

# michiel

Door beeldschermen  
verpesten  
kinderen hun ogen

Slimmer leven  
met domotica

**'Bij de huisarts  
is het ook  
echt huiselijk'**

/ nummer 2 / zomer 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



## EEN HANDJE ERBIJ UW FLEXIBELE HULP

- Hulp en begeleiding bij doktersbezoek (incl. gebruik rolstoel en vervoer)
- Hulp in de huishouding na bijvoorbeeld ziekenhuisopname
- Hulp na kraamtijd
- Hulp en begeleiding bij boodschappen of winkelen
- Hulp als vervanger van uw PGB zorgverlener of mantelzorger

Een helpende hand met aandacht voor iedereen. Tijdelijk of regelmatig, ook zonder indicatie.

**Voor vragen en afspraken :**

**E:** petra@eenhandjeerbij.nl  
**T:** 06-83910658  
**W:** www.eenhandjeerbij.nl



## 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 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, Yvonne van der Weele, Linda Rijk, Sari Kramer, Carla van Tilburg, Rinus Antonisse, Joop van de Leemput, Marjolijn Bergmann, Fifi Visser, Arend van der Wel, Marjan de Kort, Liesbet Mallekoote, 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? Stuur ze naar [communicatie@adrz.nl](mailto:communicatie@adrz.nl).

# van de redactie

## Knipoog

Wat hebben we veel complimenten gekregen over de eerste Michiel die drie maanden geleden verscheen. Dank allemaal!

In het vorige voorwoord schreef ik dat we een nieuwe huisstijl introduceren. Langzaam maar zeker verdwijnt het oude logo van het Admiraal De Ruyter Ziekenhuis en verschijnt het nieuwe Adrz/+ met de slogan 'zorg voor elkaar'. Deze nieuwe positionering hebben we gekozen om ons ziekenhuis weer zijn plaats midden in de samenleving terug te geven. Met een menselijk gezicht. Maar we vergeten onze wortels niet. Vandaar dat we dit blad 'Michiel' hebben gedoopt met een knipoog naar de afkomst.

In dit blad leest u weer veel artikelen over de partners van en betrokkenen bij Adrz, maar ook over Zeeland en de mensen die er wonen. En over de toeristen, die in dit jaargetijde weer volop aanwezig zijn in onze provincie. Als het nodig is, weten ook zij de weg naar ons ziekenhuis te vinden.

We hopen dat u een prettige nazomer heeft en kijk ook eens op onze nieuwe website: [Adrz.nl](http://Adrz.nl).

**Mirjam van Zuilen**  
[communicatie@adrz.nl](mailto:communicatie@adrz.nl)



Langzaam maar zeker verschijnt het nieuwe Adrz/+ met de slogan 'zorg voor elkaar'

Volg Adrz op:



of kijk op: [Adrz.nl](http://Adrz.nl)





- 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 Wieelingen

Breda |  
centrum complex  
chronisch longfalen

Goes |  
kinderrevalidatie  
Reigerbos

[www.revant.nl](http://www.revant.nl)



Behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraar.  
Meer info: [www.revant.nl/vergoeding](http://www.revant.nl/vergoeding).

## (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](http://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](http://wvozorg.nl)

## Atijd een passende oplossing voor uw vervoer!

[www.tcr.nu](http://www.tcr.nu) 0118 - 620 610

# inhoud

'De patiënten krijgen hier meer aandacht'

/ Jeanine Blankenstijn, teamleider Heelkunde



**3**

**Van de redactie** Knipooog

**6**

**Uitgelicht** De leerafdeling van Heelkunde

**9**

**In bed met** Jan Willem Hament

**10**

**Welkom bij** Capillair-microscopie: onthult de geheimen van de nagelriem

**11**

**Gadget** Slimmer leven met domotica

**12**

**Ontbijten met** Bij de huisarts is het ook echt huiselijk

**15**

**Op bezoek** Mijn man mag zelf niet terugrijden

**De Cliëntenraad** De patiënt centraal

**19**

**Even ontspannen** Puzzel en kleurplaat

**21**

**Waar of niet waar** Door beeldschermen verpesten kinderen hun ogen

**22**

**Academische zorg** Gedeelde zorg bij een risicovolle zwangerschap

**23**

**Vroeger** Reünie van het Gasthuis Middelburg

**24**

**De dag van** Lactatiekundige Digna van der Baan

**26**

**Column** Uitzicht op de eindigheid  
**Stichting Vrienden Adrz** Ons beste beentje voor

**27**

**In de Zeeuwse straat** Het is goed je blik te verruimen

**28**

**Uit het ziekenhuis** Met de juiste zorg weer snel naar huis

**29**

**Weet-je?** Weetjes over de locatie Vlissingen

**30**

**Voorkomen is beter dan genezen** Bescherm je huid tegen de zon

**16**

**Mooi Zeeland**

'Het is hier veel mooier dan bij ons'





# De leerafdeling van Heelkunde

**Zes kamers van Heelkunde met zestien patiënten die een operatie achter de rug hebben, vormen een praktijkleslokaal. Vier verpleegkundestudenten zorgen hier voor de patiënten, onder verantwoordelijkheid van een gediplomeerd verpleegkundige.**

Tekst:  
Arend van der Wel

"De patiënten voelen zich hier geen proefkonijnen, hoor", zegt Jeanine Blankenstijn, teamleider van Heelkunde (afdeling O). "De verpleging is van dezelfde kwaliteit als elders in het ziekenhuis, dat bewaken we goed. De patiënten zijn zelfs heel positief, omdat ze meer aandacht krijgen. Want waar één student vier patiënten onder zijn of haar hoede heeft, is dat normaal gesproken één verpleegkundige op zes patiënten. De constante supervisie biedt een veilige leeromgeving voor de studenten, maar ook een veilige zorgomgeving voor onze patiënten."

## / 'Een veilige leeromgeving voor de studenten'

### **Wat zijn ze jong!**

De patiënten van de leerafdeling krijgen een welkomstbriefje waarop te lezen is dat hun verpleging aan een team enthousiaste studenten onder leiding van een verpleegkundige is toevertrouwd. Patiënten kunnen ook voor deze eer bedanken, maar dat is nog nooit gebeurd. "De reactie die ik het meest hoor?" zegt verpleegkundige Ilse van Dorst, die één dag



per week de studenten begeleidt, "Wat zijn ze jong!" En dat klopt, want de twintig studenten die per keer in ploegendienst stagelopen, zijn rond de twintig jaar. Ze zitten in het derde of vierde jaar van hun opleiding aan de HZ, Scalda of het Hoornbeeck College. Ilse: "Hun stage duurt twaalf tot vijftien weken waarin ze veel leren en zelfstandiger worden. Het is mooi hoe ze in die maanden ook qua zelfvertrouwen groeien."



### Hoogste vorm van leren

"Adrz investeert in deze manier van leren omdat een leerafdeling een kweekvijver van personeel is", legt praktijkopleider Margreet le Clercq uit. "We hebben altijd behoefte aan goede verpleegkundigen en zo helpen we zelf mee het aanbod te vergroten en de kwaliteit te verhogen. Want leren door doen is de hoogste vorm

van leren." Daarom heeft de afdeling Longziekten ook een leerafdeling en komen er waarschijnlijk meer leerafdelingen bij. Margreet: "Met de leerafdelingen werken we aan de toekomst van het ziekenhuis; we worden er beter van. Ook op korte termijn, want onze verpleegkundigen en specialisten steken van die jonge, leergierige mensen ook veel op."





**Langer thuis wonen met RST Zorgverleners**

**Wel zo vertrouwd!**

RST Zorgverleners: specialisten in zorg bij u thuis. Met vertrouwde verpleging en verzorging van onze professionals kunt u langer zelfstandig blijven.

Meer weten? Bel 0113 - 74 50 94  
of kijk op onze website: [www.rstzorg.nl](http://www.rstzorg.nl)



**Jeremiasse**  
Zorg in Beweging



Jeremiasse levert oplossingen voor ouderen en minder valide mensen, maar ook producten die voorzien in een zorgbehoefte.

U kunt bij ons terecht voor: bad-/douche- en toiletvoorzieningen, bedden, fauteuils, fietsen, handige hulpjes (ADL), liften, loophulpmiddelen, rolstoelen, scooters, trippelstoelen.

