

michiel

Elke geboorte is
weer bijzonder

Tijd is brein

Lachgas een
ongevaarlijke
partydrug?

**'Visites rijden, dat
mis ik in mijn vak als
orthopeed'**

/ nummer 1 / voorjaar 2018



UW LEVEN, SAMEN ZORGEN

Bij Zorgstroom heeft u een goed leven met de mensen om u heen die er voor u toedoen. Dat kunnen we niet alleen. Samen met u, uw netwerk, mantelzorgers, vrijwilligers en andere zorgverleners zorgen we daarvoor. We kijken naar uw wensen en behoeften, maken een individueel plan en vervullen daarin samen elk onze rol. Uw mogelijkheden zijn daarbij ons uitgangspunt.

info@zorgstroom.nl
0118 – 68 40 00
www.zorgstroom.nl



zorgstroom.nl

0800 110 2800
www.allevo.nl

Omdat wij het ook nergens zo fijn vinden als thuis

Dankzij de verpleegtechnische zorg van Allévo kunt u sneller naar huis. Ziet u ertegenop om naar huis te gaan? Dan kunt u ook bij ons ons logeren.

Allévo staat naast u



REIVANT

MEDECH SPECIALISTISCHE REVALIDATIE



Neurologische revalidatie
Hartrevalidatie
Revalidatie bij complex chronisch longfalen
Oncologische revalidatie
Kind- en jeugdrevalidatie
Revalidatie bij pijn en gewrichtsaandoeningen
Arm-, hand- en polsrevalidatie
Revalidatie na amputatie
Traumarevalidatie

Revant biedt de kracht tot ontwikkeling!

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda |
revalidatiecentrum

Goes |
revalidatiecentrum
Lindenhof

Terneuzen |
revalidatiecentrum
De Wielingen

Breda |
centrum complex
chronisch longfalen

Goes |
kinderrevalidatie
Reigerbos

www.revant.nl



Behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraar.
Meer info: www.revant.nl/vergoeding.

BUURTZORGPENSION



Voor tijdelijke zorg in een gastvrije omgeving!

Buurtzorgpension heeft nu 2 locaties in Zeeland; Zierikzee en Vlissingen

Voor meer informatie:

info@buurtzorgpension.nl www.buurtzorgpension.nl

Michiel is een uitgave van het Adrz en verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 3.500 stuks.

Aan dit nummer werkten mee:

Redactie: Mirjam van Zuilen, Ilona Wielemaker, Kirsten Oerlemans, Casper van Someren, Linda Rijk, Yvonne van der Weele, Carla van Tilburg, Sari Kramer, Rinus Antonisse, Joop van de Leemput, Marjolein Bergmann-van Leeuwen, Machteld Schierbeek, Liesbet Mallekoote, Arend van der Wel, Ruth de Bruin

Fotografie: Peter Wijkhuis, Evert van Moort, Mary Remijnse en anderen

Uitgever: BC Uitgevers bv, Geersdijk

Advertentieacquisitie:

Barbara Verschoor: 06-455 766 70
Digna Schoonen: 06-442 099 10

Opmaak: Hannique de Jong

Aan deze uitgave is veel aandacht besteed, maar er kunnen geen rechten aan worden ontleend. Heeft u opmerkingen of suggesties? E-mail naar communicatie@adrz.nl.

van de redactie

HET moment

Er zijn van die momenten in je leven waarop je hart een sprongetje maakt. Niet van een hartritmestoornis, maar van opwinding. Het schrijven van dit stukje was zo'n moment. Wat ben ik trots op ons nieuwe blad in een nieuwe huisstijl met een nieuw logo! Wat ziet het er fris uit en wat staan er een leuke, mooie, informatieve en ontroerende artikelen in.

Michiel markeert een nieuw moment in de historie van het Adrz. Ons ziekenhuis en zijn voorgangers hebben een roerige geschiedenis achter de rug. De laatste jaren zijn we de weg omhoog ingeslagen. Uitstekende medische zorg leveren we al. Met een patiënttevredenheid van een 8! Maar nu is ook de portemonnee beter gevuld, wordt er fors verbouwd op onze locaties en investeren we in meer gastvrijheid. We willen ook meer in verbinding treden met de patiënt, de Zeeuw, de maatschappij en andere belangrijke doelgroepen.

Vandaar dat we als ziekenhuis hebben gekozen voor de belofte 'Zorg voor elkaar'. Deze slogan komt u overal tegen in onze uitingen. Het is niet zomaar een kreet. Daar is over nagedacht en dat gaan we waarmaken. We zorgen voor u als patiënt, bezoeker, lezer, medewerker of andere betrokkene bij ons medisch centrum. En we hopen dat Zeeland ook voor ons zorgt. Dat Zeeuwen het belangrijk vinden om het Adrz in hun provincie te hebben en houden.

Beste lezer, ik hoop dat u tips over hoe we dit blad nog beter kunnen laten aansluiten bij uw behoefte aan mij wilt e-mailen.

 **Mirjam van Zuilen**
communicatie@adrz.nl

 **'De laatste jaren zijn we de weg omhoog ingeslagen'**

Volg Adrz op:



of kijk op: Adrz.nl



HAARHOEVE *Vermaat*



Uw haarwerkspecialist

Zowel voor dames, heren als kinderen.

- maathaarwerken
- pruiken
- haartoevoeging / haarverlenging
- mutsjes

Waarom Haarhoeve Vermaat?

- vakkundig personeel
- grote voorraad haarwerken
- goede service en nazorg
- privacy gegarandeerd
- service aan (zieken)huis
- contracten met alle zorgverzekeraars
- eigen parkeergelegenheid

Melanenweg 6, 4661 RZ Halsteren • 0164-255000
info@haarhoeve.nl • www.haarhoeve.nl

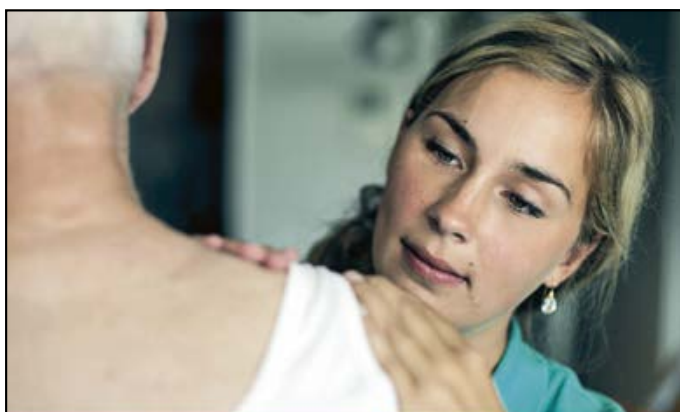


(Thuis) Zorg is voor iedereen anders

Welzijn en zorg is voor iedereen persoonlijk. Of het nu om verzorgd wonen gaat, welzijn of thuiszorg, aandacht voor mensen maakt dat Cederhof - samen met u - een passende oplossing vindt.

Kijk voor meer informatie over persoonlijke zorg op www.cederhof.eu

...heel persoonlijk



Volledige aandacht voor herstel

- revalidatiezorg
- thuiszorg
- verzorgd wonen

Wanneer je beperkt wordt door ziekte of ouderdom is het juist belangrijk om zoveel mogelijk verbonden te blijven met mensen die je dierbaar zijn en de wereld om je heen. Dat is waar onze zorg voor staat.

Meer info over revalidatiezorg en onze andere diensten vindt u op wvozorg.nl



Atijd een passende oplossing voor uw vervoer!

www.tcr.nu 0118 - 620 610

inhoud

'Het hele palet
aan diagnostiek
is voorhanden'

/+ Melanie van Pelt-
Sprangers,
internist acute
geneeskunde



3

Van de redactie

6

Uitgelicht De Acute
Opname Afdeling

9

In bed met
Katinka Polderman

10

Welkom bij Spirometrie:
de inhoud van de longen meten

11

Gadget toppers Meet
uw activiteiten met de
activitytracker

12

Ontbijten met Peter de
Doelder en Udo Gundlach

15

Op bezoek Dag en nacht bij
mijn dochter

De Cliëntenraad We doen
het allemaal voor de patiënt

20

Waar of niet waar? Lachgas
een ongevaarlijke partydrug?

21

Even ontspannen

22

Academische zorg Tijd
is brein

23

Vroegeer Bébézaal

24

De dag van Gipsverband-
meester Rinus Jansen

26

Column Oud mannetje
Stichting Vrienden
Adrz Er voor elkaar zijn

27

In de Zeeuwse straat
Gelukkig kan ik alles nog
zelf doen

28

Uit het ziekenhuis
Aansterken, opknappen
en nog véél meer

29

Weet-je?

30

**Voorkomen is beter
dan genezen**
Een snel herstel
begint bij uzelf

16

Mooi Zeeland
Nieuw leven te
kust en te keur



De Acute Opname Afdeling

Op het moment dat u acuut zorg nodig heeft, wordt uw zorgbehoefte beoordeeld op de afdeling Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis. Als blijkt dat u moet blijven voor verder onderzoek, komt u op de Acute Opname Afdeling (AOA) te liggen. Maar wat gebeurt er eigenlijk op deze afdeling?

Tekst:
Kirsten Oerlemans,
Adrz

"Op de AOA voeren we in één à twee dagen de onderzoeken uit die nodig zijn om vast te stellen wat er met een patiënt aan de hand is", zegt meewerkend teamleider, Lisa de Punder. "We zien dan ook veel verschillende patiënten, bijvoorbeeld met buikklachten en infecties zoals een longontsteking, maar ook met het influenzavirus of botbreuken. Heel divers, dat maakt het werk ontzettend uitdagend."

