

michiel

Oorzaak winterdepressie
is gebrek aan licht

Een mooie oude
dag in een
huis van stro

**Uitgelicht:
de Adrz
Sportkliniek**

/ nummer 3 / najaar 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 er tegenop om naar huis te gaan? Dan kunt u ook bij ons ons logeren.

Allévo staat naast u

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 parkeerplaats

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

i.s.m. NATURAL HAIR solutions

NJ Creation Paris®

SEMh

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, Marjolijn Bergmann, Arend van der Wel, Liesbet Mallekoote, Wahine Wisse, Ruth de Bruin

Fotografie: 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.

van de redactie

Compliment

Alweer het derde nummer van de Michiel ligt voor u. Deze keer een uitgave die de herfst belicht. Met prachtige foto's van Zeeuwse producten die dit najaar van het land komen, weetjes over het seizoen en tips om met een winterdepressie om te gaan.

We merken dat we steeds meer positieve reacties krijgen op ons blad. Van collega's, maar ook van huisartsen, patiënten en bezoekers. Zo stond ik een tijdje terug even bij de ingang van ons ziekenhuis in Goes, waar onze Michiels liggen om mee te nemen. Een dame van middelbare leeftijd kwam naast me staan. "Ik neem er nog eentje mee hoor. Voor mijn buurvrouw. Toen ze hoorde dat ik naar de dokter moest, vroeg ze gelijk of ik wilde kijken of er al een nieuwe was." Ik stelde me voor en vroeg haar wat ze zelf van het blad vond. "Ik wist niet dat er zo veel leuks in het ziekenhuis gebeurt", reageerde ze spontaan. Een groot compliment!

Natuurlijk horen we ook graag van u wat u van ons blad vindt. En of u misschien nog suggesties heeft, want ook daar zijn heel blij mee. Zo maken we de Michiel elke keer een beetje mooier.

Mirjam van Zuilen
communicatie@adrz.nl



**/ We krijgen
steeds meer
positieve
reacties op
ons blad**

Volg Adrz op:



of kijk op [Adrz.nl](http://adrz.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 | www.jeremiasse.nl



www.svrz.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:

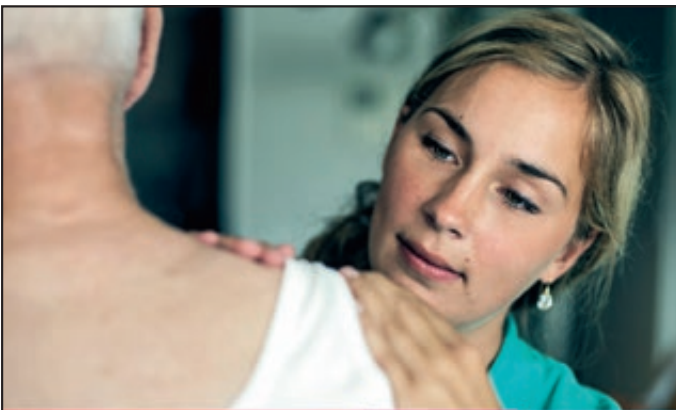
- Thuiszorg
- Ontmoetingscentrum
- Revalidatie
- Palliatieve zorg
- Dagbehandeling
- Dagverzorging
- Ergotherapie
- Fysiotherapie
- Logopedie
- Valpreventie

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



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



(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

inhoud

'Een goed sportadvies kan blessures voorkomen'

/ Arnold Brons, sportarts Adrz



3

Van de redactie Compliment

6

Uitgelicht De Adrz Sportkliniek

9

In bed met Nancy van de Ven

10

Welkom bij Een MRI-scan: het lichaam tot in detail in beeld gebracht

11

Gadget De gettoblaster: terug van weggeweest

12

Ontbijten met Beweging is het beste medicijn

15

Op bezoek Vandaag chauffeur, morgen patiënt

De Cliëntenraad Een warm welkom

20

Even ontspannen Puzzel

21

Waar of niet waar Oorzaak winterdepressie is gebrek aan licht

22

Academische zorg Eens per week alle aandachtsgebieden bij elkaar

23

Vroeger Ziekenvervoer

24

De dag van Operatie-assistente Tamara Filius

26

Column Ode aan dokter Waleboer

Stichting Vrienden Adrz Kwetsbare ouderen staan centraal in Adrz

27

In de Zeeuwse straat Een mooie oude dag in een huis van stro

28

Uit het ziekenhuis Het draait om de kwaliteit van leven

29

Weet-je? Weetjes over de herfst

30

Voorkomen is beter dan genezen Sporten: het recept voor chronisch ziekten

16

Mooi Zeeland

'Tussen oogst en diepvries zit maximaal drie uur'



De Adrz Sportkliniek

In de Adrz Sportkliniek werken orthopedisch chirurgen, sportartsen en sportfysiotherapeuten samen om iedere sporter de juiste zorg te bieden. Fanatieke sporters die hun prestaties willen verbeteren, maar ook recreatieve sporters die kampen met een hardnekkige blessure.

Tekst:
Kirsten Oerlemans,
Adrz

"Goed sportadvies kan blessures voorkomen", vertelt Arnold Brons, sportarts in de Adrz Sportkliniek. "Een hardloper vraagt andere zorg dan iemand die veel aan fitness doet of tennist. Tijdens een sportscreening kijken een sportarts en sportfysiotherapeut welke sport geschikt is voor iemands lichaam."

/ 'Een goed sportadvies kan blessures voorkomen'

Drie sportmedische onderzoeken

Op basis van een sportmedisch onderzoek adviseert de sportarts hoe iemand zijn sportprestaties kan verbeteren en blessures



kan voorkomen. Arnold: "We bieden drie sportmedische onderzoeken aan. Bij het basisonderzoek bespreken we een vragenlijst en doen we een lichamelijk onderzoek, bij een uitgebreid onderzoek doen we bijvoorbeeld ook een longfunctietest en een inspanningstest op de fiets."

Behandeling van blessures

Met hardnekkige sportblessures kunt u terecht bij het multidisciplinaire spreekuur. Tijdens dit spreekuur wordt u geholpen door een orthopedisch chirurg, sportarts en sportfysiotherapeut. Jaap Lutjebroer is een van de orthopedisch chirurgen. "De patiënt ziet in de Adrz Sportkliniek in één keer drie specialisten. De patiënt vertelt, wij geven samen advies."



Kijk voor meer informatie op
Adrz.nl/sportkliniek.



/ 'De patiënt ziet in de Adrz Sportkliniek in één keer drie specialisten'

Dat vind ik echt het leukste onderdeel van de sportkliniek: samen onderzoeken we de blessure en stellen we een behandeltraject voor. Dit kan een operatie, therapie of een combinatie daarvan zijn.

Acute blessures

"Ook met een acute blessure kunnen sporters snel bij ons terecht", geeft Jaap aan. "Mocht iemand bijvoorbeeld zijn knie verdraaien, dan kan hij binnen enkele dagen tot een week langs bij een orthopedisch chirurg die gespecialiseerd is in sportletsels."