**Uitleen**  
Voor een aantal zorgverzekeringen verzorgen wij de uitleen van hulpmiddelen, zoals een hoog/laag bed, tillift, rolstoel, toilet of douche stoel etc. etc. Informeer bij ons naar de mogelijkheden.

**Huren**  
Mocht u voor de uitleen niet in aanmerking komen, dan kunt u deze hulpmiddelen ook huren.

Onze openingstijden zijn:  
maandag t/m vrijdag: 09:00 - 17:00 uur  
zaterdag: 10:00 - 15:00 uur  
(Werkplaats niet open op zaterdag)




Jufferswegje 12 4421 JB Kapelle | Zeeland  
0113 - 21 12 74 | [sales@jeremiasse.nl](mailto:sales@jeremiasse.nl) | [www.jeremiasse.nl](http://www.jeremiasse.nl)



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](http://www.uitvaartzorgcentrum.nl)



# Jan Willem Hament



In deze rubriek vragen we bekende Zeeuwen wat ze beslist in of bij hun bed willen hebben, mochten ze in het ziekenhuis terechtkomen.



**Jan Willem Hament uit Baarland is geestelijk vader en tekenaar van de Zeeuwse striphelden Leuntje en Merien. Je ziet Leuntje en Merien overal in Zeeland opduiken, nu dus ook bij Adrz!**

## Schetsboek, potloden en gum

Ik liep al geruime tijd op hoestdrankjes en paracetamol, toen mijn buurvrouw mij onder bedreiging naar de huisarts stuurde. Die verwees me onmiddellijk door naar de longspecialist. Daar aangekomen 'mocht' ik direct in het ziekenhuis blijven.

Op mijn hulpvraag op Facebook reageerden mijn nichtjes als eersten, dus kon ik hen vragen om mijn schetsboek, potloden en gum te brengen. Mijn overlevingskit, zeg maar. Gelukkig hadden ze op eigen initiatief ook nog wat onderbroeken ingepakt, want mijn idee 'ik ben zo weer thuis' kwam niet uit. Ik heb bijna een maand in Adrz Goes doorgebracht.

Mijn verblijf tussen een terminale longkankerpatiënt en iemand met longemfyseem was de

shocktherapie die mij voorgoed van veertig dagelijkse sigaretten en andere rookwaar heeft afgeholpen. Maar ik heb ook plezier gehad. Ondanks een aan mij gekoppeld infuus, een drain en een jerrycan met vocht uit mijn longen heb ik dagelijks getekend. De medewerkers kwamen steeds kijken wat ik nou weer had gemaakt. Mijn longcapaciteit nam langzaam weer toe van 40 naar 85 procent. Dat verschil voel je wel hoor!

Terugkijkend is mijn verblijf in het ziekenhuis een groot cadeau geweest, het beste dat mijn lijf en geest is overkomen.

*Nieuwsgierig hoe Leuntje en Merien er in het ziekenhuis uitzien? Kijk dan bij de kleurplaat op pagina 20.*

# Capillairmicroscopie: onthult de geheimen van de nagelriem

**Vandaag voor mij geen mooi gemanicuurde en gelakte nagels. Ik ga namelijk op bezoek bij de polikliniek Reumatologie voor een capillairmicroscopie: een nagelriemonderzoek. Het onderzoek is pijnloos, duurt maximaal een halfuur en wordt uitgevoerd door de reumaverpleegkundige. Ik ben erg nieuwsgierig naar wat er precies valt af te lezen aan mijn nagelriemen.**

Tekst:  
Ilona Wielemaker,  
Adrz

Ik word ontvangen door collega Simone Joziase. Zij vertelt dat het nagelriemonderzoek vaak wordt gedaan bij mensen die last hebben van het fenomeen van Raynaud. "Kenmerken hiervan zijn koude handen en een rood-wit-blauwe verkleuring van de vingers." Het nagelriemonderzoek kan vaststellen of de klachten worden veroorzaakt door een onderliggende reumatische aandoening. Hoewel ik deze klachten niet heb, is er toch de spanning dat we iets zien wat niet hoort. We gaan van start.

## **Tweehonderd keer uitvergroot**

Ik krijg wat babyolie op mijn nagelriemen gesmeerd en met een soort mobiele microscoop worden de kleine vaten in mijn nagelriem, in het Latijn 'capillairen', tot wel tweehonderd keer uitvergroot. Simone vertelt dat ze binnenkort een nieuw apparaat krijgen dat de vaten tot wel vierhonderd keer kan uitvergrooten. "Tot een halfjaar geleden moesten patiënten voor dit onderzoek naar Rotterdam. Inmiddels huren we een apparaat en kunnen we het gelukkig zelf.



Binnenkort schaffen we drie eigen apparaten aan, zodat we dit onderzoek in Goes, Vlissingen én Zierikzee kunnen doen."

## **Mooie haarspeldbochtjes**

Door het uitvergrooten van de vaten zijn een aantal kleine beschadigingen, zoals scheurtjes in de nagelriem, goed zichtbaar. Daarnaast is ook mooi te zien dat mijn vaten een soort haarspeld-bochtjes maken. Volgens Simone zien ze er prima uit. Ze laat mij ook een aantal foto's zien waarbij de vaten er niet goed uit zien. Gelukkig zie ik duidelijk het verschil. Mijn kleine vaten zijn mooi regelmatig en mijn nagelriemen onthullen op dit moment geen nare geheimen.

Wist u trouwens dat de polikliniek Reumatologie sinds kort ook spreekuur in Zierikzee houdt? Woont u in Zierikzee of omgeving, dan kunt u dus in Zierikzee bij de reumatoloog op de poli komen.



# Slimmer leven met domotica

Smartphones, smartwatches, draadloze speakers, op afstand bedienbare lampen, een verwarming die alvast uw huis opwarmt terwijl u naar huis rijdt ... 'Slimme' apparaten - domotica - zijn bijna niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Deze apparaten communiceren met ons en elkaar via wifi of bluetooth en nemen veel taken uit handen. Denk aan een koelkast die zelf aangeeft wanneer u weer melk moet kopen.

Samenstelling:  
Casper van Someren,  
Adrz



/ Nest: slimme thermostaat

## / Domotica en zorg

Ook in de zorg krijgen domotica een steeds grotere rol, met name bij het monitoren van mensen die zorg nodig hebben. Speciale bewegingssensoren geven bijvoorbeeld een waarschuwing door als een oudere met dementie midden in de nacht uit bed stapt. Dezelfde soort apparatuur helpt bovendien bij het sneller ontdekken van een valpartij. En in de toekomst kunnen patiënten misschien zelfs hun eigen gezondheid checken met slimme apparaten.

Als aanvulling op de slimme apparaten zijn ook veel verschillende sensoren te koop. Deze kunt u in huis plaatsen om de apparatuur mee aan te sturen of gegevens mee te verzamelen. Zo kunt u via een spraakassistent met uw stem de verlichting dimmen en een speaker bedienen.



/ Google home: spraakassistent



/ Philips Hue: slimme verlichting

Wilt u slimme apparatuur aanschaffen? Dan bent u vaak gebonden aan één merk, omdat de apparaten (vaak) alleen kunnen communiceren met andere apparaten van hetzelfde merk. Op deze pagina vindt u de bekendste voorbeelden, vaak te combineren met een app op uw smartphone.

# Bij de huisarts is het ook echt huiselijk



Tekst:  
Mirjam van Zuilen,  
Adrz

**De specialist en de huisarts samen aan het ontbijt. Een rubriek waarin deze dokters nader kennis maken met elkaar en wij met hen. Deze keer een huisarts en een anesthesioloog. "We hebben veel meer met elkaar te maken dan we denken."**

Angelique Tirion (42 jaar) is sinds 5 jaar huisarts in Goes. Ze is naar Zeeland gekomen omdat haar man werk bij De Schelde in Vlissingen vond. Samen hebben ze 3 kinderen van 8, 10 en 11 jaar. "Heerlijk en druk, en nu ze ouder zijn wordt het makkelijker."

Raymonda Romberg (42 jaar) is anesthesioloog bij Adrz. Zij woont ook in Goes, samen met haar vriend die business-unitmanager is bij een groot technisch bedrijf. Ze is naar Zeeland verhuisd omdat ze enorm veel van watersport houdt en zin had om als dokter te ondernemen. "Dat kan bij Adrz."