Snel een diagnose stellen

Artsen lopen tweemaal per dag visite op de afdeling. Melanie van Pelt-Sprangers, internist acute geneeskunde, is een van hen. "Dit is een zeer efficiënte afdeling. De patiënt komt met een behandelplan vanaf de Spoedeisende Hulp. Behandeling houdt bijvoorbeeld in dat we antibiotica geven, de klachten observeren, extra vocht toedienen of een CT-scan maken." Tussen de AOA en de andere specialisten in het ziekenhuis zijn goede afspraken gemaakt. "Als iemand hier is opgenomen, weet bijvoorbeeld de afdeling Radiologie dat deze patiënt voorrang moet krijgen. Het hele palet aan diagnostiek is



voorhanden, waardoor we snel een diagnose kunnen stellen".

Enorme kwaliteitsslag

Een AOA in een ziekenhuis is geen vanzelfsprekendheid. Ze zijn nu pas in opkomst en dan vaak nog in een kleine variant met 10 tot 15 bedden. In het Adrz bestaat de afdeling ruim 7 jaar en deze heeft 46 bedden. Melanie licht de voordelen toe: "Het is voor patiënten vaak binnen één of twee dagen duidelijk wat er aan de hand is en of zij verdere zorg nodig hebben. Hierdoor hoeven mensen niet onnodig

/ 'Het hele palet aan diagnostiek is voorhanden'



lang in het ziekenhuis te blijven. Als zij verdere zorg nodig hebben, kunnen ze doorstromen naar een specifieke afdeling binnen het ziekenhuis. Een enorme kwaliteitsslag."





EEN SNELLER HERSTEL EN LANGER FIT MET HOOGWAARDIG EIWIT

Bij ongewild gewichtsverlies wordt veel spierweefsel afgebroken. Dit leidt tot minder kracht, vermoeidheid en verminderde weerstand. Extra eiwitrijke voeding zal dit proces tegengaan en verbetert de algehele lichaamstoestand. Dat dit ook lekkere tussendoortjes kunnen zijn bewijzen de eiwitrijke Bouwsteentjes.

WAAROM EXTRA EIWIT?

Eiwit is belangrijk voor ons bindweefsel en geeft onze spieren kracht. Het gaat bij eiwit niet alleen om spieren en is eiwit essentieel voor groei en ontwikkeling en belangrijk voor ons immuunsysteem, dus voor onze afweer tegen infecties maar ook voor het genezen van verwondingen. Eiwit draagt bij tot de vorming van een gezond bottenstelsel en is eiwit nodig voor het transporteren van stoffen in ons bloed. Als laatste zijn eiwitten de bouwstoffen van hormonen en heeft iemand die fragiel, ziek of zelfs ondervoed dreigt te raken veel meer eiwit nodig om kracht op te doen. De Bouwsteen-gebakjes zijn

een bron van hoogwaardige melkeiwitten en bieden uitkomst als een lekker tussendoortje. Ze zijn gemakkelijk te nuttigen, wekken de eetlust op en bevorderen het herstel.

IN HET VRIESVAK BIJ UW JUMBO EN IN DE KOELKAST THUIS

Bouwsteentjes zijn diepgevroren per 4 of 8 stuks [Mini Bouwsteentjes] verpakt en verkrijgbaar in 4 verschillende smaken, te weten: chocolade, aardbeien, banaan en bosvruchten. Na het ontdooien dienen de Bouwsteentjes lekker fris gegeten te worden, dan is de smaak op zijn best. Na het ontdooien zijn de Bouwsteentjes 5 dagen in de koelkast te bewaren.

MEER INFORMATIE? BEZOEK ONZE WEBSITE

www.bouwsteentjes.nl | Kantoor 035 - 35 588 23 95
info@bouwsteentjes.nl | Dhr. van Leeuwen 06 22916 395

Verkrijgbaar bij Jumbo Supermarkten in het diepvriesvak.



INNO PASTRY
INNOVATIONS IN PASTRY

Bouwsteentjes

**MINI
BOUW
STEENTJES**

JUMBO



Voor een
zorgzame
begeleiding

Uitvaartverzorging
'DE BEVELANDEN'
Johan Hoekman

- Overal te ontbieden
- Eigen rouwcentrum met aula en koffiekamer
- Rouwkamers 24 uur per dag toegang zonder afspraak
- Alle voorzieningen om thuis op te baren
- Aandacht voor uw persoonlijke wensen
- Informatiepakket op aanvraag verkrijgbaar (gratis en vrijblijvend)

Geldeloozepad 20, 4463 AJ Goes

(0113) 311 444 - www.uitvaartzorgcentrum.nl

Katinka Polderman



Op 1 mei 1981 geboren in 's-Heer Abtskerke. In februari 2005 won ze zowel de jury- als de publieksprijs op het Leids Cabaretfestival. Sindsdien toert Katinka Polderman door Nederland en België.

Polderman trad recent op in een bijzondere muziektheatervoorstelling met componist Jorrit Tamminga en videokunstenars Paul en Menno de Nooijer 'Over de beiaardier die in een klok veranderde'. Komend seizoen staat ze met een nieuwe voorstelling op de planken: Polderman draagt een steentje bij. Zie www.poldermanie.nl

Pen en papier

"Ik heb een dag of tien in het ziekenhuis gelegen toen mijn zoon net was geboren, nu ruim twee jaar geleden. Toen was ik te suf en verstrooid om ook maar iets te doen. Ik heb daar zelfs niet geschreven, terwijl ik normaal altijd een opschrijfboekje bij me heb waarin ik doorlopend allerlei ideeën en invallen opschrijf.

Mocht er dus een volgend ziekenhuisbezoek komen dan hoop ik, behalve natuurlijk dat het

niet voor iets ernstigs is, dat ik iets meer bij mijn positieven ben. Dan moeten er in ieder geval pen en papier mee, zodat ik liedjes kan schrijven. En het is te hopen dat er dan net een nieuw boek van Thomas Verbogt of Oek de Jong uit is. Dat mag dan ook mee.

Na een dag of drie lijkt het me wel weer genoeg. Dan wil ik wel weer naar huis, naar mijn man en zoon."



Spirometrie: de inhoud van de longen meten

Met gezonde spanning loop ik van ons kantoor naar het ziekenhuis. Ik ben uitgekozen om voor Michiel onderzoeken in het ziekenhuis in kaart te brengen. Mijn allereerste onderzoek is naar de inhoud van mijn longen: spirometrie. Ik ben benieuwd!

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

Om 11.30 uur sta ik bij de balie Longziekten, route 44 in Goes. Collega en longfunctieanalist Ronnie Slabbekoorn ontvangt mij. Een beetje gespannen loop ik achter hem aan de onderzoekskamer in. In de hoek staat een doorzichtige glazen kast met een stoeltje en een apparaat. Ik mag plaatsnemen in de cabine en Ronnie duwt vrolijk een klem op mijn neus. Mijn gedachten gaan direct uit naar de fotograaf die grijnzend de beste positie zoekt om mijn neusklem perfect in beeld te brengen. Toch jammer dit.

Rustig blijven

Ik krijg een korte uitleg: ik moet mijn lippen volledig over het mondstuk vouwen, bijten en normaal ademen. Met die neusklem is dit toch een hele uitdaging. Net als bij de tandarts denk ik 'rustig blijven Ilona'. Dat helpt en ik hoor, ogenschijnlijk op mijn gemak, de rest van de

instructies aan: "Ik wil graag dat je straks heel diep inademt en dan met een stoot zo krachtig en zo ver mogelijk uitblaast om dan weer in één keer diep in te ademen." Lastig. Pas bij poging drie is Ronnie tevreden. Ik had een paar keer oefenen nodig om volledig uit te blazen. Echt het laatste beetje lucht moet je dan uit je longen persen. Maar gelukt!

Maximale inspanning

Ronnie vertelt dat ze alle metingen meerdere malen uitvoeren om een zo betrouwbaar mogelijke uitslag te krijgen. En om werkelijk de maximale inspanning van een patiënt te krijgen. Longonderzoek vraagt soms veel van mensen; je kunt niet passief blijven zoals bij een echo of foto. "Voor de onderzoeken van de afdeling Longziekten moeten patiënten vaak tot het uiterste gaan," legt Ronnie uit. "Dat is soms spannend. Wij proberen dan de patiënten gerust te stellen."

Prima op mijn gemak

Mijn onderzoek zit erop. Ik kan me voorstellen dat het voor sommige patiënten best spannend is, maar ik voelde me prima op mijn gemak. Bij Ronnie en zijn collega's bent u in goede handen.

Het zit om uw pols, volgt uw activiteiten op de voet en helpt u gezonder en actiever te leven; de activitytracker is populair! Niet zo vreemd, want dit handige apparaatje dat gezonde inspanningen meet en vastlegt, wordt steeds beter en toegankelijker.



/ Fitbit Charge



/ Fitbit Alta

Een activitytracker wordt weleens verward met een smartwatch of sporthorloge, maar is echt iets anders. De laatste twee zijn digitale horloges met uitgebreide functies voor gebruik met smartphone of het nauwkeurig meten van sportprestaties. Ook zijn ze een stuk prijziger (sporthorloge vanaf € 150,-, activitytracker tussen de € 50,- en € 150,-). De activitytracker is eenvoudiger van opzet en geschikt voor iedereen die wat actiever wil leven, maar geen topprestaties nastreeft. Qua budget en gebruiksvriendelijkheid zijn ze tegenwoordig ook een stuk aantrekkelijker.