Revant is hét expertisecentrum voor medisch specialistische revalidatie in West-Brabant en Zeeland. Samen met de revalidant werken wij professioneel, interdisciplinair en met toewijding aan eigen regie en zelfstandigheid.

Revant biedt de kracht tot ontwikkeling!

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda |
revalidatiecentrum
Brabantlaan 1
4817 JW Breda
Tel. 076 579 79 00

Goes |
revalidatiecentrum
Lindenhof
's-Gravenpolderseweg 114a
4462 RA Goes
Tel. 0113 236 236

Terneuzen |
revalidatiecentrum
De Wielingen
Vlietstraat 8
4535 HA Terneuzen
Tel. 0113 236 236

Breda |
centrum complex
chronisch longfalen
Brabantlaan 1
4817 JW Breda
Tel. 076 579 7602

Goes |
kinderrevalidatie
Reigerbos
Schubertlaan 21
4462 KA Goes
Tel. 0113 236 236

www.revant.nl



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



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



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



Nancy van de Ven

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



Nancy van de Ven (20) uit Vlissingen is professioneel motorcrosser. Met haar Yamaha 250cc doet ze mee aan het WK dames. In haar vrije tijd voorziet ze vriendinnen en geïnteresseerden van mooie kunstwimpers. Na haar motorcrosscarrière droomt Nancy ervan om een eigen zaak op te zetten of in ieder geval iets te ondernemen.

Kort sportbroekje, los T-shirt en telefoon

Motorcrosser Nancy van de Ven is sinds begin dit jaar helaas bekend met opnames in het ziekenhuis: "Op een crossbaan in Spanje gingen mijn motor en ik tijdens een sprong allebei een andere kant op. Ik landde op mijn voeten en die beschikken jammer genoeg niet over de schokbrekers die mijn motor wel heeft. Door de aanwezigen werd ik in de bus getild waar normaal gesproken mijn motor in gaat. Lag ik daar vervolgens in m'n eentje in het plaatselijke ziekenhuis, niemand sprak Engels."

De operatie in Spanje volstond niet en hoewel ze inmiddels weer op de motor zit, 'mag' ze binnenkort nog een keer onder het mes. "In

Spanje zorgde mijn moeder voor een voorraad koele cola en ice tea, maar dat is hier niet nodig. Nu neem ik lekker makkelijke kleding mee. Geen pyjama, maar gewoon een kort sportbroekje en een lekker los T-shirt. En ik neem zeker mijn telefoon mee. Normaal gesproken heb ik nauwelijks tijd voor social media, maar dan wel.

"Ik heb mijn havo-diploma op zak, maar richt me eerst volledig op het motorcrossen. Op dit moment concentreer ik me op de zesde en laatste wedstrijd van het WK in Italië. Ik sta tweede en hoop wereldkampioen te worden!"

Naschrift redactie: Nancy had aan een eerste en tweede plaats net niet voldoende voor de wereldtitel.

Tekst:
Ruth de
Bruin

/ welkom bij

Een MRI-scan: het lichaam tot in detail in beeld gebracht

Om 8.00 uur 's ochtends zit ik in de wachtkamer van Radiologie in Goes. Deze ochtend wordt hier een MRI-scan gemaakt van mijn onderrug om een hernia uit te sluiten. Ik ben ervan overtuigd dat ik geen hernia heb, toch ben ik zenuwachtig. Een vreemd gevoel in mijn buik en klamme handen... Ik heb gehoord dat je heel stil moet liggen en dat het apparaat veel kabaal maakt.

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

Manja van der Maas, vakcoach bij de afdeling Beeldvormende Technieken, roept me binnen. Ze vertelt me wat er het komende halfuur gaat gebeuren. Samen controleren we of ik geen metaal aan mijn kleding heb en of er andere redenen zijn waarom ik niet het magnetische veld in mag. Vervolgens mag ik mijn muziekkzender kiezen voor tijdens het onderzoek. Ik ga voor Sky Radio.



Anders dan verwacht

Samen met Manja loop ik de MRI-ruimte in. Het apparaat ziet er anders uit dan ik had verwacht. Ik dacht aan een lange buis, maar eigenlijk is het



MRI staat voor magnetic resonance imaging. Op basis van magnetische trillingen wordt de binnenkant van het lichaam gedetailleerd in beeld gebracht. Een MRI is niet schadelijk voor het lichaam.

gewoon een bed met daaromheen een korte buis. Nadat ik heb plaatsgenomen, vertelt Manja dat het onderzoek ongeveer 20 minuten duurt. Ik krijg uitleg over de noodknop en Manja legt een dekentje over mijn benen zodat ik het niet koud krijg.

Zo stil mogelijk liggen

Tijd om te starten. Het apparaat wordt in gereedheid gebracht om mijn onderrug te scannen. Door een koptelefoon houdt Manja me op de hoogte. "Probeer zo stil mogelijk te liggen," zegt ze nog, "dan krijgen we de beste resultaten." Robbie Williams' Angels begint te spelen en het apparaat begint te scannen. Het lawaai valt eigenlijk wel mee.

/ 'Het apparaat ziet er anders uit dan ik had verwacht'

Best snel

Tussendoor vraagt Manja hoe het met me gaat. "Goed hoor!" zeg ik. En voor ik het weet vertelt ze me dat we zijn aanbeland bij het laatste stukje van het onderzoek. Nog 6 minuten en dan zit het erop. Dat ging nog best snel. 2 weken later mag ik op bezoek bij de neuroloog. Ik heb geen hernia, wat een opluchting!

De gettoblaster: terug van weggeweest

Samenstelling:
Casper van Someren,
Adrz

Niet meer groot en volgepropt met batterijen, maar klein en voorzien van de laatste technologieën: de gettoblaster. Of tegenwoordig 'bluetooth-speaker'. Ideaal om muziek te luisteren in en om het huis, om mee te nemen op reis of – zoals veel jongeren doen – om in de jas- of rugzak te stoppen.

De kleine bluetooth-speakers geven vaak een groots geluid en hebben een interne accu waarmee ze gemiddeld 8 uur muziek kunnen afspelen. In tegenstelling tot wifi-speakers zoals die van Sonos, zijn de bluetooth-varianten volledig draadloos en niet afhankelijk van het thuisnetwerk. De muziek wordt meestal gestreamd via een bluetooth-verbinding met een smartphone of laptop. Daarnaast beschikken de meeste modellen over meerdere geluidsingangen zoals een aux- of USB-aansluiting. Heeft de speaker ook een ingebouwde microfoon? Dan kunt u deze gebruiken om handsfree gesprekken mee te voeren.



/ UE BOOM 2 Zwart



/ JBL Flip 3 Black Edition

/ Gemaakt voor gemak

De bluetooth-speakers zijn vooral gemaakt voor gebruiksgemak en een goed geluid uit een relatief compacte luidspreker. Hoewel de boxen in het topsegment erg goed klinken, kunt u er geen echte hifi-ervaring van verwachten. Echte hifi-liefhebbers kunnen beter kiezen voor een 'bedraad' systeem zonder verlies van audiokwaliteit. Voor de 'gewone' liefhebbers is er keuze genoeg om een geschikt draadloos exemplaar te vinden. De prijs van de meest gangbare speakers ligt tussen de € 75,- en € 250,-.