## **Ontbijten met broodjes en fruit**

De ontbijttafel staat in Goes bij hotel-restaurant Katoen. Heerlijke yoghurt, een eitje, muesli, broodjes en fruit. De ochtendzon schijnt buiten, binnen is het behaaglijk en het gesprek tussen de dokters is warm en inhoudelijk interessant. Ze lopen eerst langs het ontbijtbuffet en nemen dan met goedgevulde borden plaats aan de grote houten tafel. Het gesprek stopt geen

moment. De vrouwen ontdekken dat ze heel veel gemeen hebben. Leeftijd, gestudeerd in Leiden, hobby's en bevoegenheid.

Raymonda: "Wat een luxe dat we tijd hebben voor dit gesprek met ontbijt. Ik heb altijd het gevoel dat ik tijd tekort kom. Mijn ontbijt is ook altijd snel. Ik ben echt een ochtendmens, begin altijd vroeg."

Angelique: "Ik ontbijt samen met de kinderen. We staan allemaal vroeg op. En om 6.30 uur loop ik hard, ook een beetje om geen patiënten tegen te komen."

## **Wat weten jullie van elkaars werk?**

Raymonda: "Dat 'huisarts zijn' veel persoonlijker en minder technisch aanvoelt dan mijn beroep. Bij de huisarts is het ook echt huiselijk. Toen ik zelf een paar kleine dingetjes had, ging ik graag naar mijn huisarts. En ik kom er nu, tijdens dit gesprek, eigenlijk pas achter dat we veel meer samen kunnen doen en werken. We denken in het ziekenhuis te vaak dat huisartsen geen vragen hebben over onze specialismen. En ik vind het ook fijn om te horen hoe het met mijn patiënten afloopt. Dat hoor ik zelden."

Angelique: "Zo leuk dat ik je nu ontmoet, want ik zie je naam weleens staan in operatieverslagen. We kunnen inderdaad nog wel een slag maken in het samenwerken. Ik krijg soms patiënten van jullie door die bijvoorbeeld een hoge



bloeddruk hebben en dan vragen jullie mij om die te meten. Dat hoeft niet omdat die patiënt al lang bij mij is en ik zijn bloeddrukverloop heel goed ken. Ik vind specialisten soms moeilijk om mee te communiceren. Sommige contacten met vakgroepen lopen prima, anderen echt niet. Maar complimenten voor de orthopeden, kinderartsen, neurologen en gynaecologen!"

### **Waarom werden ze huisarts en anesthesioloog?**

Raymonda: "Ik heb in Leiden gestudeerd, ben daarna gepromoveerd en heb de opleiding gevolgd tot anesthesioloog. Ik zou een extra opleiding volgen tot intensive-carespecialist. Daar heb ik van afgezien toen ik zag dat er een anesthesioloog gezocht werd in Zeeland. De professor ontlofte bijna toen hij hoorde dat ik naar Zeeland ging. Maar ik heb heel nadrukkelijk voor dit ziekenhuis gekozen en voor Zeeland. Mijn vriend en ik houden allebei heel veel van watersporten. Het begon met duiken, echt diepe duiken tot 80 meter. Daarna werd het zeilen."

Angelique: "Ik wilde eigenlijk kinderarts worden. Maar toen ik meeliep in het Sofia Kinderziekenhuis en zag dat het daar een haantje-de-voorstecultuur was, besloot ik iets

anders te gaan doen en nooit meer in een ziekenhuis te gaan werken. Toen heb ik gesolliciteerd voor de huisartsenopleiding. En echt nooit een moment spijt gehad."

### **Hoe vinden jullie het contact met de patiënt?**

Angelique: "Ik heb een leuke patiëntenpopulatie waar ik een band mee opbouw. Je leert als huisarts ook de familie kennen, dat vind ik heerlijk. Ik ben er medisch gezien vooral om gerust te stellen. Heel veel mensen komen met zorgen. Die kan ik wegnemen."

Raymonda: "Vooraf omdat ik patiënten maar heel kort zie, vind ik het een uitdaging om in heel korte tijd het vertrouwen te winnen. Ik heb in de praktijk geleerd veel meer aan een patiënt te vragen waar hij mee zit, dan veel te vertellen. En dat helpt mij en de patiënt supergoed."

### **Doe je zelf aan sport om gezond te blijven?**

Angelique: "Ik rijd visites zoveel mogelijk op de fiets. Toen de kinderen klein waren zat mijn visitetas in het kinderzitje. En ik loop een paar keer per week hard."

Raymonda: "Ik doe sinds twee jaar aan fitness. Dan maak ik mijn hoofd leeg. Dat is goed voor me, want ik ben nogal een stuiterbal."

/ Huisarts Angelique Tirion (links) en anesthesioloog Raymonda Romberg samen aan het ontbijt in Goes.





# Was een hartinfarct bij vrouwen altijd maar zo duidelijk te herkennen



Een betrouwbare test kan vrouwenharten redden.  
Geef nu via [hartstichting.nl/vrouwenhart](http://hartstichting.nl/vrouwenhart)



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 vooralsnog 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 kennis-  
maken. Wij geven u graag een rondleiding of meer uitleg!

Goes - Hansweert - Krainingen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke

[www.terweel.nl](http://www.terweel.nl)



Patiënten hebben inspraak  
en medezeggenschap  
via de Cliëntenraad Adrz



## Mijn man mag zelf niet terugrijden

Janneke Franse (35) is met haar man Simon Matthijsse (37) op de pijnpoli in Zierikzee voor een hernia-behandeling. "Hij kreeg een ruggenprik met cortico-steroiden en daarna mag je niet rijden. In 2015 kreeg hij voor het eerst klachten. Toen was het 3 tot 4 maanden verplichte rust, hij kon niks." Dat vond Simon héél moeilijk: "Ik werk als elektricien aan bruggen en sluizen door het hele land. Vier dagen per week weg en dan ineens hele dagen thuis én niet op je best ... Het werd er niet gezelliger op."

### Eerst rust, dan weer bewegen

De rustkuur hielp, maar de klachten kwamen terug. Janneke hoopt van het ziekenhuis het vertrouwen te krijgen dat het goed komt. "Maar ik wil ook dat ze eerlijk zijn als dat niet zo is." Simon is hoopvol: "Na de ruggenprik – ja, die deed pijn – voelen mijn benen nu wat dof. Vandaag moet ik rust houden, daarna zo gauw mogelijk weer bewegen. En maandag alweer werken, gelukkig." Janneke: "Maar eerst lekker naar huis zo en gezellig een paar dagen samen zijn met de kinderen."

*Noot van de redactie: Simon kreeg voor zijn herniaklachten een zogenaamde epiduraalbehandeling. Daarbij wordt ontstekingsremmende medicatie geïnjecteerd in de epidurale ruimte oftewel in het wervelkanaal.*

Tekst en foto: Marjan de Kort

## De patiënt centraal

Het geeft me spontaan een jeukreactie: zorginstellingen die roepen dat zij de patiënt 'centraal stellen'. Een open deur van hier tot gunter. Waar moet het in de zorg anders om gaan dan om de patiënt? Zonder patiënt is er geen bestaansreden. Ophouden met dat tenenkrommend jargon en gewoon betrouwbare en gastvrije zorg leveren.

Daarbij spelen vele belangen mee: bedrijfskundige, medische, zorginhoudelijke, personele, financiële ... en ja, dan ook nog het belang van de patiënt. In de veelheid dreigt het patiëntbelang nog wel eens ondergesneeuwd te raken. Prima dus dat er een cliëntenraad is die wél de patiënt centraal mag stellen.

In het leven geroepen om het patiëntbelang een evenwaardige plaats te geven. Bij alles wat zich in het ziekenhuis afspeelt is de belangrijkste vraag: wordt de patiënt hier beter van? Vanuit dat gegeven werkt de raad. Door veel te overleggen, door initiatieven te nemen en door de raad van bestuur van adviezen te voorzien.

Allemaal om het patiëntbelang ferm door te laten klinken. De Cliëntenraad krijgt veel ruimte om in de ziekenhuisgemeenschap te opereren. Over alle onderwerpen die het patiëntperspectief raken en dat is eigenlijk bijna alles. De speciaal ontwikkelde patiënteffectrapportage is hierbij een zeer nuttig toetsinstrument.