Meet uw activiteiten met de activitytracker

De activitytracker is inmiddels veel meer dan een veredelde stappenteller. Naast het vastleggen van het aantal gezette stappen en verbrande calorieën meten veel modellen ook uw hartslag. Bovendien hebben ze een goed display om uw doelen scherp op in de gaten te houden. Bij de meeste modellen kunt u via een app op uw telefoon ook uitgebreidere statistieken en overzichten van uw activiteiten opvragen. Verder kunt u de voortgang over een langere periode inzien en waar nodig uw doelen nog iets bijstellen.



De populairste activity-trackers van deze zomer

Samenstelling:
Casper van Someren,
Adrz



/ Samsung Gear Fit2



/ Moov Now



/ Garmin Vivomart

Visites rijden, dat mis ik in mijn vak



Tekst:
Mirjam van Zuilen

De specialist en de huisarts samen aan het ontbijt. Een rubriek waarin deze dokters kennis maken met elkaar en wij met hen. De locatie van deze keer? De ontbijttafel bij huisarts De Doelder in Middelburg; lekkere warme broodjes uit de oven, een bruine bol, zelfgemaakte pruimenjam van de pruimenboom uit de tuin, kaas, thee en koffie. Het is zeven uur in de ochtend.

Peter de Doelder (64 jaar) is al 36 jaar huisarts in Middelburg en neemt dit jaar afscheid om onder andere voorzitter te worden van de Cliëntenraad van het Adrz. Hij woont in Middelburg met Jeanette, ook huisarts. Ze hebben 5 kinderen. Udo Gundlach (43 jaar) is orthopeed in het Adrz. Hij woont in Middelburg aan een Kaai met zijn vrouw Iris en drie kinderen, waarvan de jongste 3 jaar is en uitsluitend haar boterhammetjes van roze bordjes eet.

Ontbijten jullie altijd voor het werk?

Udo: "Ik ontbijt eigenlijk nooit. Ik sta om 06.25 uur op en maak dan boterhammen voor de kinderen. De jongste wil alleen van haar roze bordje eten en laat de korstjes liggen. Die eet ik dan soms op. Verder drink ik koffie en als mijn vrouw wakker wordt, neemt zij het over en ga ik naar het ziekenhuis."

Peter: "Jeanette en ik ontbijten samen sinds de

kinderen het huis uit zijn. Ik sta om 6.40 uur op en met een krantje erbij ontbijten we op ons gemak. Ik stap even voor 8 uur in de auto, Jeanette op de fiets. Om 8 uur begint mijn spreekuur in de stad of in de Mortiere, een buitenwijk van Middelburg."

Wat weten jullie van elkaars werk?

Udo: "Ik ben eens een dag met een huisarts meegelopen. Dat vond ik heel erg leuk. Vooral het visite rijden maakte veel indruk. Dat mis ik in mijn vak, want je ziet op zo'n moment de patiënt in zijn eigen omgeving. Dat zegt veel. Jammer is wel dat jullie als huisartsen zo kort tijd hebben voor elke patiënt. Ik heb langer de tijd tijdens de afspraak en loop meestal ook nog uit, omdat ik het belangrijk vind met de patiënt te overleggen. Huisarts lijkt me een moeilijk vak, omdat je uit het verhaal van de patiënt moet halen wat er aan de hand is. Ik heb allerlei beeldvormende technieken tot mijn beschikking, zoals foto's en scans."

Peter: "Het lijkt me voor jullie specialisten helemaal niet fijn dat je de hele dag binnen moet zitten. Ik heb wel bewondering voor jullie vak. Ik ben aan het begin van mijn loopbaan assistent geweest bij een internist. Wat ik bijvoorbeeld mooi vind aan jouw vak als orthopeed is dat je bij een nieuwe heup de benen even lang houdt, terwijl de patiënt ligt als je hem opereert. Dat is knap."

Waarom werden ze huisarts en orthopeed?

Udo: "Ik ben 3 jaar uitgeloot voordat ik medicijnen kon gaan studeren. Toen heb ik informatica gedaan. Ik heb een eigen internet-bedrijfje gehad. Ook superleuk, maar ik wilde uiteindelijk toch dokter worden. In eerste instantie chirurg, maar ik vond niet al het chirurgisch werk leuk. Toen was ik op een lezing van een orthopeed en daar werd ik enthousiast van. Ik ben wel iemand die het altijd heel goed wil doen. En dat alles voor de patiënt precies klopt. Daarin vind ik mijn uitdaging."

Peter: "Jeanette en ik studeerden in Rotterdam en we kregen in onze studietijd 2 kinderen. Mijn vader vond uiteindelijk dat ik lang genoeg had gestudeerd en ik moest maar gaan werken om de kost voor mijn gezin te verdienen. Jeannette had besloten om huisarts te worden en ik moest nog drie jaar wachten voordat ik de opleiding tot internist kon starten. Dat vond ik te lang. Toen heb ik ook voor de huisartsenopleiding gekozen."

Hoe vinden jullie het contact met de patiënt?

Udo: "Ik heb een leuke patiëntenpopulatie. Ik ben altijd erg benieuwd als ik een brief krijg van een huisarts over een patiënt. Dan ga ik er mee verder en de aandoening die de huisarts vermoedt verder uitdiepen voor de patiënt."

Peter: "En ik vind het dan weer spannend om te zien wat jij met onze brieven doet. Of het klopt wat ik heb gezien en uit het verhaal van de patiënt heb gehaald. Ik hoor vooral het verhaal aan en probeer te snappen wat de patiënt mij vertelt."

Wat voor cijfer geeft je jouw eigen gezondheid op een schaal van 1 tot 10?

Udo: "Een 7. Ik mag wel wat gezonder eten, meer sporten en vroeger naar bed. Vroeger deed ik aan rugby en kickboksen. Maar voor sport is met een druk gezin en drukke baan weinig tijd."

Peter: "Een 7½. Ik leef best gezond en ik roei veel. In open water en als dat niet kan op de roeimachine thuis. Een 8? Ach... dat vind ik zo opschepperig."



/ Huisarts en specialist samen aan de ontbijttafel. Links: Peter de Doelder, rechts: Udo Gundlach

Restaurant de Korenbeurs

op Landgoed  Rijckholt

Geeft een keukengeheim van chef-kok Jaco prijs:

HET RECEPT VOOR EEN SUPERGEZONDE ZELFGEMAAKTE HUMMUS VAN SPLITERWTEN EN GEMBERWATERMELOEN. EEN VOORTREFFELIJK VOORGERECHT IN COMBINATIE MET GEROOKTE ZALM, GEROOKTE KIP OF VEGETARISCH MET FETAKAAS



SERVEER JE GERECHT VERRASSEND UIT.

Je legt eerst de schijf gemberwatermeloen op het bord. Je bedekt deze gedeeltelijk met de zalm, kip of feta en dan een toef van hummus. Extra leuk is om hierin te variëren. Streef naar een mooie esthetiek op het bord. Denk bijv. aan een streep, cirkel, guirlande of misschien de vorm van Noord-Beveland.

Kom, vergelijk en geniet!!!

Een verrassingsaanbieding

Een extra uitdaging is je kookkunst vergelijken met de chef. Als je thuis je recept gemaakt hebt of je wilt het eerst nog eens afkijken van de chef. Boek dan een tafeltje bij Jaco. Als je de toverspreuk: 'Gezond Recept voor ADRZ' vermeldt bij de boeking, dan serveert Jaco je gratis zijn versie van dit heerlijke voorgerecht en je mag zelf kiezen of je voorkeur vegetarisch, zalm of kip is.

Boek een tafel bij Restaurant de Korenbeurs op Landgoed Rijckholt
 Provincialeweg 2 • 4494 NA Geersdijk
 Telefoon 0113 302 100 • www.korenbeurslandgoedrijckholt.nl

Benodigheden

Gemberwatermeloen
 1 watermeloen
 1 flesje gingerbier 0.0%

Spliterwten
 200 gr spliterwten
 5 dl water

Sesamolie
 15 gr sesamzaad
 1 klein takje koriander
 1 dl olijfolie
 1 theelepel paprikapoeder
 1 teen knoflook
 1 eetlepel gembersiroop
 ½ blokje groentebouillon
 1 theelepel sambal badjak
 Peper en zout naar eigen smaak

Bereiding

Jaco begint met het maken van de 'Gemberwatermeloen': schil de watermeloen en snijd hem in plakken van ongeveer 1 cm. Steek deze plakken uit met een steker in de gewenste vorm. Laat de uitgestoken plakken watermeloen minimaal ½ uur in het gemberbier marinieren.

Vervolgens bewerkt Jaco de **spliterwten**: breng het water aan de kook. Voeg de spliterwten toe en laat deze ongeveer 25 minuten rustig doorkoken. Laat de spliterwten na het koken uitdampen.

De **sesamolie** is de drager van de specifieke smaak: rooster het sesamzaad goudbruin en houd de pan voortdurend in beweging. Doe vervolgens alle ingrediënten in een litermaat en blender het goed door elkaar met een staafmixer.

Hummus: blender de spliterwten fijn en voeg naar eigen smaak sesamolie toe, zodat er een smeuijge hummus ontstaat.

Een nieuwe lente en een nieuw geluid:
Ik wil dat dit lied klinkt als het gefluit,
Dat ik vaak hoorde voor een zomernacht,
In een oud stadje, langs de watergracht
[...]