/ Harman Kardon
Go Play

Beweging is het beste medicijn



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. De ontbijttafel staat dit keer in Vlissingen, aan de Boulevard bij hotel Arion. Om 7.00 uur zitten beide dokters binnen, terwijl het buiten langzaam licht wordt en de regen de Westerschelde grijs kleurt.

Jacqueline Roebroek (61) is al 35 jaar huisarts, waarvan 23 in Vlissingen. Ze is naar Zeeland gekomen om samen met haar man een praktijk over te nemen. Ze hebben drie dochters van 28, 26 en 21 jaar. "De oudste heeft net een prachtige bruiloft gevierd, de jongste studeert nog." Gert-Jan Milhous (45) is sinds maart cardioloog in Adrz. Hij woont in Gorinchem, maar is als geboren Zeeuw van plan om met zijn vrouw en tweeling (jongen en meisje) van bijna 12 jaar naar Zeeland terug te keren. "Ik vind het fijn dat er een uitdaging voor mij ligt in Adrz. Daar houd ik van." Het gesprek tussen beide artsen is bevlogen. Ze vinden elkaar in de wens om meer samen te werken. "Huisartsen en specialisten moeten in het belang van de patiënt meer samen oppakken", zegt Gert-Jan. Jacqueline: "Dat is ook mijn ambitie. Sterker nog: ik ben er al veel mee bezig."

Wat weten jullie van elkaars werk?

Gert-Jan: "Specialisten voelen de laatste jaren de druk van huisartsen die 'vol' zitten met veel werk en patiënten. We zouden meer voor de

huisarts kunnen betekenen. Ik realiseer me dat we elkaar beter moeten leren kennen. Als je elkaar kent, vind je elkaar makkelijker. We hebben ook veel gemeen. De huisarts en de specialist willen beiden betekenis hebben voor de patiënt. Die waarde zit diep vanbinnen. Dat moet de basis zijn waarop we elkaar vinden." Jacqueline: "Specialisten weten van sommige onderwerpen bijna alles wat erover bekend is, dat mis ik in ons vak weleens. Als huisarts ben je veel breder en kom je met 't gehele welzijn van de mens in aanraking. Ik ben het met Gert-Jan eens dat er een mooie uitdaging ligt in betere samenwerking. Bij veel collega's heerst nog scepsis, ontstaan in de moeizame jaren van de fusie Vlissingen-Goes-Zierikzee. Maar ik ontmoet nu gelukkig steeds meer nieuwe, jonge, enthousiaste specialisten met frisse ideeën. Mijn hartenkreet: vraag ons aan tafel!"

Waarom werden ze huisarts en cardioloog?

Gert-Jan: "Na mijn basisopleiding in Rotterdam werkte ik eerst als basisarts in Gooi-Noord. Aanvankelijk wilde ik internist worden, maar ik ontdekte dat cardiologie ook zo z'n charme had. In Nieuwegein en Amersfoort ben ik verder opgeleid. Uiteindelijk kon ik in Gorinchem terecht. Daar ben ik bestuurlijk actief geweest.

Jacqueline: "Ik ben geboren in Maastricht en kon daar ook mijn studie doen en aansluitend de huisartsenopleiding. Toen trok het avontuur en vertrok ik met mijn man naar Ghana.

Daar werkte ik heel breed. En ik leerde er de grenzen van de geneeskunde kennen. Sommige patiënten konden we met de mogelijkheden die we hadden helaas niet helpen. Ik vind mijn vak nog steeds prachtig en ga graag door tot mijn 67ste. Ik zie patiënten uit alle lagen van de bevolking. Zeer kleurrijk en bijzonder. En vaak heel persoonlijk."

Hoe vinden jullie het contact met de patiënt?

Gert-Jan: "Ik kan als cardioloog een specifiek probleem verhelpen bij de patiënt, want ik ben opgeleid om veel te weten van één onderdeel van het lichaam. Maar soms benijd ik de huisarts, want die kent de hele sociale context van een patiënt. Dus ik verwijs een patiënt weleens terug naar de huisarts om te bespreken of de behandeling die ik voorstel wel wenselijk is vanwege zijn of haar situatie."

Jacqueline: "Dat vind ik nu zo leuk aan mijn vak. Ik ken de patiënt en zijn sociale omgeving vaak goed. Dus ik kan met de patiënt praten over of een behandeling zinvol is: niet alles wat kan, moet ook. Wat ik zorgelijk vind, is de groeiende

groep mensen met een slechte leefstijl. Minder en beter eten en vooral meer bewegen zijn in deze tijd heel belangrijk."

/ Gert-Jan: 'Huisartsen en specialisten moeten in belang van de patiënt meer samen oppakken'

Doe je zelf aan sport om gezond te blijven?

Jacqueline: "Ik voel me relatief gezond. Zwem regelmatig in zee. Gisteren nog. En ik doe aan Jazzballet en ik fiets en wandel."

Gert-Jan: "Ik zit een paar keer per week op de racefiets en ik loop hard. Als ik daarna douch, komt het vaak voor dat ik een brainwave krijg."

Hun woorden buitelen over elkaar om vooral te benadrukken – ook vanuit hun professionele rol – hoe belangrijk bewegen is. "Een gemeenschappelijke slogan voor onze patiënten: bewegen is het beste medicijn!"



/ Huisarts Jacqueline Roebroek in gesprek met Gert-Jan Milhous.

Was een hartinfarct bij vrouwen altijd maar zo duidelijk te herkennen



Een betrouwbare test kan vrouwenharten redden.
Geef nu via hartstichting.nl/vrouwenhart



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



Vandaag chauffeur, morgen patiënt

Ik vraag de bezoeker die ik interview in Adrz Vlissingen naar zijn naam. Hij geeft geen antwoord, maar diept glimlachend zijn identiteitsbewijs uit zijn portemonnee. Daaruit blijkt dat ik met Gegham Mamikonyan in de wachtruimte zit. De ervaring heeft hem geleerd dat niet veel mensen zijn naam in een keer verstaan.

Gegham wacht op zijn buurman, die een darmonderzoek ondergaat. Hij zal nadien misschien nog wat onvast op zijn benen staan, dus heeft Gegham aangeboden om hem met de auto vanuit hun woonplaats Middelburg te chauffeur.

"Op mijn 28e ben ik uit Armenië gevlucht", vertelt hij. "Na 9 jaar in asielzoekerscentra in heel Nederland heb ik in 2007 een verblijfsvergunning gekregen." Gegham werkte in Armenië in de beveiliging. "Ik heb hier in het ziekenhuis een werkervaringsplaats als beveiliging gehad."

Nederlands schrijven blijft moeilijk, praten gaat prima. "Ik spreek ook Russisch", vertelt hij. Helaas laat zijn gezondheid op het moment te wensen over. "Ik heb een hartinfarct gehad. Ik ben gedotterd, maar nog lang niet de oude. Morgen moet ik zelf naar het ziekenhuis in Goes."