Rinus Antonisse,  
secretaris Cliëntenraad Adrz



# Het is hier veel mooier dan bij ons

Tekst:  
Mirjam van Zuilen,  
Adrz

**Zomer en Zeeland. Dat is genieten. Voor de toerist, maar ook voor de Zeeuw. Trotse verhalen van Nederlanders, Engelsen en Zeeuwen over genieten van onze provincie.**

## **Nooit uitgekeken op Zeeland**

Het is vroeg in het haventje van het Goese Sas. Café Het Loze Vissertje is nog dicht. Hier, zo vlak buiten Wilhelminadorp zijn de bootbezitters

langzaam aan het wakker worden. Een matige zuidwestenwind zorgt ervoor dat de lijnen van de zeilboten een ongecontroleerd lied zingen.

Voor de deur van het café verzamelt zich een aantal vrouwen met nordicwalkingstokken in de handen. Ze zien er sportief uit. Gewapend met zonnebrillen en een goed humeur wordt iedereen hartelijk begroet. De nordicwalkingclub van AV'56 Goes is met de aankomst van Marianne compleet. Mineke Geelhoed is de aanvoerder en trainer van de groep. "We bestaan al 12 jaar en



/ AV'56 Goes wandelt rond het Goese Sas: Ria, Ina, Rina, Kate, Ineke, Astrid (de jongste), Paula, Wil, Jacomien, Mineke en Marianne.

/ **'Na afloop moeten we wel koffie kunnen drinken'**





**/** Het Engelse koppel Conrad en Allison geniet met volle teugen van hun boot en van Zierikzee en de andere mooie Zeeuwse havens.

lopen elke week van 9.30 tot 10.30 uur. En elke week ergens anders in de omgeving van Goes. Als we na afloop maar koffie kunnen drinken." De groep is nooit uitgekeken op Zeeland en vindt mooie plekken om te wandelen. Zelfs Kate van 90 loopt mee. Haar vriendin Rina: "Tot vorig jaar liep ze nog met de groep. Nu lopen we samen wat meer achteraan." Of de groep ook af en toe met elkaar praat? Mineke lacht: "Continu. Dit is een sociaal gebeuren hoor."

### **Gecharmeerd van de 'bells'**

In Zierikzee aan de Kaai staan de terrassen klaar en wordt het langzaam drukker op straat. De eerste zeilers komen aan wal en zoeken een winkeltje voor boodschapjes of, in het geval van het Engelse koppel Conrad (51 jaar) en Allison (54 jaar), een winkel voor reparatie van sloopsonderdelen.

De Capella, hun schip uit Felixtowe, ligt netjes aangemeerd. Ze zijn al eerder in Zierikzee geweest en deze reis ging ook al naar



/ 'In Noord-  
wijkerhout  
gaan we nooit  
naar zee'

/ Petra en Gerard uit Noordwijkerhout vinden Zeeland veel en veel mooier dan hun eigen omgeving.

Middelburg en Goes. De 36 voet lange boot bracht hen over het kanaal. "De Zeeuwse havens gaan boven alles. We houden ook erg van de mooie huizen." Allison zegt erg gecharmeerd te zijn van de 'bells'. Ze doelt daarmee op de klokken van de Zeeuwse torens. Conrad: "Als we volgend jaar allebei niet meer hoeven te werken dan kunnen we lekker lang weg, meer dan de drie weken nu. Dan komen we zeker terug. We houden van Zeeland."

/ 'De Zeeuwse havens  
gaan boven alles'

#### Weer voor een wandeling

In Vlissingen lopen de eerste toeristen van deze dag al over de boulevard. Ze drinken een kopje koffie of zitten op een bankje te genieten van het uitzonderlijk mooie Zeeuwse licht. Vandaag waaien wolken voor de zon en kleurt het water om beurten groen, blauw of donkerblauw. De golven hebben witte kopjes. Geen weer voor het strand, maar wel voor een wandeling.

Petra en Gerard lopen richting het windorgel in Vlissingen. Gerard duikt regelmatig het wuivende riet in om een foto te schieten van de boulevard of het strand met het opkomend water. Ze huren al jaren een huisje in 's Heer-Arendskerke. Petra: "Dat bevalt zo goed dat we daar elk



jaar terugkomen. Het klinkt gek, we wonen in Noordwijkerhout dicht bij de zee. En we komen er nooit. Het is hier veel mooier."

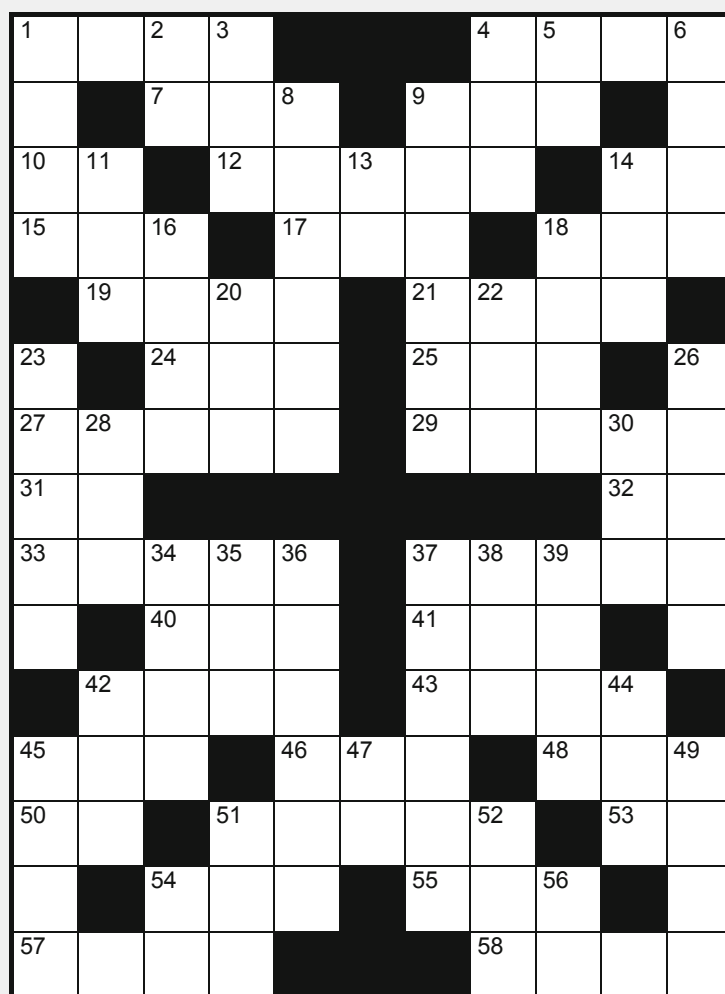
Gerard en Petra houden echt van Zeeland. Ze zijn er al voor de vierde keer. Alle clichés komen langs. Ze genieten van de rust, de ruimte, de natuur. "Hier is hier zoveel rustiger dan de Randstad."

#### Zeeland telt jaarlijks:

- 10.116.000 overnachtingen in toeristische accommodatiebedrijven
- 371.000 overnachtingen in kleine en particuliere accommodaties
- 4.254.000 overnachtingen van vaste gasten met jaar- en seizoenplaatsen op campings
- 149.000 overnachtingen van vaste gasten op boten op een vaste ligplaats in jachthavens
- 2.880.000 overnachtingen van vaste gasten in hun tweede woning



## Puzzel gezellig mee!



11	52	2	7	10	23	47	20	57	6	19	10	43	21	56
----	----	---	---	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