/+ op bezoek

Dag en nacht bij mijn dochter

Martine Geelhoed is al bijna een week op bezoek bij dochter Carlijn (8) die herstelt van haar operatie. "Er is een goede sfeer, ik heb een heerlijk bed en word verwend. Carlijn was erg ziek, ze sliep veel. Dan wil je er zijn als ze haar ogen opendoet. Carlijn krijgt steeds dezelfde verpleegsters aan haar bed en zelfs schoonmaakster Carla is een vaste factor. Heel fijn."

Perfecte begeleiding

"Minpuntje was onze aankomst op de Spoedeisende Hulp. Veel stress om met zo'n ziek kind en al je spullen je weg dan te vinden. Ook had ik de verkeerde muntjes bij me voor de rolstoel. Iemand die je bij de ingang opvangt, zou een groot verschil maken. Daarna werd ik perfect begeleid. Ik mocht bij Carlijn zijn tot en met de narcose en natuurlijk weer toen ze wakker werd."

Betersap

Carlijn kan niet wachten tot ze beter is en weer herenigd wordt met haar pony, thuis in Wissenerke. Dan kan ze haar vriendje en klasgenoot Wietse ook vragen naar het recept van 'betersap', want daar heeft ie het over op de mooie kaart die hij haar heeft gestuurd...

Naschrift van de redactie: overdag zetten vrijwilligers zich in om patiënten voor de Spoedeisende Hulp bij de ingang op te vangen.

Tekst: Ruth de Bruin

We doen het allemaal voor de patiënt

Een nieuwe lente en een nieuw geluid. De gevleugelde woorden van dichter Herman Gorter zijn naadloos van toepassing op het Adrz. Vooruitkijken, niet meer omzien. Een betrouwbaar en gastvrij ziekenhuis zijn, waar de Zeeuwse patiënt kan rekenen op maximale kwaliteit, veiligheid en comfort op medisch gebied. De Cliëntenraad Adrz omarmt de missie van het Adrz en wil aan de verwezenlijking ervan een actieve bijdrage leveren.

Dat doen we vanuit onze wettelijke opdracht: opkomen voor de belangen van de patiënten, ze een stem geven. Met als uitgangspunt acute, planbare en chronische zorg zo dichtbij mogelijk organiseren en voor super-specialistische zorg nauwe samenwerking met het Erasmus MC in Rotterdam. Dichtbij betekent ook drie locaties: Goes, Vlissingen en Zierikzee. En samenwerking met huisartsen en andere partners in de zorgketen, zoals verpleeghuizen en thuiszorg.

Het de patiënt makkelijker maken – denk aan een elektronisch patiëntdossier (zelf afspraken maken) en digitale consulten. Toekomstgericht werken. De negen vrijwilligers van de Cliëntenraad gaan ervoor! Niet kritiekloos, maar als een luis in de pels. De ziekenhuisorganisatie bij de les houden: we doen het allemaal voor de patiënt. Daar past het nieuwe magazine prima bij.

Rinus Antonisse,
secretaris Cliëntenraad Adrz

Nieuw leven te kust en te keur

Lente betekent nieuw leven en in mei leggen alle vogels een ei. Op deze pagina's bekijken we ons mooie Zeeland vanuit de invalshoek van het nieuwe leven, met als sleutelwoorden: bevallen, lammeren, kalven, werpen, broeden en kweken. Een gevarieerde bloemlezing, in vogelvlucht.

Tekst: Arend van der Wel

Bij Veere dartelen de lammetjes

Met op de achtergrond de historische skyline van het stadje Veere grazen aan de Bieweg zo'n vierhonderd schapen. Het zijn de Zeeuwse



melkschapen van de familie Breel, al vier generaties lang een van de weinige melkschapenhouderijen in Zeeland. Hun zeven rammen hebben er vanaf juli vorig jaar voor gezorgd dat het oog van de voorbijganger vooral getrokken wordt naar de lammetjes. Vader Jan Breel vertelt over de geboortegolf: "Er zijn zo'n driehonderdvijftig lammetjes geboren, gemiddeld twee per schaap. Dat gaat zo goed als vanzelf; er komt geen dierenarts aan te pas. Soms gaat het zogen niet goed. We moeten het lam dan met de fles de eerste moedermelk geven. De biest bevat alle antistoffen die het lam nodig heeft." Zodra een lam ongeveer twaalf kilo weegt, wordt de moeder weer gemolken en krijgt junior mais, hooi, kuilgras en wat krachtvoer. En na een jaar doen de jonge ooien waartoe zij op aarde zijn: melk geven.



Moeder en kind op een dak in de nabijheid van hun nestkast op een boeren erf. Een jonge steenuil verlaat na ongeveer een maand het nest, maar is dan nog niet vliegvaardig. Na ongeveer veertig dagen is hij dat wel, maar vader en moeder verzorgen hem dan nog een maand.

Foto: Monique van Kootwijk

De inlagen als kraamkamer

Inlagen zijn de kraamkamers van het vogelparadijs dat Zeeland heet, want er wordt gebroed dat het een lieve lust is. In de 'zeven inlagen op een rijtje' aan de noordkant van Noord-Beveland, zien we vertrouwde vogels broeden: allerlei soorten eenden, scholeksters, tureluurs en kieviten. Maar ook minder alledaagse vogels, zoals de baardman, roerdomp en velduil doen er aan gezinsuitbreiding. In de

Wanteskuup, helpt de mens het bedreigde visdiefje door een drijvend eiland aan te leggen, waar het in alle rust kan broeden.

'Natuurlijkhebbers gaan graag naar de inlagen om de vogelrijkdom te bekijken'



Foto: Monique van Kootwijk





Foto: Monique van Kootwijk

/ 'Tussen maart en mei werpt de moedervos vier tot zes welpjes'

Niet alleen vogels hebben een Noord-Bevelandse inlaag als hun thuis. Zo zijn er bunzingen in de Orisant-inlaag. De bunzing werpt een nest van vijf of zes jongen. En de Keihogte is het domein van een vossenfamilie. Tussen maart en mei werpt de moedervos vier tot zes welpjes. Hoe de relatie tussen de bunzingen en vossen enerzijds en hun directe burens de vogels anderzijds is, laat zich raden. Maar ja, zo is de natuur.

Jonge steenuilen dankzij hulp bij huisvesting

Nieuw leven ontstaat vaak vanzelf. Maar niet bij de steenuil in Zeeland, die niet voor niets op de Rode Lijst van bedreigde vogels staat. Het aantal broedende paartjes van de kleinste uilensoort loopt de laatste decennia sterk terug, terwijl de steenuil toch echt bij Zeeland hoort.

Peter Boelée: "We hangen speciale nestkasten op, omdat de steenuil haast geen holle bomen

en oude daken meer vindt om te broeden. Dat doen we in een wat ouderwets en rommelig landschap, zoals de Zak van Zuid-Beveland." Op geschikte plaatsen op Walcheren en Zuid-Beveland hangen inmiddels zo'n driehonderd nestkasten, die jaarlijks na de broedperiode gecontroleerd worden. En het werkt. In 2007 waren er 22 broedende steenuilenpaartjes, in 2017 was dat aantal moedervevend tot 52 gestegen. www.zeeuwssteenuilfonds.nl

/ 'We hangen speciale nestkasten op, omdat de steenuil haast geen holle bomen en oude daken meer vindt om te broeden'

Kalven in de vrije natuur

Een kudde Hereford-runderen struint op het gemakje door het pril-groene natuurgebied aan de rand van de duinen, ter hoogte van camping Ginsterveld tussen Haamstede en Renesse.

De kudde is jaar rond buiten. "Het kalven gebeurt zonder menselijke hulp: geen keizersneden, geen antibiotica," vertelt eigenaar André de Reus. "We houden uiteraard een oogje in het zeil, maar de natuur regelt het helemaal zelf; dat is altijd weer geweldig om mee te maken. De kudde begraast, samen met een kudde pony's die ander-soortige vegetatie eet, het gebied van Staatsbos-beheer en twee particulieren, waardoor het natuurgebied niet dichtgroeit. De Hereford-kudde kwijt zich uitstekend van die taak en vaart er wel bij; hun gemarmerde vlees is puur natuur.

www.kaasboerderij-destolpe.nl



/'Nieuw leven heeft mij altijd al gefascineerd' Hellen van der Plas, gynaecoloog op de afdeling verloskunde

/+ mooi Zeeland

Elke geboorte is weer bijzonder

"In de lente geniet ik enorm van het gezang en gekwetter van de vogels die zich aan het voorbereiden zijn op nieuw leven. Dat nieuwe leven heeft mij altijd al gefascineerd. Als kind was ik op de boerderij van mijn grootouders menigmaal aanwezig bij de geboorte van kalfjes en lammetjes. In het ziekenhuis ging ik ook altijd even langs de kraamafdeling om de pasgeboren baby's te bewonderen."

De studiekeus van Hellen van der Plas voor de verloskunde en gynaecologie kwam dan ook niet onverwacht. "Ik werk inmiddels vele jaren in dit vak, maar het blijft voor mij bijzonder als ik bij de geboorte van een baby aanwezig ben, elke keer weer. Ik ervaar dan de schoonheid van de natuur, de verwondering van nieuw leven. Dat gevoel is in de loop der jaren zelfs sterker geworden, omdat ik de kwetsbaarheid ervan beseft. Wanneer een zwangerschap en bevalling resulteren in nieuw en gezond leven dan is de blijdschap bij de ouders groot, maar ook bij ons als hulpverleners. Op de afdeling verloskunde van het Adrz zijn alle teamleden zeer gedreven. We zetten ons met groot verantwoordelijkheidsgevoel in. Daarbij beseffen we ook dat we maar één van de schakeltjes zijn in het hele proces. Wij doen er alles aan om de geboorte van een baby een bijzondere ervaring te laten zijn. Als afdeling verheugen wij ons daarom ook op een eigen 'nieuw begin' dit jaar, een nieuw geboortecentrum waar vele pasgeborenen het levenslicht zullen zien."