Wat wil Gegham het komende jaar graag zien gebeuren? "Ik zou graag een handel opzetten met Oekraïne, daar zie ik veel mogelijkheden. En ik hoop dat mijn broer uit Armenië een visum krijgt, zodat hij mij kan bezoeken."

Tekst: Ruth de Bruin

Onthaal:
wijze waarop men iemand
als gast ontvangt

Een warm welkom

Naar het ziekenhuis ga je niet voor je plezier. Het is noodzaak, omdat er iets aan je gezondheid mankeert dat niet met een paracetamolletje kan worden opgelost. Als patiënt stap je niet onbevangen binnen. Er zijn trouwens ook veel bezoekers die met frisse tegenzin het ziekenhuis betreden. En het ongemakkelijke gevoel doet zich ook voor bij telefonisch contact.

De wijze waarop Adrz, ofwel de medewerkers in alle geledingen, de mensen tegemoet treedt is dus (super)belangrijk. De ambitie is een gastvrij onthaal. Dit betekent patiënten en bezoekers hartelijk ontvangen en een warm gevoel geven. En rekening houden met het feit dat de gang naar het ziekenhuis geen ongedwongen ontspanning is. Daarvoor mogen de medewerkers best een stapje extra doen.

Dat gebeurt gelukkig ook. Er wordt meer aandacht besteed aan bejegening, heldere communicatie en klantgericht werken. Ook in de telefonische contacten. Niet makkelijk, kijk maar naar jezelf: een stralend humeur zet je niet even op en af. En omgaan met korte lontjes is niet altijd simpel. Het is en blijft mensenwerk.

Streven naar een warme deken heeft de hartelijke instemming van de Cliëntenraad Adrz. Leuker kunnen we het niet maken, aangamer wel.

Rinus Antonisse,
secretaris Cliëntenraad Adrz



Oogsttijd in Zeeland: keihard werken, maar wel gezellig

September is voor veel boeren in Zeeland een maand waar naar wordt uitgekeken: het begin van de oogst. Een tijd van hard werken, spanning over de opbrengst en gezelligheid. Door de droogte van afgelopen zomer is de oogsttijd dit jaar extra spannend: hebben alle inspanningen voldoende opgebracht?



Het is nog vroeg als de eerste plukkers de boomgaard in lopen, plukkers voor de buik. In zo'n drie weken moet vijf hectare perenbomen worden leeggeplukt. De oogst zal dit jaar minder zijn dan anders. "Het is zo droog geweest: dat scheelt zeker tien tot vijftien procent", verwacht Peter van 't Westeinde, die samen met broer Jack eigenaar is van Kwekerij Westhof in 's Heer Abtskerke.

De broers kweken vier verschillende rassen. Van Conference, die als eerste wordt geplukt, tot het stoofpeertje Gieser Wildeman. "De stoofpeertjes laten we misschien wel hangen, ze zijn eigenlijk nog te klein", zegt Peter. De peren worden met de hand geplukt door Poolse seizoenarbeiders,



Tekst:
Liesbet Mallekoote

aangevuld met vrienden en kennissen van Peter en Jack. De volle emmers worden voorzichtig gelegegd in houten kisten, die tussen de bomen staan opgesteld.

door lege. En daarna nog de administratie: het aantal volle kisten noteren, de uren van iedere plukker bijhouden, het is een heel geregeld." Als de peren zijn geplukt, wordt het wat rustiger

/' Het is gezellig hoor, maar wel drie weken keihard werken'

"Het is gezellig hoor, maar wel drie weken keihard werken. Van 's morgens om half acht de plukkers aan de slag helpen tot 's avonds om zes uur de gevulde kisten uit de boomgaard vervangen





op de Westhof. "Dan gaan we verder met de walnoten. Die kunnen gelukkig gerust een paar dagen liggen. Ik kijk altijd uit naar de oogst, maar ben ook blij als het weer voorbij is."

Allemaal even groot

Vier rijen suikermajplanten worden tegelijk tussen de tanden van de maisrooier afgesneden. De motor brult. De kolven verdwijnen in de

laadbak, terwijl het groen versnipperd op het land achterblijft. "Dat helpt de bodem verbeteren", vertelt Linda de Regt, mede-eigenaar van Farm Pack in Kapelle.

"Suikermaj is een bijzonder gewas", gaat ze verder. "Elke plant produceert maar één kolf. Alle energie gaat naar die ene kolf, zodat ze allemaal even groot worden. Dit jaar hebben we vijfhonderd hectare ingezaaid. Maar de oogst zal wel wat tegenvallen, omdat we in april en mei veel regen hebben gehad. Daardoor spoelde een deel van het zaad weg."



'Tussen oogst en diepvries zit maximaal drie uur'

Terwijl de machine in een stevig tempo doorwerkt, rijden trekkers met volle laadbakken richting de fabriek. Snelheid is belangrijk: "Verse mais bederft snel. In de fabriek worden



de kolven op maat gesneden, geblancheerd en ingevroren. Tussen oogst en diepvries zit maximaal drie uur." Linda laat trots een paar mooie kolven zien, terwijl de rooier met veel lawaai langs raast. "Mijn vader begon dertig jaar geleden met suikermais. In het begin oogstten we nog met de hand, een appelemmer om de nek. Dat was geen doen! Gelukkig is nu bijna alles geautomatiseerd."

Geen last van de droogte

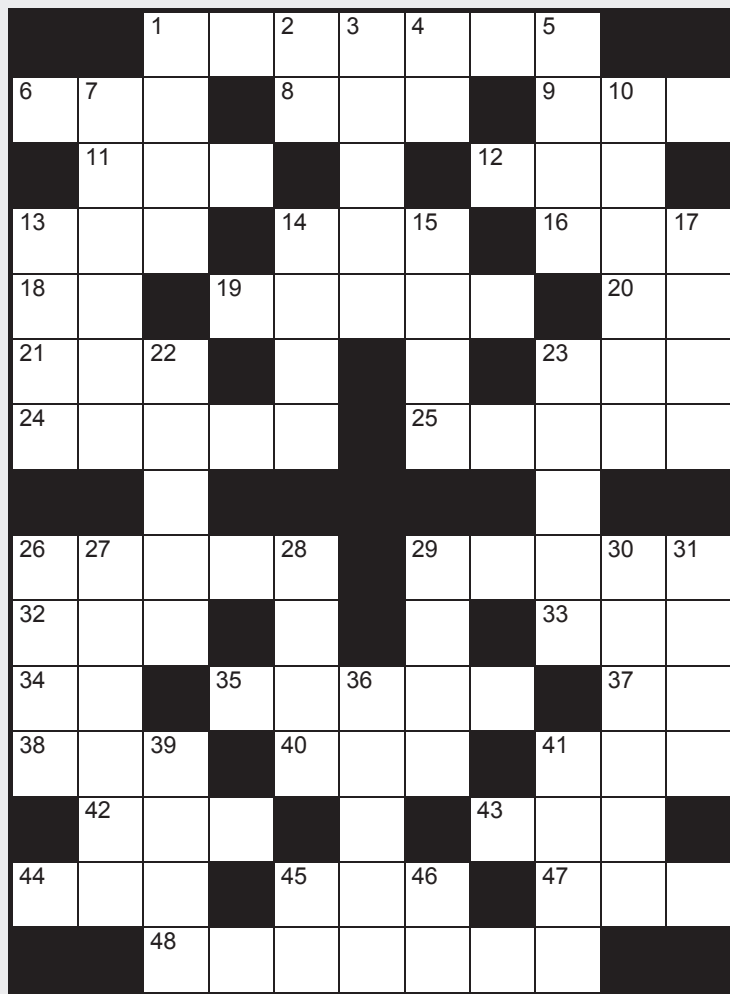
In wijngaard De Kleine Schorre in Dreischor gaat het er stiller aan toe. Tussen de ranken knippen vrijwilligers voorzichtig de rijpe trossen Rivanerdruiven af. Er wordt gezellig gekletst. "Vol!", klinkt het regelmatig; het teken dat de sjouwers de kleine kratten kunnen verzamelen om ze leeg te kiepen in een grotere.