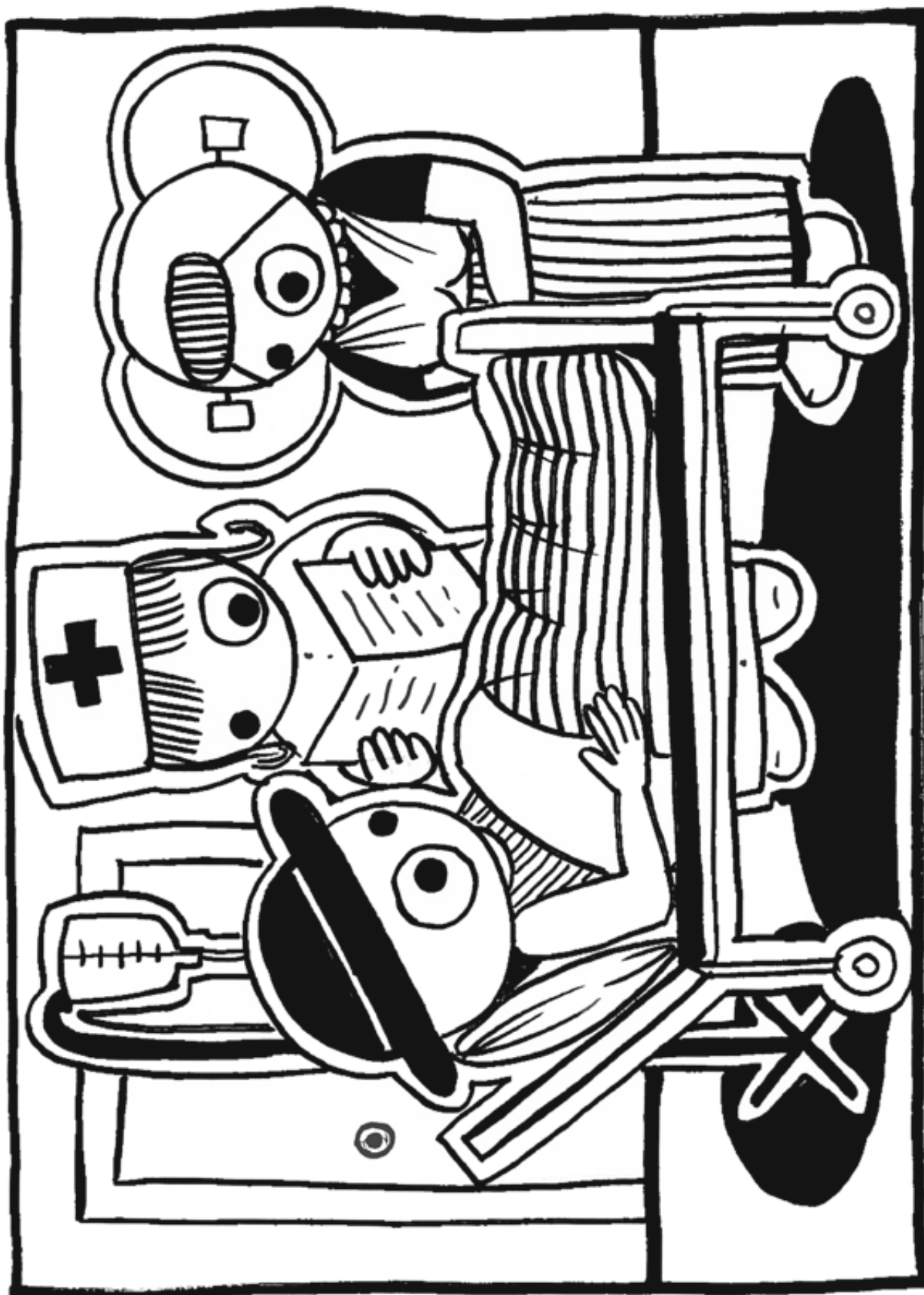
**HORIZONTAAL** 1 stuk hout 4 muziekwerk 7 pausennaam 9 vrolijk ego 12 devoot 14 ad acta 15 roem 17 heks 18 bij geen gehoor 19 profeet 21 riv. in Spanje 24 gravin van Holland 25 mannelijk dier 27 palmriet 29 achtstemmig muziekstuk 31 trekdier 32 lage rivierstand 33 Russisch heerser 37 soort gebak 40 Chinese deegwaar 41 grafvaas 42 bladader 43 kaartspel 45 schrobnet 46 watering 48 nachtvogel 50 spil 51 roofdier 53 numero 54 beursterm 55 onbepaald vnuw. 57 brandstof 58 hijstoestel

**VERTICAAL** 1 niveau 2 reeds 3 vreemde munt 4 boom 5 monnikskleed 6 mep 8 hevige storm 9 damesjasje 11 herkauwer 13 onderofficier 14 Turks bevelhebber 16 hoogbouw 18 platzak 20 berg op Kreta 22 droog 23 fier 26 gespannen 28 pl. in Noord-Brabant 30 ieder 34 riv. in Noord-Brabant 35 houding 36 onwillekeurige beweging 37 gebouw voor kunst 38 zwaardwalvis 39 atletiekbond (afk.) 42 Ned. omroep 44 metaal 45 omslag 47 water in Friesland 49 takje 51 onverschrokkenheid 52 bron 54 slee 56 nikkel

Stuur uw oplossing naar [communicatie@adrz.nl](mailto:communicatie@adrz.nl) en wie weet wint u een dinercheque van € 50,-.

## Leuntje en Merien in 't ziekenhuus

Geef jouw ingekleurde kleurplaat voorzien van je naam en adresgegevens af bij de receptie van het ziekenhuis in Goes of Vlissingen. De mooiste inzending maakt kans op de originele tekening van Jan Willem Hament.



HAMENT  
2018

Mijn naam is ..... leeftijd.....  
en ik woon in plaats ..... straat .....  
telefoonnummer ..... e-mail .....





## Door beeldschermen verpesten kinderen hun ogen

**Kinderen kijken meer en meer op schermen. Spelletjes op de tablet of smartphone zijn populair. Populairder dan buitenspelen of het lezen van een boek. Maar wat doen schermen eigenlijk met de ogen van kinderen?**

Tekst:  
Kirsten Oerlemans,  
AdrZ

Henri Jongman, oogarts bij Adrz, waarschuwt voor het gebruik van de tablet of smartphone: "De laatste jaren zien we steeds meer kinderen met bijziendheid. Bijziende kinderen kunnen veraf minder scherp zien. Een belangrijke oorzaak hiervan is het kijken naar voorwerpen die zich dichtbij bevinden, zoals de smartphone."

### **Ontwikkelen van bijziendheid in de kinderjaren**

Uit onderzoek van het Erasmus MC blijkt dat een kwart van de dertienjarigen bijziend is. Dat is zorgwekkend omdat kinderen met bijziendheid een grote kans hebben om later slechtaziendheid of zelfs blindheid te ontwikkelen. Bij een brilsterkte van -6 of lager is de kans op blindheid of slechtaziendheid aan een of beide ogen 30%. Juist in de kinderjaren is het oog het meest gevoelig voor het ontwikkelen van bijziendheid.



### **Buitenspelen goed voor het oog**

Om het licht van de beeldschermen scherp op het netvlies te krijgen, moet het oog zich inspannen. De ogen van kinderen spannen zich tegenwoordig continu in. Op school, maar ook thuis door het gebruik van beeldschermen. Het

oog ontspant zich wanneer je in de verte staart. Buitenspelen is daarom een uitstekende manier om het oog te ontspannen.

### **De 20-20-2-regel**

Henri adviseert om kinderen minder lang achter een scherm te laten zitten. "Als oogartsen hanteren we de 20-20-2-regel. Na 20 minuten achter een scherm moet het kind minstens 20 seconden pauzeren waarbij het in de verte kijkt en zo het oog ontspant. Daarnaast adviseren we 2 uur per dag buitenspelen. Als een kind dan toch een spelletje op het scherm speelt, dan is een tv-scherm op afstand te verkiezen boven een scherm dichtbij het oog."

### **Percentages in Zeeland vermoedelijk lager**

De cijfers over bijziendheid bij jonge kinderen uit het onderzoek van het Erasmus MC zijn alarmerend. Henri vermoedt wel dat deze percentages in Zeeland lager liggen dan in de Randstad: "Juist omdat kinderen in Zeeland veel meer buitenspelen."

### **Boek of scherm?**

Niet alleen het gebruik van beeldschermen is niet goed voor de ogen, ook veel lezen kan schadelijk zijn. Een boek bevindt zich net zo goed dichtbij.

# Gedeelde zorg bij een risicovolle zwangerschap

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Maar voor specialistische behandelingen die wij niet aanbieden, verwijzen wij door naar het Erasmus MC. Patiënten zijn door deze nauwe samenwerking snel in Rotterdam. In deze rubriek leest u de ervaringen van specialisten en patiënten.