Het is een trend onder jongeren, lachgas als partydrug. Het gas is sinds twee jaar vrij verkrijgbaar en de verkoop heeft sindsdien een vlucht genomen. Het is goedkoop en heeft zogenaamd geen bijwerkingen. Vandaar dat veel jongeren het gebruiken om samen in een roes te komen. Klinkt als de perfect drug, nietwaar?

Tekst:
Machteld
Schierbeek

Naomi Glijn, huisarts in opleiding bij het Erasmus MC, plaatst de nodige kanttekeningen. "Lachgas is te koop in kleine slagroompatronen, een soort spuitbussen. Jongeren spuiten het gas in een ballon en zuigen het naar binnen. Vier keer inademen is genoeg om in een roes te raken. Twintig tellen later trekt de wereld opeens in slow motion voorbij, het effect van een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen. Na vijf minuten is het uitgewerkt, daarom nemen jongeren vaak een paar ballonnen per avond. Zo'n vier ballonnen op een avond lijken niet schadelijk te zijn." Leo de Pan van Indigo Zeeland, ziet in Zeeland een toename van het gebruik: "We weten nog niet of het problemen geeft, behalve dat de jongeren zich verwonden als ze stand een ballon nemen. Ze vallen dan om."

Hoofdpijn, duizeligheid en tintelingen

Glijn: "Er zijn bijwerkingen bekend zoals hoofdpijn, duizeligheid en tintelingen in handen en voeten. En bij hoge inname kunnen ook verwardheid, misselijkheid en de sterke wens om het nog eens te gebruiken optreden. Dat

'De wereld trekt opeens in slow motion voorbij'

is wel zorgelijk. Zo kwam een 23-jarige vrouw op de Spoedeisende Hulp binnen, in een rolstoel. Haar benen waren verlamd en ze had tintelingen in haar handen. De oorzaak: een flink vitamine B12-tekort. Lachgas maakt namelijk vitamine B12 in het lichaam onwerkzaam. Na een behandeling met vitamine B12-injecties, foliumzuur en intensieve fysiotherapie, was haar herstel zes maanden later verre van volledig. Ze kon zich alleen met een rollator voortbewegen in haar eigen huis." Glijn raadt daarom af om het gas dagelijks te gebruiken en om het aantal ballonnen te beperken: "Want wat een veilige dosis is en wanneer langdurig gebruik schadelijk wordt, weten we simpelweg nog niet."

Indigo Zeeland heeft een speciale folder over lachgas – www.indigo.nl/zeeland/brochures

Zoek de 10 verschillen

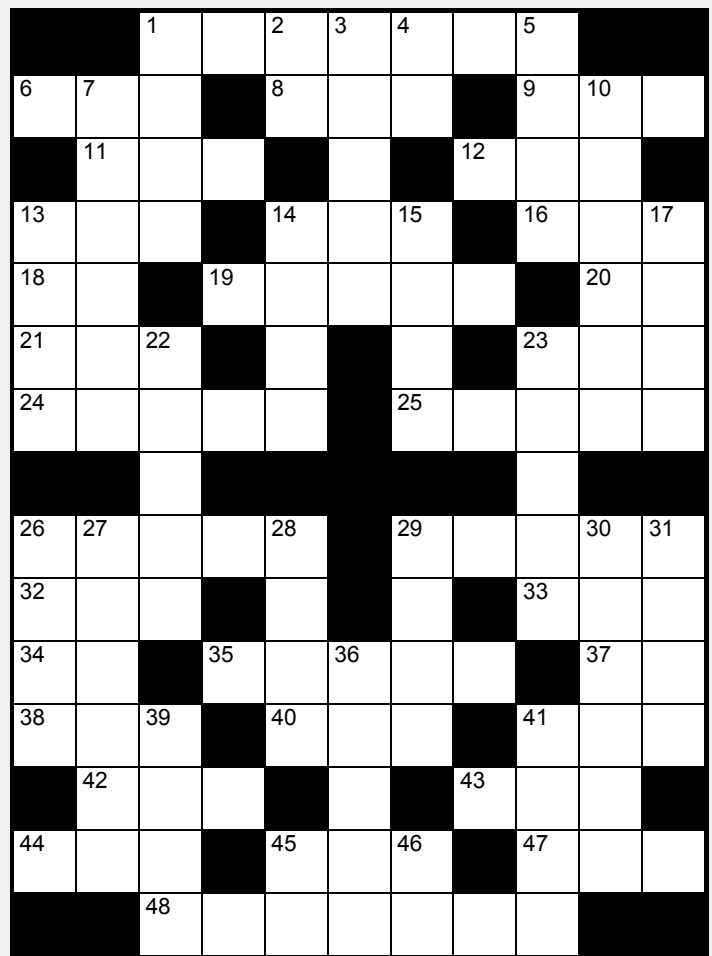


Welke verschillen heb je gevonden?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Mail je foto van de oplossing en je naam en adresgegevens naar communicatie@adrz.nl en ontvang een presentje!

Puzzel gezellig mee!



23	10	46	8	35	44	47	8	35	34
----	----	----	---	----	----	----	---	----	----

7	24	4	13	9	31	17	3	4	28
---	----	---	----	---	----	----	---	---	----

HORIZONTAAL 1 ladekast 6 pasvorm 8 vakbond (afk.) 9 pl. in Noord-Brabant 11 sporenplant 12 gesloten 13 kledingstuk 14 geluidje 16 riv. in Oostenrijk 18 ondernemingsraad 19 kleur 20 assistent-econoom (afk.) 21 vogel 23 pl. in Frankrijk 24 carnavalsgroet 25 kort moment 26 terdege 29 troep 32 Spaanse uitroep 33 deel v.e. naald 34 voor de vuist 35 warmtebron 37 pers. vnw. 38 huisdier 40 zogenaamd 41 nageslacht 42 beursterm 43 metalen staafje 44 Ierse verzetsgroep 45 weke massa 47 vruchtennat 48 suikersiroop

VERTICAAL 1 spoel 2 before christ 3 land in Azië 4 bedrijfstype 5 opschik 7 smergel 10 bestuurscollege 13 donkere kamer 14 kleverig 15 opstaand haar 17 deel v.h. gezicht 22 autopech 23 muziekinstrument 26 schilderij 27 offertafel 28 pl. in Oostenrijk 29 Europese hoofdstad 30 predikante 31 riv. in Duitsland 36 marktplein 39 sportploeg 41 riv. in Frankrijk 45 bladzijde 46 lekkernij

Tijd is brein

Endovasculaire therapie of katheter-behandeling bij herseninfarct

Ik bel Edwin Peters, neuroloog in het Adrz, per ongeluk op de spoedlijn. Hij heeft dienst en kan dus elk moment op dit nummer gebeld worden door bijvoorbeeld huisartsen die patiënten doorsturen en door verplegend personeel dat instructies of akkoord vraagt over de behandeling. Oei. Ik bel snel een ander nummer. Niet voor niets, want tijdens ons korte interview krijgt hij drie oproepen. Een herseninfarct, een hersenbloeding, allerlei instructies over medicatie...

Tekst:
Joop van de Leemput
(Erasmus MC)
en Ruth de Bruin

Als er iets mis is in je hersenpan, dan is snel handelen van levensbelang. "Tijd is brein," vat Edwin het kort maar krachtig samen. "Iemand die uitvalsverschijnselen vertoont, komt met loeiende sirenes naar Goes. Ik krijg telefoon vanuit de ambulance en zoek direct op of er al eerder hersen- of bloedvatgerelateerde aandoeningen waren. De CT-scanner blijft vrij, de patiënt wordt gescreend. Is het een hersenbloeding of een herseninfarct? In het laatste geval dienen we direct medicatie toe om het propje op te lossen. Via CT-angiografie (bloedvatonderzoek) kijken we vervolgens of er een blijvende afsluiting is van een vat dat naar de hersenen leidt. Ondertussen staat de ambulance nog steeds te wachten."

Ze vlógen door de gangen

Natasja Fraanje uit Kruiningen: "Mijn vader Piet Boone (75 jaar) is vorig jaar met endovasculaire therapie geholpen in het Erasmus MC. Hij bracht het duivenkrantje op de fiets naar een vriend. Ik zag 'm terugkomen en dacht direct: foute boel. Z'n arm bengelde langs z'n lijf en z'n mondhoek hing naar beneden. Ik werk in de zorg en herkende het beeld. Ik instrueerde de buurvrouw om direct 112 te bellen. Om half vijf kreeg hij de beroerte en voor half zeven was hij via Goes al in Rotterdam, waar ze met hem door de gangen vlógen en al precies wisten wat ze moesten doen. Na de ingreep op donderdag had hij direct weer gevoel in zijn been en terug in Goes kon hij z'n arm alweer omhoog bewegen. Op maandag stond hij met de fysiotherapeut aan de reling. Z'n herstel is erg goed verlopen, ondanks dat op de scan te zien was dat een groot deel in zijn rechterhersenhelft beschadigd was.

Op dit moment ligt mijn vader helaas weer in het ziekenhuis, maar ook nu is het fijn om te merken dat de artsen hier overleggen met die uit het Erasmus MC, om samen tot de beste behandeling te komen."