Twee keer per dag worden dertien grote kisten gelegegd in de pers. Dat levert vijfduizend liter sap op. "De druiven worden dezelfde dag verwerkt, dus we gaan door tot de pers vol is", vertelt eigenaar Johan van de Velde. De oogst van dit jaar ziet er goed uit. "Druiven wortelen diep, dus die hebben geen last van droogte. Door de hogere temperaturen zit er meer suiker in en zijn de zuren lager. We zullen dit jaar dus een andere wijn maken. Niet per se beter, maar anders."

De plukkers zijn allemaal vrijwilligers. "Anders zijn we niet flexibel genoeg. We hebben in korte tijd veel mensen nodig en plukken alleen als het droog is, anders komt er te veel water bij de druiven. Onze plukkers zijn onze ambassadeurs: als dank krijgen ze een paar flessen wijn."

"Een leuke beloning, die flessen, maar zonder zouden we ook wel komen", zegt een van de plukkers. Een ander is het daarmee eens: "Je ziet weer eens andere mensen hè? En je bent de hele dag buiten. Ik heb een huisje in de buurt en zo ben ik hier terechtgekomen." Hij is hier nu al voor de vierde keer. "Meestal kom ik een dag of vijf en kan ik daarna de rest van het jaar van het resultaat genieten, elke keer als ik een flesje openmaak."

Puzzel gezellig mee!



5	33	9	4	14	2	38	20	26	27	46	19	47	41
---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Horizontaal 1 nadeel 6 Amerika 8 op de wijze van 9 grappenmaker 11 televisiezender 12 vreemde munt 13 sporttrofee 14 gewicht 16 stremsel 18 anno domini 19 elpenbeen 20 heden 21 baardje 23 hevige haal 24 smalen 25 rijtuig 26 mannelijk dier 29 muziekinstrument 32 kloosteroverste 33 een zekere 34 diskjockey 35 pl. in Zuid-Holland 37 dat is 38 eikenschors 40 pl. in Gelderland 41 kreet 42 kleine ruimte 43 tuinafscheiding 44 onheilsgodin 45 mager 47 Ned. omroep 48 Spaanse drank

Verticaal 1 verleidster 2 rondhout 3 grassteppe 4 dierengeluid 5 vlug 7 opnameruimte 10 brede laan 13 contant 14 bakplaats 15 af en toe 17 vuurwapen 22 strafwerktuig 23 show 26 treknet 27 voorwerp 28 telwoord 29 stadion 30 kleurstof 31 kuip 36 speeksel 39 soort hond 41 vergiffenis 45 dyne 46 nummer

Zoek de 10 verschillen



Welke verschillen heb je gevonden?

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



Tips

Voorkom somberheid en depressie in de winter door:

- zo veel mogelijk naar buiten te gaan om daglicht te zien
- op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan
- actief te blijven en te sporten
- gezond te eten

Oorzaak winterdepressie is gebrek aan licht

Het woord zegt het al: de winterdepressie is seizoensgebonden. Wanneer in het najaar de dagen korter worden, beginnen mensen zich somberder te voelen. "Hoe verder je van de evenaar af woont, hoe meer kans je hebt om in de winter depressief te worden", legt psychiater Raymond Haans uit.

Tekst:
Yvonne van der Weele, Adrz

Raymond werkt sinds kort als een van de twee psychiaters in Adrz. "Het aantal mensen dat echt een winterdepressie heeft is klein, weet ik uit ervaring. Wel hebben veel mensen last van een winterdip of winterblues. Ze hebben minder energie en zijn neerslachtiger dan in de zomer. Wanneer iemand zulke ernstige klachten heeft dat hij beperkt wordt in zijn werk, sociale leven of relatie, dan pas spreken we van een winterdepressie."

Winterdepressie gaat vanzelf weer over

Kenmerken van een depressie zijn vermoeidheid, somberheid, interesseverlies, sterke afname van eetlust en concentratieverlies. De klachten beginnen vaak rond november en zijn het ergst rond januari. In het voorjaar wordt het vaak weer beter. "Dat is ook het grote verschil met een 'gewone' depressie", merkt Raymond op. "Iemand die een winterdepressie heeft, weet dat het vanzelf weer over gaat."

Het lichaam uit balans

De oorzaak van een winterdepressie is vaak een gebrek aan licht. In de winter zijn de dagen korter en dat heeft effect op onze biologische klok. Die kan daardoor ontregeld raken. En dan raken alle ritmes in het lichaam uit balans. Daarnaast maakt het lichaam in de winter ook minder vitamine D aan, doordat er minder zonlicht is. Vitamine D kan mogelijk een rol spelen in het voorkomen van een 'winterdip'.

Na twee weken klachtenvrij

"Lichttherapie lijkt goed te helpen tegen een winterdepressie", geeft Raymond aan. "Iemand gaat 's morgens 20 tot 30 minuten achter een speciale lamp zonder uv-straling zitten. Het licht komt overeen met daglicht drie kwartier na zonsopgang. Het effect is vergelijkbaar met medicatie, je kunt zelfs bijwerkingen krijgen zoals hoofdpijn en misselijkheid. Net als bij medicatie helpt lichttherapie niet bij elke patiënt. Toch is mijn advies om lichttherapie te verkiezen boven medicatie. Het is een eenvoudige manier om een winterdepressie te verhelpen en het effect is vaak groot. De meeste mensen zijn zelfs al na twee weken klachtenvrij."



Eens per week alle aandachtsgebieden bij elkaar

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

Tekst:
Sari Kramer, Adrz

"Onder de noemer 'reuma' vallen meer dan honderd aandoeningen", vertelt algemeen reumatoloog Jos van der Kaap. "Van reumatoïde artritis, waarbij de gewrichten ontsteken, tot wekedelenreuma, waarbij de patiënt pijn heeft in pezen, spieren en banden. Maar ook hypermobilititeit en de auto-immuunziekte lupus zijn reumatische aandoeningen." Een breed vakgebied dus. "Elke dag is anders, het wordt nooit eentonig", zegt Jos.