Tekst:  
Yvonne van der Weele, Adrz

Ik spreek Mimosa Bruinooge, gynaecoloog bij Adrz, terwijl ze eigenlijk een dag vrij heeft. Toch maakt ze graag tijd voor dit interview. "De zorg die dichtbij kan, doen we in Adrz dichtbij", vertelt ze. "Maar wanneer speciale expertise nodig is, verwijzen we door naar het Erasmus MC." Zo kon mevrouw Caljouw-de Boer ondanks haar hartafwijking tot 30 weken zwangerschap bij Adrz onder controle blijven. "Bij een hartafwijking verloopt het eerste deel van de zwangerschap meestal zonder problemen. Verder in de zwangerschap en bij de bevalling wordt de kans op complicaties groter. Dan is het nodig om de controles en de bevalling in een academisch ziekenhuis te laten plaatsvinden."

## Gedeelde zorg

Mimosa vertelt verder: "We doen de zorg samen



/ Maarten Knapen,  
gynaecoloog Erasmus MC



met het Erasmus MC, waarbij het Erasmus 'de kapitein op het schip' is. Zo heeft dr. Knapen de intake van mevrouw Caljouw in Rotterdam gedaan. Vanwege de afstand van Middelburg tot Rotterdam had mevrouw Caljouw de wens om bij Adrz het eerste deel van de zwangerschap de controles te krijgen. Logisch, vind ik. Deze gedeelde zorg is ook iets waar wij als team van 8 gynaecologen van Adrz in de toekomst nog meer naar streven."

## Meer belasting op het hart

"Bij een zwangerschap verandert er veel in het lichaam van een vrouw", legt Maarten Knapen, gynaecoloog bij het Erasmus MC, uit. "Er komt meer belasting op het hart, het bloedvolume neemt toe en de baarmoeder groeit. Tijdens

## Adrz denkt erg mee

"Vandaag ben ik voor de laatste controle bij dokter Bruinooge". Deliana Caljouw-de Boer vertelt heel open over haar zwangerschap. "Toen ik nog maar 9 maanden oud was, ben ik geopereerd aan mijn hart. Na de operatie bleek er 'restlekkage' te zijn. Ik kreeg te horen dat als ik ooit kindjes zou willen, ik zou moeten bevallen in een academisch ziekenhuis, zoals het Erasmus MC." Deliana woont met haar gezin in Middelburg en is nu 30 weken zwanger van haar tweede kindje, een meisje. "We hebben al een zoontje van anderhalf."

Vanwege de afstand naar Rotterdam heeft Deliana haar arts bij het Erasmus MC gevraagd of ze tot 30 weken onder controle bij Adrz kon blijven. Het liefst bij een vaste gynaecoloog. "Dat is dr. Bruinooge geworden. Ik ben er tevreden over want ze denkt erg mee en neemt mijn onzekerheid weg. Bijvoorbeeld door een keer een extra groei-echo te maken. Mijn volgende controle zal bij het Erasmus MC zijn. Dokter Knapen houdt me verder onder controle tot aan mijn bevalling. Ik kijk er met een goed gevoel op terug dat we het zo hebben kunnen regelen."



en na de bevalling is er door pijn, stress en fysieke inspanning meer hartcapaciteit nodig. En in de eerste dagen van het kraambed neemt de belasting op het hart nog meer toe." Wanneer iemand een aangeboren of geopereerde hartafwijking heeft, kunnen de veranderingen meer impact hebben op het hart. "Doordat het hart zich minder goed aanpast, kan dit complicaties met zich meebrengen voor de moeder en het zich ontwikkelende kind. Daarnaast is er een verhoogde kans op een aangeboren hartafwijking bij het kind."

### Uitermate prettige samenwerking

"Bij mevrouw Caljouw-de Boer is er naast een aangeboren hartafwijking ook sprake van een afwijking in de bloedstolling", vervolgt Maarten. "Dat maakt haar behandeling ingewikkeld. Daarom adviseren wij haar om te bevallen in een academisch ziekenhuis, zoals het Erasmus MC. Voor zwangeren met ingewikkelde moederlijke of foetale afwijkingen werken wij nauw samen met de gynaecologen van Adrz. We kennen elkaar goed en weten elkaar makkelijk te vinden. Daardoor kunnen wij de wensen van onze patiënten meestal goed opvolgen. Uitermate prettig!"

### Vakgebieden dicht bij elkaar

In het Erasmus MC werken specialisten van verschillende vakgebieden dicht bij elkaar, zodat ze snel kunnen schakelen. Ook hebben ze de apparatuur en de kennis om specialistische controles uit te voeren, zoals het geavanceerde ultrageluidsonderzoek bij twintig weken zwangerschap. Maarten: "Daarbij kijken we naar eventuele hartafwijkingen bij de ongeboren baby. Voor de bevalling maken verschillende specialisten, in dit geval een hematoloog, cardioloog, anesthesioloog en gynaecoloog, tijdens een multidisciplinair overleg een plan voor bij de bevalling. Zo ligt er altijd een plan klaar zodat ook bij acute situaties de behandelend specialist snel op de hoogte is."



# Reünie van het Gasthuis Middelburg



/ Vijfentachtig jaar geleden zag de ziekenhuiszorg op Walcheren er heel anders uit.

**In het jaar 1931 telde Walcheren maar liefst drie ziekenhuizen: het gemeentelijke Gasthuis, het rooms-katholieke St. Joseph en het protestantse Bethesda. Op de foto het Gasthuis in Middelburg.**

Binnenkort wordt er een reünie georganiseerd voor alle (oud-)medewerkers van het Gasthuis Middelburg.

Meer informatie over de reünie kunt u krijgen bij Piet Baljeu via [ikbenpietbaljeu@yahoo.com](mailto:ikbenpietbaljeu@yahoo.com) of 0118 592 289.



# Lactatiekundige Digna van der Baan

**/ 7.30 uur** Nog een beetje slaperig starten mijn dochter van 15 en ik de dag. Zoals iedere ochtend hoort hier een heerlijke boterham met hagelslag bij. Daarna zwaai ik mijn dochter uit, want ze gaat op de fiets naar de middelbare school.

**/ 8.15 uur** De sportschoenen komen uit de kast en ik ga heerlijk een stuk hardlopen. Ik woon in Vlissingen, dus ik maak een mooi rondje door de duinen, het bos en langs de boulevard. Het uitzicht deze ochtend is prachtig. Na een uurtje ben ik opgeladen voor de drukke werkdag. Thuis kijk ik nog even het nieuws en check ik mijn agenda en e-mail voor vandaag.

**/ 10.10 uur** Met de auto rijd ik naar het ziekenhuis in Vlissingen. Als lactatiekundige help ik moeders als zij problemen hebben met het geven van borstvoeding. Een moeder is bevallen van een tweeling, maar heeft moeite met het tegelijkertijd voeden van haar twee kindjes. Wanneer ik binnenkom, bewonder ik eerst de twee kleintjes, prachtig! Daarna geef ik de

moeder verschillende adviezen die haar kunnen helpen. Dan rijd ik verder naar het ziekenhuis in Goes.







Tekst:  
Linda Rijk,  
Adrz

**/ 12.00 uur** In Goes schuif ik gelijk aan bij mijn collega's voor de lunch. De vertrouwde boterhammen met kaas komen op tafel. Een collega heeft heerlijke kersen mee uit eigen tuin. Na de lunch check ik snel mijn e-mail om te kijken of er nog berichten zijn binnengekomen van moeders die problemen hebben met het geven van borstvoeding.

**/ 12.30 uur** Een kort telefonisch consult. Een moeder belt met een vraag over haar kindje dat niet goed wil doordrinken. Ik geef haar verschillende opties. Daarna heb ik onder het genot van een kopje koffie een overleg met mijn leidinggevende.

**/ 13.30 uur** Ik breng een bezoekje aan een moeder op de afdeling in Goes. Haar kindje is vier weken te vroeg geboren en heeft moeite met drinken. Ik leg uit dat dit vaak voorkomt bij kindjes die zo vroeg geboren zijn. Hun mondmotoriek is nog niet volledig ontwikkeld, waardoor ze wat extra hulp nodig hebben. We kleden het kindje uit, want huid-op-huidcontact is bij deze kleintjes heel belangrijk. De moeder start direct al heel handig met kolven. Als het baby'tje zachtjes begint te zuigen op mijn pink weet ik dat alles goed gaat komen.

**/ 14.30 uur** Ik bezoek meerdere moeders die problemen ondervinden met het geven van borstvoeding. Ik geef hen handige tips. Bij iedere vrouw is het weer anders, een nieuwe uitdaging.