/ Diederik Dippel,
Neuroloog Erasmus MC



Linea recta naar Erasmus MC in Rotterdam

Als er inderdaad een afsluiting ('propje') zit, dan gaat de patiënt per ambulance linea recta naar de zogenaamde angiokamer van het Erasmus MC in Rotterdam. "En daar," zegt Edwin Peters, "probeert de neuro-interventieradioloog dat propje eruit te vissen." Simpel, toch? Met deze aanpak komt het Adrz de spreuk 'Tijd is brein' na. In 2016 is het gemeten: mensen met een herseninfarct die vanuit het Adrz komen zijn sneller in het Erasmus MC dan die via de andere Rotterdamse ziekenhuizen komen, op eentje na dan.

Nazorg

Na de behandeling komt de patiënt weer terug op de Stroke Unit van het Adrz voor nazorg. Die

verschilt per patiënt. Edwin: "Een enkeling loopt het Erasmus MC zelf uit, of kan na wat revalidatie alsnog naar huis vanuit het Adrz. Maar soms is een revalidatietraject in het verpleegtehuis of revalidatiecentrum noodzakelijk."

Direct de ambulance of helikopter in

Neuroloog prof. Diederik Dippel van het Erasmus MC bevestigt dat Zeeuwse patiënten nog sneller worden geholpen dan voorheen: "Vroeger werd vooraf gebeld vanuit Zeeland of wij plaats hadden. Nu gaan patiënten direct de ambulance in en heel soms de helikopter. Tijdens de rit worden hun medische gegevens vergaard en digitaal naar Rotterdam gestuurd. Ook wordt ondertussen de angiokamer klaargemaakt, aangepast op de te ontvangen patiënt. De reistijd is geen verloren tijd, in tegendeel."

De verwijdering van een bloedpropje dat in de hersenen de doorbloeding belemmert en dreigt te zorgen voor afsterving van dat deel van het brein, is ingewikkeld. Dippel telt op de vingers van zijn hand hoeveel jaar artsen daarvoor moeten studeren, gerekend vanaf de studie geneeskunde: dertien. Pas daarna zijn ze interventie-neuroradioloog. Het Erasmus MC telt er drie: dr. Adriaan van Es, dr. Pieter-Jan van Doormaal en dr. Wouter Dinkelaar. Zij werken samen met twee neuro-interventieradiologen uit MC Haaglanden, die het team versterken.

Bekroond met wetenschaps- en Innovatieprijs

Het Erasmus MC doet per jaar zo'n tweehonderd van zulke ingrepen. De norm die de Inspectie voor de Gezondheidszorg hanteert, is vijftig. "Maar één per week, dus", zegt Dippel. Toch zijn nogal wat ziekenhuizen gestopt met de behandeling, omdat ze het aantal niet halen of omdat de herseningreep te veel expertise vergt.

Diederik: "Stolsels behandelen met een katheter, die er via de lies ingaat, en een stent is pas sinds een paar jaar mogelijk. Artsen noemen deze ingreep endovasculaire therapie, patiënten spreken vaak van katheterbehandeling."

De nieuwe hersenbehandeling via de lies, die naar schatting veertig Zeeuwen per jaar ondergaan, is mede door het Erasmus MC ontwikkeld. De studie ernaar heet MR CLEAN en is bekroond met de Wetenschaps- en Innovatieprijs 2017. Deze nieuwe aanpak heeft de zorg voor beroertes (herseninfectie of hersenbloeding) substantieel verbeterd, oordeelde de jury.

Is een hersenpropje verwijderen altijd zo ingewikkeld? "Nee", zegt Diederik. "Er zijn ook veel patiënten die in het eerste ziekenhuis medicatie krijgen toegediend, waarmee het propje verdwijnt. Dat heet intraveneuze trombolysie. Deze patiënten hebben de katheterbehandeling gelukkig niet nodig."

Bébézaal



Dit zijn beelden van het voormalige ziekenhuis aan de Kloetingscheweg in Goes, de Rooms-Katholieke ziekenverpleging Sint Joanna.

De foto's zijn na de bouw in 1927 gemaakt in de operatiekamer en in de 'bébézaal' (kraamkamer). Op beide foto's is een katholieke verpleegster (non) te zien.

In 1987 is ziekenhuis Sint Joanna gesloten. De patiënten zijn verhuisd naar het Oosterscheldeziekenhuis aan de 's-Gravenpolderseweg. Het gebouw van Sint Joanna is nu een wooncentrum voor ouderen. De locatie van de operatiekamer is nog te zien boven de hoofdingang. Links van de hoofdingang is de serre zichtbaar, daar was vroeger de bébézaal.

Gipsverbandmeester Rinus Jansen

/ 6.30 uur Opstaan en het journaal bekijken. Je moet weten of de wereld nog wel draait, toch? Muesli voor mijn ontbijt. Op de fiets naar het ziekenhuis.

/ 7.40 uur Op de gipskamer is de schoonmaak nog bezig. Ik complimenteer hen steevast met hun werk. Want wij kunnen er met dat gips echt een zootje van maken. Ik start de computers op en bereid het dagspreekuur voor. Daarvoor zoek ik de medische status op en de diagnose-behandelcombinaties die nodig zijn voor de verzekering. Ons dagprogramma print ik uit.

/ 8.00 uur Fotobespreking. Met een multidisciplinair team van artsen van de Spoedeisende Hulp (SEH), coassistenten, een trauma-

orthopeed of chirurg en een plastisch chirurg bekijken we de röntgenfoto's van patiënten die de dag ervoor op de SEH zijn geweest. We bekrachtigen het behandelplan dat door de SEH is uitgezet, soms na bijstelling.

/ 8.25 uur Tijd voor een kopje koffie met de collega's. Een overlegmomentje, dat doen we altijd tussendoor. We rouleren met zes flexibel inzetbare gipsverbandmeesters; twee of drie in Goes en één of twee in Vlissingen. In Zeeland vakantie-land verviervoudigt de bevolking soms. En vakantiegangers halen ineens allerlei fratsen uit die ze in hun werkende, zittende leven achterwege laten. Daarmee belanden ze dan vaak bij ons in de gipskamer.

/ 8.30 uur We behandelen onze 'eigen' patiënten. Die zitten al bij ons in het systeem of komen via huisartsen of kinderrevalidatie Rijersbos. We behandelen ze, soms wekelijks, zonder aanwezigheid van een arts. Gips wisselen, bijstellen van een spalk, aanbrengen van een korset of een controle.



/ 9.55 uur Nou moet ik echt zorgen dat ik een bakje koffie binnenkrijg, want we maken ons op voor het spitsuur!



/ 10.00 uur Traumaspreekuur voor patiënten die de week ervoor op de SEH zijn binnengekomen. Letsels zijn op dat moment vaak te pijnlijk en gezwollen om goed te kunnen onderzoeken. Na een weekje zijn de ergste zwellingen en bloedingen afgenomen. Ik nodig de patiënten uit vanuit de wachtkamer en doe voorwerk. Ik pak het dossier erbij en het verslag van de SEH. Is een nieuwe röntgenfoto nodig zodat de traumaspecialist dit geval straks beter kan beoordelen? Dan zet ik dat alvast in werking. De traumaspecialist bepaalt vervolgens wat er moet gebeuren met deze patiënt en dan gaan wij aan de slag met ons vak: gipsen, spalken, tapen, hechtingen verwijderen, wondverzorging. Allemaal in een rap tempo. We maken vervolgspraken.

/ 13.00 uur We ruimen we een beetje op. Dat is wel nodig! Het traumaspreekuur is moeilijk te plannen. Soms heb je een patiënt waar je in een paar minuten mee klaar bent, maar moeilijke gevallen wil je zorgvuldig behandelen en daar heb je dan meer tijd voor nodig en soms ook een collega. We eten gezamenlijk in het bedrijfsrestaurant. Even eruit, in een andere omgeving, al is het maar een kwartier.

/ 13.30 uur Spreekuur poli's met patiënten die doorgestuurd worden van de ziekenhuissprekuren. Het kan gaan om breuken of vergroeiingen, overbelastingen, een verkorte pees of slijtage. Wij gipsmeesters hebben een arsenaal aan methodes en materialen om daarvoor in te zetten: rust geven, oprekken, een andere richting opduwen. Dit spreekuur is iets relaxter. Er is tijd voor een grapje. Mensen die in het gips gaan, zijn meestal niet zwaar ziek. Het is vervelend, maar ze worden weer beter. Een grapje relativeert.

/ 17.00 uur Sluiting van de gipskamer. Dat lukt niet altijd precies op tijd, maar vandaag wel.



Tekst:
Ruth de Bruin

Er voor elkaar zijn!

Niemand ligt graag in het ziekenhuis; daar zijn we ons in het Adrz maar al te zeer van bewust. Stichting Vrienden Adrz doet er dan ook alles aan om een verblijf in ons ziekenhuis zo plezierig mogelijk te maken: we realiseren welkome extra's voor de patiënten.

Als u ziek bent, zijn het de kleine dingen die ertoe doen: een min of meer huiselijke sfeer, net dat beetje extra comfort. Wij zetten ons in om die voorzieningen te bieden die een bezoek of verblijf minder vervelend maken. Zoals het aantrekkelijker maken van een patiëntenkamer, een familiekamer of een wachtkamer van een polikliniek.

