eigenaarschap betekent dat u eigenaar bent van uw eigen leven en behandeling. U stelt vragen en maakt samen met uw zorgverlener keuzes.

Iedere patiënt is anders:

- De één wil zelf keuzes maken.
- De ander heeft meer ondersteuning nodig.

Allebei is goed. Samen kijken we wat bij u past. En waar we u kunnen ondersteunen.

Wat betekent eigenaarschap?

Eigenaarschap kan betekenen dat u:

- vragen stelt
- meedenkt over uw behandeling
- vertelt wat belangrijk is in uw leven
- samen keuzes maakt
- stap voor stap meer zelf doet als u dat wilt

Eigenaarschap betekent niet dat u alles alleen moet doen. Uw zorgverlener, uw familie en andere mensen om u heen kunnen u daarbij helpen.

*Uw leven. Uw behandeling.
Samen kiezen we de zorg die bij u past.*

Begrijpelijke informatie voor iedereen

Goede informatie helpt u om keuzes te maken. Maar informatie heeft alleen waarde als u deze begrijpt. Daarom werkt DCG aan informatie die voor iedereen duidelijk is.

Wij gebruiken steeds vaker:

- korte zinnen;
- begrijpelijke woorden;
- duidelijke afbeeldingen;
- overzichtelijke brieven en folders;
- extra uitleg als dat nodig is.

Wij maken informatie samen beter

Nieuwe brieven en folders worden getest door een testpanel. Zij vertellen ons wat duidelijk is en wat beter kan.

Zo leren wij wat echt werkt.

Een vraag stellen is altijd goed.

U mag altijd vragen

- Wat betekent dit?
- Welke keuzes heb ik?
- Waarom is dit belangrijk?
- Kunt u het nog een keer uitleggen?

Handige hulpmiddelen

Sommige patiënten vinden het fijn om een app te gebruiken. Dat kan helpen om informatie beter te begrijpen of te onthouden. U kiest zelf of een app bij u past.

Voorbeelden handige apps

Ditto

Bij een gesprek met een arts of verpleegkundige krijgt u vaak veel informatie. Dat is niet altijd makkelijk te onthouden.

Met de Ditto-app kunt u een gesprek met uw zorgverlener opnemen. Daarna maakt de app een duidelijke en begrijpelijke samenvatting van het gesprek. U kunt die samenvatting later nog eens rustig lezen.

Ook kunt u de samenvatting delen met uw partner, familie of iemand anders die u helpt. Zo begrijpt en onthoudt u informatie vaak beter. Dat kan helpen om mee te denken over uw behandeling.

U kiest zelf

Niet iedereen gebruikt een app.

Kijk vooral wat bij u past.

Heeft u vragen over een app of hulpmiddel?

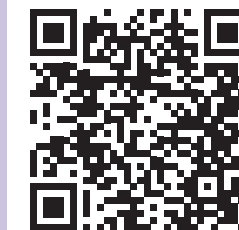
Bespreek dit gerust met uw zorgverlener.



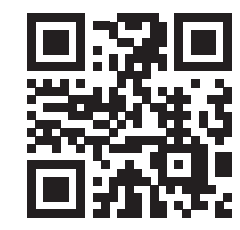
Lees Simpel

Soms zijn brieven, folders of teksten op internet moeilijk te lezen. Lees Simpel kan dan helpen. De app maakt moeilijke teksten makkelijker om te lezen.

De app gebruikt eenvoudige woorden en kortere zinnen. Zo begrijpt u de informatie vaak beter. Dat kan helpen bij het maken van keuzes over uw gezondheid.



Scan deze QR-code om de Ditto-app te downloaden



Scan deze QR-code om de Leessimpel app te downloaden

Samen werken aan uw gezondheid

U kent uw eigen leven en wensen het beste. Wij kennen de behandeling. Door samen te praten, informatie te delen en vragen te stellen, kunnen we samen keuzes maken die bij u passen.

Nieuws van de Cliëntenraad

De zomer is voorbij en de herfst komt eraan. Veel mensen zijn vast al op vakantie geweest. Misschien hebt u tijdens uw vakantie gedialyseerd op een andere plek.