Wekelijks overleg met Erasmus MC

"De vakgroepen Reumatologie van Adrz en het Erasmus MC zijn eigenlijk één", legt Jos uit. "We

werken dan ook nauw samen. Zo hebben we eens per week overleg via een videoverbinding. Dat is heel prettig, want zo heb je alle aandachtsgebieden bij elkaar." Ze bespreken dan met name vragen over bijzondere patiënten. "Stel dat ik een zwangere patiënt onder behandeling heb en een van de collega's in het Erasmus MC is gespecialiseerd in reuma tijdens de zwangerschap, dan kunnen we samen kijken wat de beste behandeling is."

Handige tool voor patiënten

De ziekenhuizen overleggen niet alleen veel met elkaar, ze werken ook grotendeels volgens dezelfde protocollen en organiseren samen scholingen voor de doktersassistenten en verpleegkundigen. "Verder gebruiken we in Adrz het digitale voorlichtingsprogramma voor patiënten van het Erasmus MC. Een handige tool waarmee we de patiënt met een paar muiskliks informatie kunnen meegeven die speciaal op hem of haar is afgestemd."



/ 'Voor de patiënt biedt de nauwe samenwerking met het Erasmus MC veel voordelen'

Doorverwijzen in specifieke gevallen

Door de nauwe samenwerking kunnen de meeste patiënten voor onderzoek en behandeling gewoon bij Adrz terecht. "Alleen als iemand een heel zeldzame aandoening heeft en een arts in het Erasmus MC hierin is gespecialiseerd, verwijzen we door. Bijvoorbeeld bij een aandoening als systematische sclerose. Dat is een zeldzame auto-immuun-ziekte die leidt tot afbraak van normaal weefsel, zoals huid, spieren, nieren, longen, hart en darmen."

Behandeling in Adrz

"Voor de patiënt biedt de nauwe samenwerking met het Erasmus MC veel voordelen", zegt Jos. "Vaak ziet de arts in Rotterdam de Zeeuwse patiënt een keer of twee en stelt dan een behandelplan op. De behandeling zelf kunnen we dan meestal weer hier voortzetten. Pas hadden we bijvoorbeeld een Zeeuwse patiënt van het Erasmus MC die ernstige huiduitslag kreeg van zijn medicijnen. In overleg met Erasmus MC konden we diegene toch in Goes behandelen."

'Ook dit middel kan op een dag uitgewerkt zijn'

Corine Janssen kampt al 27 jaar met reumatoïde artritis, een aandoening waarbij iemands gewrichten – bijvoorbeeld polsen, enkels en ellebogen – chronisch ontstoken zijn. Bij Corine zijn vooral haar handen en voeten aangetast door de reuma. "In de loop der jaren moesten een aantal gewrichten zelfs worden vervangen door kunstgewrichtjes", vertelt ze. "Daardoor is de pijn minder geworden en de beweeglijkheid beter."

Omdat het een paar jaar terug steeds slechter ging met de pijn en schade aan onder andere haar nek, rug, schouders en polsen, kwam Corine in het Erasmus MC terecht. Na een periode van zoeken, vonden ze daar een middel dat aan lijkt te slaan. "Het neemt mijn pijnklachten niet weg, maar remt wel de ontstekingen. Zo ontstaat gelukkig niet nog meer schade." Spannend blijft het wel. "Het kan zijn dat ook dit middel op een dag weer uitgewerkt is."

Inmiddels is Corine onder behandeling bij Adrz in Goes, bij Jos van der Kaap. "Ik ben nu twee keer geweest en heb een telefonisch consult gehad. Dat bevalt goed. Alleen de reistijd scheelt al enorm, Rotterdam is voor mij een stuk verder. En Jos van der Kaap kan, als het nodig is, contact opnemen met de artsen in Rotterdam voor overleg."

Ziekenvervoer

Hoe ging dat vroeger eigenlijk, toen er nog geen ambulances waren en een zieke of gewonde naar het ziekenhuis moest? Voor vervoer op korte afstand was er in Goes een speciale draagstoel. Maar vanaf het platteland moest de patiënt gewoon met een kar waarop anders fruit of vee werd vervoerd.

Begin twintigste eeuw kwamen er brancards op wielen. Eerst als duwkar, later als een soort bakfiets. De oudste foto laat een ziekenrijtuig zien dat begin 1910 in gebruik werd genomen door het Groene Kruis in Heinkenszand. In de Prins van Oranje in Goes werd de nieuwe brancard aan vele belangstellenden getoond, onder wie artsen. Ook de kranten besteedden er aandacht aan.



De auto's op de foto uit 1964 zien er al heel wat moderner uit. De drie ambulances staan op het parkeerterrein Koepoort in Goes. Ze zijn net geleverd door garagebedrijf Louisse uit Goes, een mooie aanleiding voor een foto.



Samenstelling: Yvonne van der Weele

Bronnen: *Het ziekenvervoer worstelde en kwam boven, Het wel en wee van de Ambulancedienst Bevelanden, Hans Waldeck, 2016. Foto's: M.F. Boogert en collectie gemeentearchiefgoes.nl.*



Operatieassistent Tamara Filius

/ 5.45 uur Ik sta op tijd op, drink een groot glas warm water en maak een stevig ontbijt. Met een paar yoga-oefeningen begin ik de dag ontspannen. Daarna ga ik douchen, kleed ik me aan en stap ik in de auto naar het ziekenhuis in Goes.

/ 7.25 uur Operatiekleding aan. Op werkdagen hoef ik nooit na te denken over wat ik aan moet. Iedereen op de operatiekamer draagt uit hygiënisch oogpunt altijd speciale operatiekamerkleding.

/ 7.45 uur Ik bekijk het dagprogramma en maak de operatiekamer bedrijfsklaar door alle benodigde materialen klaar te leggen, te controleren en de apparatuur te checken.

/ 7.50 uur Met het team bespreken we de planning en zetten we spullen klaar voor de eerste operatie. Ik begeleid vandaag een studente die de opleiding tot operatieassistent doet. In Utrecht volgt ze haar theorie en bij Adrz doet ze haar praktijkervaring op.

/ 8.00 uur Met een heel team staan we in de operatiekamer waar de orthopeed een nieuwe heupprothese gaat plaatsen. We hebben onderling afgesproken dat ik tijdens de heupoperatie assisteer. Dit houdt in dat ik onder andere de wond openhoud voor de operateur en dat ik na afloop de huid hecht.



/ 9.45 uur De eerste heupoperatie zit erop. We leggen de patiënt van de behandeltafel terug in bed. Vervolgens wordt de patiënt naar de afdeling Recovery gebracht, waar hij rustig wakker kan worden.



/ 9.55 uur Ik schuif aan bij mijn collega's voor een theetje en een dadelnotenreep. Tijd om even lekker te zitten en een gezellig praatje te maken.

/ 10.10 uur De volgende heupoperatie staat op de planning. Ik neem de studente weer mee in het proces.

/ 12.30 uur Aangezien we de hele dag op onze benen staan, is het belangrijk voedzaam te eten en veel water te drinken. Ik eet een gerecht met rijst, linzen en groenten.