Dat houdt mijn werk als lactatiekundige interessant.

**/ 17.30 uur** Even zitten om mijn avondeten op te eten. Daarna maak ik mij klaar voor de voorlichtingsavond.

**/ 18.30 uur** 12 zwangere vrouwen en hun partners staan al te wachten voor de voorlichtingsavond. Ik leg nog snel de laatste foldertjes klaar en de toekomstige moeders stappen binnen. Tijdens de borstvoedingsavond voor aanstaande ouders leg ik alles uit over het geven van borstvoeding. Verschillende vingers gaan de lucht in en allerlei vragen komen aan bod, van algemeen tot heel persoonlijk.

**/ 22.00 uur** Nadat ik alles heb opgeruimd, rijd ik naar huis. Daar plof ik neer op de bank met mijn man en dochter. Samen spreken we spreken we de dag nog even door.



## Uitzicht op de eindigheid

"Op 1 april ga ik dood." Mijn 86-jarige schoonvader zegt het alsof hij een weekendje Parijs gepland heeft. We weten dat zijn lichaam behoorlijk op begint te raken. Zijn benen kunnen hem nauwelijks nog dragen, zijn prostaat houdt hem uit zijn slaap en zijn versleten hart slurpt energie. Toch schrikken we. 1 april? Hoezo 1 april? "Dat vind ik een mooie datum. En zo is het ook een beetje een grapje."

Schoonvader is een man van creatieve oplossingen. Maar het lijkt ons geen goed idee wanneer hij zijn sterven op een creatieve manier gaat aanpakken. We besluiten daarom zo goed mogelijk mee te denken. Ik help met zijn inschrijving bij coöperatie Laatste Wil. Man gaat met hem langs de huisarts. Zwager geeft een boek met tips hoe je het leven waardig kunt beëindigen.

Dan gebeurt het wonder. Hij knapt op. De dokter verzint iets voor zijn pijnlijke been. De nachten worden beter. En hoewel hij blijft uitkijken naar de dood, wil hij ook best nog even leven. Vermoedelijk omdat het mag, doodgaan. Uitzicht op de eindigheid maakt het lange leven draaglijk.

**Fifi Visser** uit Middelburg is documentairemaker. Ze kreeg landelijke bekendheid met de documentaire 'Twee levens' over de jarenlange zoektocht van haar ouders naar haar in Chili verdwenen broer.

## Ons beste beentje voor

In september 2018 is het een feit: Adrz krijgt een nieuw Moeder & Kind centrum. De afdeling Verloskunde krijgt acht eenpersoonskamers, twee tweepersoonskamers, vier couveusekamers, vier wiegenkamers en zeven verloskamers. De afdeling Kind en Jeugd krijgt twaalf eenpersoonskamers en twee tweepersoonskamers. Ook komen er een speelkamer, een kamer voor adolescenten en een familiekamer in het Moeder & Kind centrum.

Contact tussen ouders en kind is van essentieel belang, zeker bij de start van een nieuw leven. In de couveusekamer kunnen ouders met hun pasgeboren baby straks 'buidelen' om het contact tussen ouder en kind zo optimaal mogelijk te maken. Op de afdeling Kind en Jeugd wordt er alles aan gedaan om het zieke kind afleiding te bieden. Ook komt er een speelkamer met prachtig spel materiaal en een speelkamer voor het oudere kind. De kinderkamers en wiegenkamers worden voorzien van kleurrijke dekbedden. Verder krijgt de behandelkamer op de Kind en Jeugd afdeling een verbeeldingsplafond als afleiding voor kinderen die vaak een vervelende behandeling moeten ondergaan.

De buidelstoelen, het spel- en speel materiaal, de dekbedden en de verbeeldingsplafonds worden allemaal mogelijk gemaakt door sponsoring. Dank gaat dan ook uit naar alle sponsoren: Stichting DaDa, Kiwanis Goes-de Bevelanden, Wijkcentrum Goes, Rotaryclub Goes, Croonwolter & Dros, Printscan, Lions Haringparty, Roxanne Humme, Cordeel, OBS de Zuidwesthoek en nog vele anderen.





**'Zorg mag  
wat mij betreft  
zo persoonlijk  
mogelijk'**



## Het is goed je blik te verruimen

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

In het pittoreske stadshart van Veere woont Miriam van der Lee met haar gezin. "We zijn hier dertien jaar geleden naartoe verhuisd vanuit de Randstad. Het valt ons op dat de gemeente enorm haar best doet de stad voor de inwoners leefbaar te houden. Toch is het lastig iets te organiseren waar iederéén elkaar kan ontmoeten: jongeren gaan niet handwerken en ouderen niet naar de disco. Het is leuk om te zien hoe geliefd Veere is bij toeristen. Het geeft gezelligheid en reuring – al is 'even' de stad uitrijden er meestal niet bij."

### **Stage in Afrika**

Van de vijf kinderen van het gezin zit de oudste nu in Afrika. "Elise loopt drie maanden stage in Malawi. Mijn advies is altijd geweest: ga je blik verruimen, wat van de wereld zien. Dus is ze

verpleegkunde gaan studeren in Nijmegen en doet ze nu een ervaring op die haar de rest van haar leven bij zal blijven. Zo heeft ze al geholpen bij een bevalling van een hiv-baby. Ook zijn er vaak problemen met de toevoer van stroom of water. Daar leer je door relativeren."

### **Persoonlijk contact**

Miriam komt zelf geregeld in het ziekenhuis, vooral met haar drie zoontjes. "Als ik dan het computergestuurde ontvangstsysteem zie, mis ik wel het contact met mensen. Want de zorg mag wat mij betreft zo persoonlijk mogelijk. Je komt immers pas in het ziekenhuis als het niet goed met je gaat. Een groot pluspunt vind ik tegenwoordig de samenwerking met het Erasmus MC. Dat brengt perfecte zorg dicht bij huis."

Tekst:  
Marjolijn Bergmann



# Met de juiste zorg weer snel naar huis

In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' horen we hoe het patiënten vergaat na ontslag uit het ziekenhuis. Zijn ze direct weer op de been of hebben ze nog zorg nodig? Deze keer zijn we te gast bij Zorgstroom.

Tekst:  
Liesbet Mallekoote

Met 1.600 medewerkers en ruim 500 vrijwilligers verzorgt Zorgstroom zo'n 1.400 cliënten in de thuiszorg en 300 in wooncentra. "Met onze ondersteuning kunnen patiënten na een opname sneller naar huis", zegt Ruben Leijnse, voorzitter van de raad van bestuur van Zorgstroom. "Naast thuiszorg en verpleging in zorgcentra leveren we verschillende diensten om het dagelijks leven weer op te pakken. Bijvoorbeeld Tafel Thuis, maar ook gespecialiseerde zorg, zoals een wondzorgteam en een team technisch thuiszorgverpleegkundigen, BIT."

## Complexe verpleging

Krista Voorham, BIT-teamcoach: "Het BIT-team is gespecialiseerd in meer complexe verpleging. Wij kunnen bijvoorbeeld patiënten verzorgen die langdurig behandeld worden met infuustherapie. Ook kunnen we medische handelingen doen



/ Ruben Leijnse en Krista Voorham willen de mogelijkheden van complexe zorg thuis maximaal benutten.



## Judith Nak, medewerkster BIT-team

"Onze kracht is onze kennis en bereikbaarheid. We kunnen cliënten dag en nacht de technische thuiszorg geven die nodig is, waardoor ze sneller naar huis kunnen. Veel mensen ervaren in het ziekenhuis toch een gebrek aan privacy en zijn liever in hun eigen omgeving. Daar kunnen ze zichzelf zijn en voelen ze zich minder patiënt."

waarvoor een patiënt anders naar het ziekenhuis moet. Dat scheelt een hoop heen en weer rijden."

## Sneller naar huis

In januari zijn Adrz en Zorgstroom een project begonnen om patiënten na een ingreep sneller naar huis te laten gaan. "Patiënten van de Longafdeling en Heelkunde verbleven voorheen vier tot vijf dagen in het ziekenhuis, vanwege hun infuus. Nu krijgen patiënten het infuus thuis." Het gaat nog om een beperkte groep, maar Zorgstroom zou deze zorg graag uitbreiden naar bijvoorbeeld Oncologie. "Het zou best kunnen dat patiënten hun chemokuur straks thuis krijgen."