Een van de projecten waar de stichting zich voor inzet is het knuffelproject. Want elk kind heeft een knuffel nodig! Kinderen die geopereerd moeten worden zijn nerveus en zien er tegenop. Ter afleiding en steun krijgt een kind dat geopereerd wordt daarom een knuffel van Stichting Vrienden Adrz. De knuffel is belangrijk en wordt meegenomen op de dag van de operatie.

Steun dit mooie project en maak 5 euro over. Daarvan kunnen wij een knuffel aanschaffen.

Stichting Vrienden Adrz
NL73RABO0159983266

Onder vermelding van: elk kind heeft een knuffel nodig!



/+ column

Oud mannetje

column Een oud mannetje. Dat ben je. Elke keer als ik je zie, valt het me op. Ik zie nog wel de jonge kerel die je vroeger was, maar het wordt steeds moeilijker. Je eerste stapjes van de dag zijn stijf en traag en je kijkt erbij alsof je liever stil blijft staan. Maar eenmaal op gang gaat het steeds beter.

Als je maatje voorbij stuift, doe je nog je best hem bij te houden en af en toe lukt dat ook. Je bent ook nog verrassend lenig. Ik zag je gisteren aan je onderbeen kriebelen en was verbaasd dat je er zo makkelijk bij kon. Opstaan kost wel steeds meer moeite, soms moet je het twee keer proberen voordat het lukt. En eten is elke keer zo'n lang proces. Hoeveel uren heb ik al naast je zitten wachten tot je eindelijk je portie op had? Maar ja, je moet alles opeten, je bent al zo mager.

De winter duurt elk jaar ietsje langer voor jou. Het wordt tijd dat de lente komt. Bijna achtentwintig ben je nu, een mooie leeftijd voor een paard. Maar nog niet genoeg. Ik sleep je nog wel een winter door.

Liesbet Mallekoote is freelance journalist en tekstschrijver. Ze kwam na haar studie naar Zeeland en werkte onder meer bij Omroep Zeeland en de PZC. In 2005 begon ze haar eigen tekstbureau Woordenrijk en sindsdien schrijft ze onder meer over zorg, waterveiligheid en het Zeeuwse bedrijfsleven. Liesbet is getrouwd, heeft twee kinderen, twee katten en twee paarden.

www.stichtingvriendenadrz.nl



/ 'Fijn dat de kinderarts hier in Zierikzee zit'

Gelukkig kan ik alles nog zelf doen

Zomaar een straat. Elk nummer van Michiel vragen we een inwoner uit een straat in Zeeland naar zijn of haar gezondheid en ervaringen met zorg voor elkaar.

Aan de Nunnenplaat in Zierikzee woont Miranda Verkaart (43) met haar twee kinderen. Miranda heeft reuma en is mantelzorger voor haar 12-jarige zoon. "Ondanks de reuma kan ik gelukkig alles nog zelf doen," vertelt ze. "Al was ik de laatste maanden wat minder mobiel, omdat ik mijn enkel had gebroken. Daar ben ik in Goes aan geopereerd. Mijn 16-jarige dochter heeft toen in en rond het huis veel geholpen. Inmiddels is dat weer achter de rug."

Veel naar Rotterdam

De zoon van Miranda heeft het Syndroom van Marfan. "Dat is een vrij onbekende bindweefselziekte," legt Miranda uit. "Zijn banden en pezen zijn heel slap en hij heeft elke dag pijn. Ook heeft hij hartproblemen, omdat zijn aorta is verwijd. Daarvoor zijn we onder controle bij het Sofia Kinderziekenhuis in Rotterdam – soms meerdere keren per

maand. Dat is best zwaar, vooral het reizen. Aan de andere kant is het fijn dat we in zo'n gespecialiseerd ziekenhuis terecht kunnen. Laatst was hij gevallen. In Goes konden ze aanvankelijk niets ontdekken, maar we moesten toch voor controle naar het Sofia. Daar is het onderzoek voortgezet en de specialist zag dat er toch een botje was gekanteld."

Samen in het ziekenhuis

Voor andere zorg kan Miranda dichterbij huis terecht. "De kinderarts heeft hier in Zierikzee spreekuur. Daar is mijn zoon onder behandeling voor darmproblemen. Toen hij laatst moest worden opgenomen in Goes, kon ik bij hem blijven slapen. Natuurlijk is mantelzorger zijn soms best zwaar. Toch zou ik geen beroep op anderen willen doen. Ik regel het liever zelf. Wel spreek ik af en toe een maatschappelijk werkster. Met haar tips en handvatten red ik het prima."

Tekst:
Marjolein Bergmann-
van Leeuwen



Aansterken, opknappen en nog véél meer

De rubriek 'Uit het ziekenhuis' volgt patiënten van het Adrz nadat ze uit het ziekenhuis zijn ontslagen. Sommigen gaan naar huis en direct weer aan het werk, anderen hebben nog een vorm van zorg nodig. Ze moeten bijvoorbeeld revalideren of krijgen tijdelijk hulp in huis. In deze editie belichten we het pas geopende Buurtzorgpension in Vlissingen.

Tekst:
Ruth de Bruin

"Sinds de opening in februari loopt het storm op de 25 bedden in 21 beschikbare kamers," vertelt verpleegkundige Evelyn de Schipper. "Het merendeel van onze cliënten komt vanuit het Adrz. Patiënten die bijvoorbeeld geopereerd zijn en moeten aansterken en opknappen voordat ze naar huis kunnen. Soms hebben ze redelijk intensieve zorg nodig. Die zorg en nog veel meer geven we ze hier graag!"

/ 'Zorgen moet je doen, niet maken!'

Meer uitgedaagd

Evelyn werkt in een fijn team van negen verpleegkundigen, vier gastvrouwen en twee huishoudelijke hulpen. "Ik geniet enorm van hoe we het als team georganiseerd hebben. Ik word hier meer uitgedaagd dan in de wijkverpleging. Meer patiënten, met een grotere verscheidenheid aan medische problematiek." Die problematiek staat beschreven in het patiëntendossier, maar bespreken ze bijna altijd ook met de transferverpleegkundige van het Adrz. "Zij komen in het ziekenhuis bij de patiënt aan bed en kunnen zodoende uitstekend adviseren wat nodig is."

/ V.l.n.r
Evelyn de Schipper,
Marijke Acda
en Jacqueline Aertsen



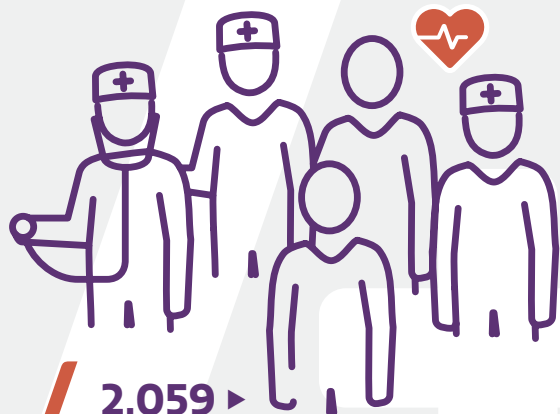
Huiselijke sfeer

Collega Jacqueline Aertsen vult aan: "Andere gasten verblijven hier tijdelijk om hun mantelzorgers te ontlasten. Met iedereen die in het Buurtzorgpension komt, houden we een opnamegesprek met de familie erbij. En bij iedereen is onze insteek: wat heeft iemand nodig om weer naar huis te kunnen gaan? Daar spelen we steeds op in, terwijl we het verblijf zo aangenaam mogelijk maken. Daar dragen onze gastvrouwen, de knusse gezamenlijke huiskamer, lekker eten en een huiselijke sfeer enorm aan bij."

Marijke Acda, gastvrouw

"Hier ben ik echt op mijn plaats, want ik hou van mensen. Luisteren is een belangrijke kwaliteit. Ik maak tijd voor iedereen. Soms signaleer ik dingen die ik bespreekbaar maak of doorgeef aan de verpleegkundigen. Ik hou van de Buurtzorgspreuk: zorgen moet je doen, niet maken."





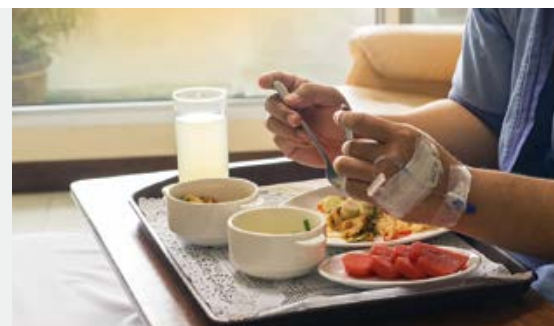
Het Adrz heeft in 2017

72.000 ▶

warme maaltijden
verstrekt aan patiënten.

2.059 ▶

Het aantal medewerkers dat in
het Adrz werkt en dag en nacht
klaarstaat om u te helpen.



17.700 ▼

In 2017 zijn er 17.700 opnames geweest met minimaal
één nacht verblijf in het ziekenhuis. Het merendeel in
Goes maar ook ongeveer 800 in Vlissingen.



120.000 ▼

Zoveel klanten heeft de foodshop van Goes
elk jaar – het café/winkeltje op de begane
grond bij de ingang.



52.000 ▲

Zo vaak aten medewerkers van het Adrz
hun lunch in het personeelsrestaurant.

Samenstelling: Linda Rijk



334 ▶

In 2017 zijn er 334 poliklinische*
bevallingen geweest van
151 meisjes en 183 jongens. Vorig
jaar zijn ook 570 meisjes en
630 jongens als Goesenaartjes
ter wereld gebracht via een
klinische bevalling.