/ 14.30 uur Tussen twee operaties in word ik afgelost. Als Arbo-contactpersoon van de afdeling heb ik nog Arbo-werkzaamheden te doen vandaag. Ik draag het programma over en benoem de stand van zaken en de bijzonderheden.

/ 14.55 uur Ik start met de voorbereidingen van de training 'Mentaal sterk aan het werk'. Dit is een programma om de persoonlijke veerkracht van de medewerkers te verhogen, waardoor ze fit en gezond blijven en werk en privé in balans kunnen houden.

/ 16.15 uur Ik help met het aanvullen van de operatiekamers, zodat ze op orde zijn voor nachtelijke spoedoperaties.

/ 17.00 uur Nadat ik met de student nog haar leerdoelen van die dag heb doorgesproken

en een evaluatie heb geschreven, kleeid ik mij om en rijd naar huis. Thuis kan ik gelukkig zo aanschuiven aan tafel.

/ 19.15 uur Op naar Middelburg, waar ik inval voor een collegadocent bij de yoga.



/ 20.00 uur Terwijl ik de yogastudio in orde maak, druppelen de eerste mensen al binnen. De les kan beginnen!

/ 22.30 uur Thuis drink ik nog wat en daarna is het tijd om lekker mijn bed in te duiken.

Tekst:
Linda Rijk, Adrz

Wahine Wisse (16) uit Yerseke is winnaar van de Zeeuwse voorronde van Kunstbende in de categorie taal. Ze gaat naar de HZ University of Applied Sciences in Vlissingen, waar ze communicatie studeert. Ze stond op nummer 7 op de kieslijst voor de gemeenteraad in Reimerswaal voor het CDA.

Website: wahine.webnode.nl



Ode aan dokter Waleboer

Het is alweer een tijdje geleden dat ik op verwijzing van de huisarts naar de chirurg moest voor een ingegroeide teennagel. "Gewoon om te kijken wat ze ermee gaan doen", zei hij. Ik was meteen nerveus. Wat het is met mij en dokters? Ik weet het niet. Maar zodra ik er een zie, raak ik in paniek, hoe knap hij ook is. Er hangt een spanning rond die witte jassen die ik niet kan verklaren.

"Ik denk dat we de nagel eraf moeten halen", zei de chirurg. "Dat kan gelijk." Daar was ik niet op voorbereid! Voor ik het wist lag ik op de doktersstoel met oordopjes in met muziek voor de afleiding. Ook was er een zuster die me toesprak met allerlei dingen die ik allang niet meer weet. Het was chaos in mijn hoofd. Een naald, een dokter, een verdoving... Ik moest er allemaal niets van hebben en huilde als een klein kind.

Ik moest op mijn sokken naar huis. Het verband rond mijn teen was te dik voor in mijn schoen. Ik kreeg een ijsje, want daar ben je natuurlijk nooit te oud voor. Na een week was het al een stuk beter. De pijn was snel weg en binnen de kortste keren had ik weer een normale nagel.

Via deze column bedank ik die lieve chirurg omdat ik gelijk aan de beurt kwam. Stiekem best fijn. Toch hoop ik dat ik zoiets nooit meer hoeft te ondergaan. Daar krijg ik kromme tenen van.

Kwetsbare ouderen staan centraal in Adrz

Stichting Vrienden Adrz zette zich de afgelopen periode in om de familiekamer op de verpleegafdeling Geriatrie te verbeteren.

De afdeling Geriatrie is een belangrijke afdeling binnen het ziekenhuis. Jaarlijks worden hier 350 patiënten opgenomen, die gemiddeld 10 dagen in het ziekenhuis blijven. De familiekamer van de afdeling wordt zeer intensief gebruikt. Zo worden er allerlei activiteiten aangeboden en stimuleert de activiteitenbegeleidster patiënten om daar zo veel mogelijk aan deel te nemen. Ook familie kan tijdens de bezoeken gebruikmaken van de ruimte.

Nu de familiekamer prettig huiselijk is ingericht, is een wens voor de toekomst om enkele braintrainers aan te schaffen. Een braintrainer stimuleert het denkvermogen. Ouderen die er actief mee werken, voelen zich prettiger en hebben het gevoel weer aansluiting te hebben. Stichting Vrienden Adrz draagt bij aan de financiering van de braintrainers.



'Wonen op een berg in Zweden, dát is pas eenzaam'

Een mooie oude dag in een huis van stro

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

Westweg 12 aan de uiterste rand van Geersdijk heeft nog geen huisnummer, laat staan een naambordje. De eigenaar, Robert de Bourgraaf (55) uit Goes-West, is met zijn bouw-het-zelf-huis nog maar net de fundamenteën ontstegen. Het pannenvierkant lonkt volgens planning komend voorjaar en vóór de zomer wil hij zijn droomhuis betrekken. Passanten kijken bewonderend en groeten enthousiast. De 'Heersdiekenaeren' zijn wel benieuwd naar hun nieuwe, innovatieve dorpsgenoot. Robert: "Een huis van stro! Dat ging als een lopend vuurtje door het dorp."

Levensloopbestendig

Robert is zelfstandig adviseur op het gebied van energiezuinig bouwen. Zijn droom is het

zelf bouwen van een huis met muren van stro, om daar zo lang mogelijk in te wonen. In een levensloopbestendig strohuis dus. "Geersdijk trekt me aan als rustig, maar levendig dorp; hier wordt op een gezonde manier naar elkaar omgekeken, meer dan in een stadswijk. Ik zie geregeld een man van ver in de tachtig door de straat lopen. Hij woont dáár, alleen. Zo zie ik mezelf soms ook, later. Dat kan hier. Verder weg van zorg en ziekenhuis, natuurlijk, maar niet té ver weg. Binnenkort begint mijn buurman te bouwen. Hij woont nu nog op een berg in Zweden – dát is pas eenzaam en geïsoleerd."

Dorpsevenement

Robert is gezond: "Ik leef bewust en kan straks gezond aan m'n oude dag beginnen en gaan lesgeven in yoga. Daar kijk ik naar uit." Dat doet hij ook naar het traditionele 'strostapelen' in oktober, waarvoor hij al veel hulpvaardige mensen heeft uitgenodigd. "Het wordt misschien wel een echt dorpsfeest..."

Tekst:
Arend van der Wel

 Geersdijk

Volg de bouw van Robert's strohuis op: passiefbouwen.nl/zonnehuis-geersdijk

Het draait om de kwaliteit van leven

In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' belichten we zorginstellingen waar patiënten naar doorverwezen kunnen worden na ontslag uit het ziekenhuis. Michiel sprak voor dit nummer met Revant, het expertisecentrum voor medisch specialistische revalidatie.



/ V.l.n.r.: Mariya Fofonova, Bas van de Weg, Inge van Zee en Sascha van Berkum

Tekst:
Marjolijn Bergmann

"Patiënten die naar ons worden doorverwezen, verkeren vaak in een ongelukkige fase van hun leven", vertelt Bas van de Weg, revalidatiearts bij Revant in Goes. "Als gevolg van bijvoorbeeld een ongeluk, een amputatie of kanker kampen ze met lichamelijke en psychische problemen. Ik kan deze deze patiënten vaak niet beter maken, maar wel kijken naar haalbare doelen en helpen om deze te realiseren. Zo kan iemand toch weer meedoen in de maatschappij."