Het was een warme zomer. Door het warme weer heeft het lichaam soms meer vocht nodig. Maar met dialyse is het soms lastig om precies genoeg te drinken. Heeft u hierover vragen? Bespreek het eens met de verpleegkundige of diëtist.

Ook de leden van de Cliëntenraad hebben vakantie gehad. Maar de tijd gaat snel! We starten alweer met onze overleggen. En we kunnen uw hulp daarbij goed gebruiken! Wij zoeken namelijk nieuwe leden.

Lid worden?

De Cliëntenraad komt op voor de belangen van alle patiënten. Dat is erg belangrijk. Om dat goed te kunnen doen, hebben we nieuwe mensen nodig.

Bent u patiënt bij DCG? Of bent u de partner van een patiënt? En wilt u meedenken over wat er beter kan? Dan horen wij dat graag!

Wilt u meer informatie of wilt u lid worden? Stuur dan een e-mail naar: clienntenraad@dcg.nl

Douwe Wolters
Voorzitter Cliëntenraad



Een nieuwe naam voor chronische nierschade

Misschien kent u de term chronische nierschade (CNS). Deze naam wordt steeds vaker veranderd in chronische nierziekte (CNZ).

De nieuwe naam past beter. Het gaat om een ziekte die lange tijd duurt en waarbij de nieren minder goed werken. U kunt de nieuwe naam bijvoorbeeld tegenkomen in een gesprek met uw arts of diëtist, in een brief of op een website.

Ziet u 'chronische nierziekte' staan? Dan weet u: dit is de nieuwe naam voor chronische nierschade.

Puzzel

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

- BINNEN

BLAADJES

BOEK

BOOM

BOS

BRUIN

EGEL

GEEL

HERFST

KAAL

KASTANJES
- KOUD

PADDENSTOEL

REGEN

REGENJAS

ROOD

SEIZOEN

STRUIK

THEE

VOGELS

WANDELING

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 1 november 2026. U maakt kans op een leuke prijs.

De winnaar van de vorige puzzel is bekend. Gefeliciteerd! Er komt een leuke prijs uw kant op!

Gierst met pompoen en kikkererwten

Ingrediënten voor 2 personen:

- ▶ 150 g gierst
- ▶ 215 gram (uitlekgewicht) kikkererwten uit pot, zonder toegevoegd zout
- ▶ 1 ui
- ▶ 200 g winterwortel
- ▶ 100 g courgette
- ▶ 250 g pompoen
- ▶ ½ theelepel komijnzaad
- ▶ 3 eetlepels vloeibare margarine
- ▶ ½ theelepel gemberpoeder
- ▶ ½ theelepel paprikapoeder
- ▶ 200 ml water

Bereiden

1. Bereid de gierst volgens de instructies op de verpakking.
2. Spoel de kikkererwten af.
3. Pel de ui en snijd in stukjes.
4. Was de wortel en courgette en snijd in stukken.
5. Schil de pompoen en snijd in grove stukken.
6. Rooster voor de smaak vooraf het komijnzaad even in een droge hapjespan.
7. Verwarm daarna de margarine en bak hierin de ui.
8. Voeg het gember- en paprikapoeder toe aan de ui en bak even mee.
9. Schenk het water in de pan en voeg de wortel, courgette, pompoen en kikkererwten toe en breng aan de kook. Laat dit met het deksel op de pan ca. 20 minuten koken.
10. Serveer de gierst met het groentemengsel.

Eet smakelijk!

Gierst, een lekker alternatief voor bijvoorbeeld rijst of couscous! Het heeft een licht nootachtige smaak en een fijne, stevige korrel. Daarnaast is gierst ook nog eens de eiwittopper onder de granen! Dit maakt gierst een mooie graansoort om mee te variëren bij een vegetarische maaltijd.

Budget: Gedroogde kikkererwten, die je zelf nog moet weken, zijn goedkoper dan kikkererwten uit pot of blik.

Per portie:

Per portie: 885 kcal – 27 g eiwit – 0,13 g zout – 1250 mg kalium – 660 mg fosfaat – 134 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