## Prettig voor de cliënt

"Omdat de zorgvraag alleen maar toeneemt, moeten we onze zorg zo goed mogelijk organiseren", zegt Ruben. "Mijn wens is om samen met Adrz de mogelijkheden van complexe zorg thuis maximaal te benutten, waardoor mensen niet onnodig in het ziekenhuis blijven. Dat is prettig voor het ziekenhuis, voor ons, maar vooral voor de cliënt. Want die is toch het liefst gewoon thuis."



# Weetjes over de locatie Vlissingen



## / Zeeuwse wateren, streken en kleuren ▲

In het gebouw in Vlissingen zijn Zeeuwse elementen verwerkt. De namen van de wachtkamers zijn gebaseerd op wateren en landstreken van Zeeland en in de hal staan mosselbanken.

## / 160

Zoveel collega's werken er elke dag in Vlissingen.



## / Alleen in Vlissingen ▲

De behandelingen van het Borstkankercentrum en op de Geheugenpolikliniek worden alleen in Vlissingen uitgevoerd.

Samenstelling:  
Linda Rijk, Adrz

## / Bethesda Vastgoed ►

Bethesda Vastgoed is de eigenaar van het parkeerterrein in Vlissingen en bepaalt het parkeerbeleid en de parkeertarieven.



## / 2015–2017: renovatie

Van 2015 tot 2017 werd Adrz in Vlissingen geheel gerenoveerd. In juni 2017 is gebouw feestelijk heropend.



## / Hoe werken de aanmeldzuilen eigenlijk? ▲

In Vlissingen meldt u zich bij aankomst met een geldig identiteitsbewijs bij een aanmeldzuil. Nadat de zuil uw gegevens heeft gecontroleerd, vertelt deze u waar u naartoe moet.

## / 1930

In 1930 werd de eerste steen van het gebouw gelegd van het – toen nog – Bethesda Ziekenhuis. Een jaar later is het ziekenhuis officieel geopend door Koningin Wilhelmina.

# Bescherm je huid tegen de zon

**Zeeland is de zonnigste provincie van Nederland. Helaas brengt de zon ook soms de nodige ongemakken met zich mee voor de huid. Dermatoloog Denny Siem: "Op de poli Dermatologie zien we twee huidaandoeningen die in de zomer het meest voorkomen: jeukklachten en zonneshade."**

Tekst:  
Yvonne van der  
Weele, Adrz



"Patiënten die in de zomer bij mij langskomen met jeukklachten, hebben vaak al een bestaande huidaandoening zoals eczeem. Door warmte of blootstelling aan de zon kan deze verergeren. Vooral bij oudere mensen die al een gevoelige huid hebben en ook geneesmiddelen gebruiken, zie ik jeukklachten en huidafwijkingen – zoals galbulten en netelroos – door blootstelling aan zonlicht en warmte. Dit heet een fotoallergische reactie. Ook insectenbeten kunnen voor vervelende jeuk aan de huid zorgen. Het beste is om niet te krabben, zo voorkom je een infectie aan de huid."



## Tips

- Blijf tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon
- Smeer je elke 2-3 uur in met een dikke laag zonnebrandcrème
- Gebruik zonnebescherming met factor 30 of hoger en een UVA- en UVB-filter
- Draag luchtige, maar wel bedekkende kleding
- Gebruik een insectenwerend middel met DEET
- Ga niet onder de zonnebank!

## Zonneshade

"Ik zie vooral mensen met zonneshade aan de huid die vroeger een beroep in de landbouw of visserij hadden. Hun huid is jarenlang blootgesteld aan de zon, terwijl nog weinig bekend was over de risico's. Ook zie ik jonge mensen die veel reizen naar tropische oorden of mensen die regelmatig onder de zonnebank gaan. In combinatie met een lichte huid is het risico op zonneshade dan groter. Zonneshade is te behandelen, maar het is een voorstadium van huidkanker. Het is dus verstandig om hier serieus mee om te gaan en de huid goed te beschermen", adviseert Denny.

/ Meer informatie over het checken en beschermen van uw huid is te vinden op [Kwif.nl](http://Kwif.nl).



## 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](http://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](http://www.avanderlinden.nl)



# EASY TO EAT, IDEAAL TE GEBRUIKEN BIJ [DREIGENDE] ONDERVOEDING EN KAUW- EN SLIKPROBLEMEN

Zonder moeite slikken we per dag gemiddeld tussen de 800 en 2400 keer. Dit gaat zonder nadenken, maar dat is helaas niet bij iedereen het geval. Helaas zijn er nog teveel mensen in Nederland die te maken hebben met kauw- en slikproblemen. Voor deze doelgroep heeft Innopastry smaakvolle, eiwit- en energieverrijkte desserts ontwikkeld.



Kauw- en slikproblemen komen bij zowel jong als oud voor. De problemen met kauwen en slikken kunnen het gevolg zijn van een verminderde spierkracht of een verstoorde samenwerking van de spieren in de mond en de keel. Het gevolg is dat mensen geen controle hebben over de bewegingen die in de mond- en keelholte noodzakelijk zijn om veilig te kunnen slikken. Problemen die mensen kunnen ervaren zijn: moeite met kauwen, verslikken tijdens het eten en/of drinken, moeite met wegslikken van voedsel, het gevoel hebben dat eten en/of drinken blijft steken in de mond, keel of slokdarm en een droge mond hebben of juist te veel speeksel produceren.

## OORZAKEN

Problemen met kauwen en slikken kunnen verschillende oorzaken hebben. Denk aan een zenuwbeschadiging. Hierbij is er een beschadiging van de zenuwen opgetreden en dit bemoeilijkt het slikproces. De spieren worden niet of minder goed aangestuurd. Een hersenbeschadiging kan de veroorzaker zijn. Dit kan het gevolg zijn van een beroerte, ALS, Parkinson, multiple sclerose of een operatie in het hoofd-halsgebied. Verder kunnen de problemen veroorzaakt worden door medicijngebruik, stress, eenzaamheid of angst. Mensen met kauw- en slikproblemen ervaren veel ongemak. Het eten en drinken is minder leuk, vaak ook niet smaakvol of erg eenzijdig. Je ziet dat men ongemerkt gaat afvallen en ondervoeding ligt op de loer. Ze missen voedingsstoffen en voelen zich hierdoor niet fit.

## LEKKERE DESSERTJE

Om mensen toch smaakvol te laten eten heeft Innopastry Easy-to-Eat ontwikkeld. Directeur Huib van Leeuwen van Patisserie Unique: "Easy-to-Eat is een heerlijk, klein dessertgebakje of tussendoortje in de smaken Framboos en Tropical. Het voordeel is dat het amylaseresistent is en hierdoor ideaal voor mensen met kauw- en slikproblemen. Easy-to-Eat loopt niet uit de mond en smelt zachtjes weg als je het eet. Daarnaast is het ook nog glutenvrij. Dit lekkere dessertje kan op meerdere momenten van de dag gegeten worden als aanvulling op de dagelijkse voeding. Het is lekker fris en gemaakt op basis van zuivel en ook geschikt om medicijnen mee in te nemen. Een portie Easy-to-Eat bevat 8 gram hoogwaardig eiwit en zo'n 133 kcal. Eiwit is belangrijk om spiermassa te behouden, de kans op infecties, vermoeidheid en andere complicaties te verminderen.

Easy-to-Eat bevat geconcentreerd wei-eiwit. Dit eiwit bevat alle aminozuren die het lichaam nodig heeft en wordt snel en makkelijk opgenomen door het lichaam", aldus Van Leeuwen.

## SUPERMARKT

Easy-to-Eat ligt in de diepvries bij de Jumbo supermarkt. Het advies is om de verwendesserts voor gebruik 3-4 uur te laten ontdooien in een koeling of koelkast van maximaal 7 graden Celsius. Koud is Easy-to-Eat het lekkerst. Het is ook heerlijk om dit te mengen met yoghurt of kwark. In de zomer is Easy-to-Eat ook meteen te eten wanneer het uit de diepvries komt, als een soort eiwit verrijkt ijsje.

Voor meer informatie: [www.bouwsteentjes.nl](http://www.bouwsteentjes.nl) of stuur een bericht naar [info@bouwsteentjes.nl](mailto:info@bouwsteentjes.nl)