Korte lijnen met Adrz

Revant heeft locaties in Goes, Terneuzen en Breda. Bas is verbonden aan locatie De Lindenhof in Goes. Daarnaast houdt hij spreekuur in Adrz Vlissingen. "Jaarlijks worden

duizend nieuwe patiënten naar De Lindenhof doorverwezen, de helft vanuit Adrz", zegt Bas. "Ik ben bijna dagelijks in het ziekenhuis. Dat is ideaal, want zo word ik vroeg bij een patiënt betrokken, kan ik meedenken over de behandeling en het nazorgtraject bespreken. Als iemand bijvoorbeeld na een beroerte complexe problemen heeft, beoordelen de neuroloog en ik of interne revalidatie bij Revant toegevoegde waarde heeft."

/ 'Omdat lichaam en geest hand in hand gaan, bieden we ook psychologische begeleiding'

Lichaam én geest

Een van de specialismen van Bas is revalidatie na kanker. "Een patiënt kan na kanker fysieke klachten hebben, maar ook problemen ervaren met intimiteit of angstig zijn. Omdat lichaam en geest hand in hand gaan, bieden we ook psychologische begeleiding. Een behandeling kan individueel zijn, maar zeker ook in groepsverband plaatsvinden, want patiënten leren veel van ervaringen van anderen." Bas benadrukt dat revalidatie een breed vakgebied is. "Zo behandelen we ook veel mensen met chronische pijn. Ons streven is altijd het verhogen van de kwaliteit van leven. Dat lijkt goed te lukken, want de patiënten waarderen onze aanpak met gemiddeld een 8,7. Het is dan ook een heel dankbaar vak."

Weetjes over de herfst

/ Verwarming aan?

In de herfst zijn we vaker verkouden en griepig. Dat komt niet door de kou, maar doordat we meer binnen zitten met de ramen dicht en de verwarming aan.

Samenstelling:
Linda Rijk, Adrz



/ Wintertijd

Eind oktober gaat de klok een uur achteruit en kunt u in het weekend een uurtje extra slapen. Dat lijkt niet zoveel, maar het kan wel impact hebben op uw bioritme.



/ Gezonde groenten

Pompoen, zoete aardappel, pastinaak, rode biet, paksoi, wortels en koolraap: deze herfstgroenten bevatten veel vitamines en mineralen en houden u het hele seizoen gezond.

/ Winterdepressie

In de herfst (en winter) krijgen sommige mensen last van een winterdepressie. Lichttherapie, buiten zijn, sporten en gezond eten kunnen hiertegen helpen.

Lees
meer over
de winter-
depressie op
pagina 21.



/ Luchtweginfecties

Wist u dat ziekenhuizen elk najaar een piek zien in de opname van longpatiënten? Griepvirussen zorgen in de herfst voor meer luchtweginfecties. Met een grieprik bent u hier beter tegen beschermd.

/ 395 geboortes

In de herfstmaanden van 2017 zijn bij Adrz 395 baby's geboren: 215 jongens en 180 meisjes. Pasgeboren baby's kunnen we nu ontvangen in ons nieuwe Moeder & Kind centrum.



/ De diabetes-
verpleegkundige
legt uit hoe het
insulinepompje
werkt.



Sporten: het recept voor chronisch zieken

Bij chronische ziekten is bewegen een van de beste recepten. Goede kans dat uw dokter het u ook voorschrijft. Komend jaar wordt leefstijlinterventie door de ziektekostenverzekeraars vergoed.

Tekst:
Ruth de Bruin

Diabetesverpleegkundige Igna Becks weet alles af van beweging en het regelen van de bloedglucose voor mensen met suikerziekte. "Juist voor diabetici is sporten van groot belang, want sporten maakt het lichaam gevoeliger voor insuline. Mijn advies is dagelijks 30 tot 45 minuten matig tot intensief bewegen."

Insulineschema's maken

Diabetici zijn grofweg in te delen in twee groepen. De groep die het al op jonge leeftijd krijgt, maakt zelf geen insuline aan (type 1). Igna: "Ook voor hen is sporten heel gezond, maar ze moeten er op een goede en bewuste manier mee omgaan. Voor topsporters met deze vorm van diabetes is het best moeilijk om hun bloedsuikerwaarden binnen een bepaalde range te houden.

Niet te veel mee
rommelen dus."

Blessures liggen op de loer

De andere groep diabetici (type 2) krijgt vaak diabetes op wat latere leeftijd. Soms speelt erfelijkheid een rol, maar vaak ligt ook een ongezonde leefstijl eraan ten grondslag. Veel mensen met dit type suikerziekte zijn te zwaar, waardoor blessures op de loer liggen. "Ik doe er dan ook alles aan om ze te motiveren", vertelt Igna. "Want hoe meer zij bewegen, hoe minder insuline ze hoeven te gebruiken."

Geen insuline door andere leefstijl

Sommige diabetici met type 2 kunnen door een verandering van leefstijl zelfs zonder insuline. "Een van mijn patiënten woog 125 kilo. Hij is veel afgevallen en gaan sporten, liep zelfs marathons. Ik ben heel trots op hem! Hij heeft acht jaar zonder insuline gekund. Nu is hij geblesseerd, kan niet sporten en moet helaas weer insuline spuiten. Ik hoop dat hij snel herstelt van zijn blessure."

Sportconsult op de Adrz Diabetespoli

Iedereen die in behandeling is voor diabetes type 1 of 2 en redelijk fanatiek aan sport doet, kan een sportconsult krijgen op de Adrz Diabetespoli. In een insulineschema op maat kunt u aflezen hoeveel insuline u wanneer moet spuiten en hoe u de voeding over de dag moet verdelen.





Atijd een passende oplossing voor uw vervoer!

www.tcr.nu

0118 - 620 610



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.



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



Para Medisch Centrum
IN BALANS

In nauwe samenwerking met de specialisten van het ADRZ verzorgen wij voor u:

- Oncologie fysiotherapie
- OrthoXpert revalidatieprogramma nieuwe knie en heup
- COPD

Naast algemene fysiotherapie met alle specialisaties kunt u ook terecht voor poliklinische chronische pijnrevalidatie OCA, Ergotherapie, Huidtherapie en Oefentherapie Cesar. Voor ons volledige aanbod zie onze website www.pmcinbalans.nl

Nieuwe knie of nieuwe heup? Wij halen u gratis op en brengen u ook weer thuis. Informeer naar de voorwaarden.

T 0118 - 46 18 97
www.pmcinbalans.nl

Oost-Souburg: Ambachtveld 35
Koudekerke: Duinstraat 16d
Arnemuiden: Prins Bernhardstraat 2
Zoutelande: Ooststraat 6b

Middelburg: Ravensteijnweg 1
Middelburg: Buitenruststraat 20
Middelburg: Oosterscheldestraat 18
Vlissingen: Hermesweg 21



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 - Krabbendijke - Rilland - Yerseke

www.terweel.nl