*Poliklinische bevalling:
vrouwen die onder
behandeling van een
verloskundige thuis
of in het ziekenhuis
bevallen. Klinische
bevalling: iemand die
onder behandeling van
een gynaecoloog bevalt
in het ziekenhuis.

Een snel herstel begint bij uzelf

Voordat u geopereerd wordt, kunt u zélf veel bijdragen aan een vlot en goed herstel. Jacomien de Jonge is al bijna 32 jaar fysiotherapeut in ons ziekenhuis. Zij ziet dagelijks hoe belangrijk bewegen is.

Tekst:
Ruth de Bruin

Jacomien: "Hoe fitter u een operatie ingaat, hoe sneller u herstelt. Daar is veel onderzoek naar gedaan. Het geldt voor alle soorten operaties en voor jong en vooral oud. Bewegen en gezond eten is natuurlijk altijd al een goed idee. Maar opnames, ziek zijn en een operatie vergen veel van iemands conditie. Als u die voor de operatie dus goed opvijzelt, dan heeft u er daarna veel gemak van. Bovendien zie ik dat patiënten die gewend zijn om te bewegen veel meer vertrouwen in hun lijf hebben en zich na operaties minder kwetsbaar voelen. Ze pakken oefeningen sneller op, zijn minder onzeker en kunnen sneller naar huis!"



Wees vindingrijk!

Met wat inventiviteit kan iedereen, ongeacht leeftijd of beperkingen, zorgen om dagelijks actief te zijn. Kost wandelen u moeite? Probeer het eens met nordickwalkingsticks, een stok of uw rollator. Traplopen is super krachttraining voor uw beenspieren en u kunt daar alle tijd voor nemen.



Meer informatie vindt u in de folder 'Bewegen rondom een ziekenhuis opname'. Of zoekt u eens op Adrz.nl of YouTube naar 'fit bewegen' of 'gezond bewegen'.

Huishoudelijke taken of klusjes in de tuin zijn ook goede workouts! Even bewegen is altijd beter dan niet bewegen. Bijvoorbeeld opstaan van de bank en koffiezetten. Blijf dat vooral ook doen en vraag mantelzorgers om u te helpen met actief blijven. Bouw uw activiteiten langzaam op en zorg dat u er plezier aan beleeft, bijvoorbeeld door in een mooie omgeving te bewegen of samen met andere mensen. Dan houdt u het ook vol. En als u informatie wilt of hulp om actief te blijven, dan kunt u altijd terecht bij de fysiotherapeut bij u in de buurt.

Bij SVRZ bent u in goede (zorg)handen

Naast de zorg in de acht zorgcentra en centra voor zorg en reactivering biedt SVRZ ook:

- Thuiszorg
- Ontmoetingscentrum
- Revalidatie
- Palliatieve zorg
- Dagbehandeling
- Dagverzorging
- Ergotherapie
- Fysiotherapie
- Logopedie
- Valpreventie

Vraag de Zorglijn van SVRZ naar de mogelijkheden bij u in de buurt!



Telefoon: 0900-7879777
(lokaal tarief)

E-mail: zorglijn@svrz.nl
Internet: www.svrz.nl



Zorg met meerwaarde

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten in Zeeland op de locaties Eben-Haëzer in Middelburg, Hebron in Nieuwerkerk en Rehoboth in Goes aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel. U ontvangt kwalitatief hoogwaardige zorg en persoonlijke aandacht.

Bij ons kunt u terecht voor:

- › Verzorging en verpleging in het woonzorgcentrum
- › Thuiszorg
- › Eerstelijns verblijf in Rehoboth
- › Zelfstandig wonen
- › Dagbesteding
- › Seniorenrestaurant
- › Dementiezorg
- › Activiteiten en ontmoeting
- › Huishoudelijke hulp

Meer informatie?

Meer informatie? Bel de klantadviseur via 0118 67 66 00 (Eben-Haëzer) of 0113 22 45 00 (Rehoboth en Hebron) of ga naar www.cedrah.nl.

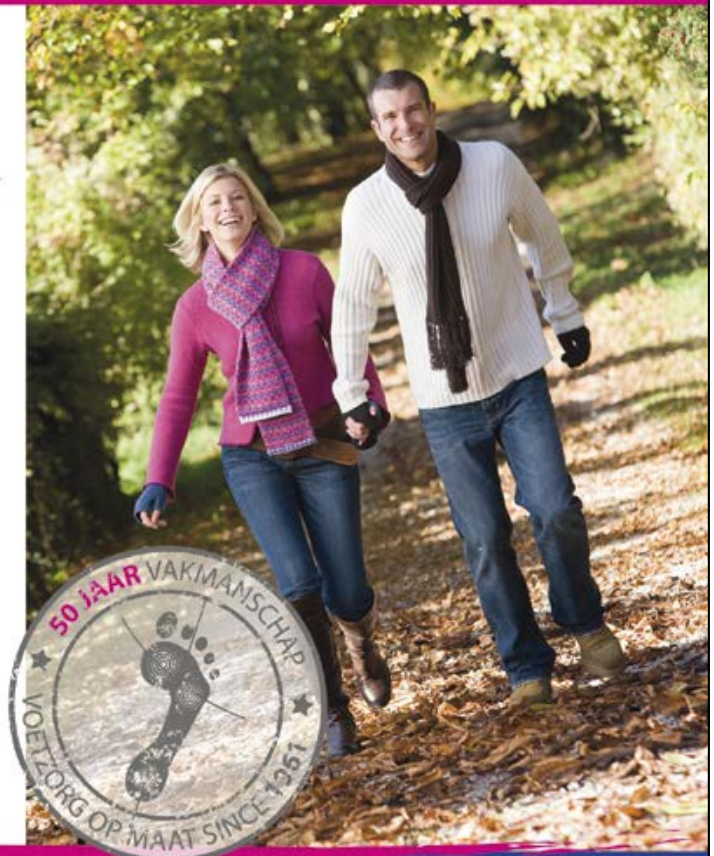
Cedrah
Wonen - Zorg - Diensten

VOETZORG OP MAAT, VOOR COMFORTABEL LOPEN

Scheldestraat 53, 4381RR Vlissingen



- Uw partner in de regio!
- 50 jaar vakmanschap in orthopedische schoentechniek
- Gratis en vrijblijvend voetonderzoek
- Nauwe samenwerking met uw eigen arts
- Second opinion door een vakkundig specialist
- Extra aandacht voor uw individuele wensen
- Tevens leverancier van professionele sport inlays
- Spreekuur houdend, uitsluitend op afspraak in het Admiraal De Ruyter Ziekenhuis (locatie Middelburg)



Voor het maken van een afspraak belt u naar **0118-410669**

www.avanderlinden.nl

Daghuis Landgoed Rijckholt



VOOR MENSEN DIE ZICH THUISVOELEN OP LANDGOED RIJCKHOLT

BINNEN DE WOONGEMEENSCHAP VAN LANDGOED RIJCKHOLT IS NU OOK "EEN DAGHUIS" VAN START GEGAAN. HIER ZIJN NAAST BEWONERS OOK MENSEN DIE SAMEN MET HUN PARTNER THUIS WONEN WELKOM.

In het Daghuis willen wij een andere invulling geven aan een zinvolle dag samen met je partner of alleen. Je moet je samen thuis voelen in de leefomgeving. In het Daghuis kom je mensen tegen met dezelfde achtergrond waar je snel een klik mee hebt. Zo'n dagje op het landgoed geeft wat structuur, gezelligheid en breekt de week.



Tussen de middag kunnen we een warme maaltijd serveren, zodat je 's avonds alleen nog maar even een boterhammetje hoeft te eten, maar je kunt natuurlijk ook samen met je partner 's avonds warm blijven eten en daarna naar huis gaan.

Voor meer informatie www.rijckholt.com

Kom eens op de koffie of bel voor een afspraak met Kim Lustermans-Bakker 06 301 136 76.



DIEREN VERZORGEN, FIETSEN,

WANDELEN OF LUISTEREN

NAAR KLASSEKE MUZIEK;

KORTOM HEERLIJK GENIETEN



ZORGGROEP
Ter Weel



"Actief blijven in de dagelijkse dingen staat centraal."

Gastvrij en ondernemend

U staat, als cliënt, echt centraal in onze woonzorgcentra! Onze professionele medewerkers en vrijwilligers zetten zich elke dag met passie en plezier in om u de aandacht en warmte te geven die u verdient. We houden rekening met uw normen, waarden, opvattingen en gevoelens. Zo geeft u zelf aan wat u wilt en wat wij voor u kunnen doen. Voor de één betekent dat verblijven in een van onze woonzorgcentra, voor de ander zijn dat voornamelijk services die worden afgenomen. Alles kan bij ons. U bepaalt dat zelf. Zo kunt u gebruik maken van dagbesteding, tijdelijke opname of ons Paramedisch Centrum met fysiotherapie, ergotherapie en logopedie. Ook kunt u gezellig komen eten in één van onze sfeervol ingerichte restaurants.

Professionele zorg zoals u het wilt:

- Verpleging (kleinschalig wonen)
- Verzorging | Verzorgd wonen
- Tijdelijk verblijf
- Dagbesteding
- Zorg Thuis
- Warme maaltijdvoorziening
- Ergotherapie
- Logopedie
- Fysiotherapie
- Seniorenfitness
- Fit met diabetes
- Restaurant

Wilt u meer informatie?

Bel 0900 - 22 44 880 (lokaal tarief) of kom vrijblijvend kennismaken. Wij geven u graag een rondleiding of meer uitleg!

Goes - Hansweert - Kruijningen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke

www.terweel.nl