

onze zorg

nummer 1 / september 2018

**Samen maken
we de Adrz
Sportkliniek tot
een succes**

adrz /+ SPORTKLINIEK

/ zorg voor sporters

In deze
uitgave

4

Niels Luteijn (spits bij Zeelandia):
'Geblesseerd op de bank zitten
is frustrerend'

5

'Ik zal nooit aarzelen om een
speler door te verwijzen'
(Dennis Plantinga, trainer bij Swift)

6

Uitnodiging: denk mee over
goede sportzorg in de regio

7

Sportmedisch onderzoek:
'Ben ik fit?'

10

Sporten: het recept
voor chronisch zieken



Wat biedt de Adrz Sportkliniek?

Een hardloper vraagt andere zorg dan iemand die veel aan fitness doet of tennist. In de Adrz Sportkliniek werken orthopedisch chirurgen, sportartsen en sportfysiotherapeuten samen om iedere sporter de juiste zorg te bieden. Wij zijn er voor fanatieke sporters die hun prestaties willen verbeteren, maar ook voor recreatieve sporters die kampen met een hardnekkige blessure.

Preventie en advies

Een goed sportadvies kan blessures voorkomen. Met behulp van een sportscreening kijken een sportarts en sportfysiotherapeut aan de hand van een lichamelijk onderzoek welke sport geschikt is voor jouw lichaam. Op basis van het sportmedisch onderzoek geeft de sportarts advies over hoe je je sportprestaties verder kunt verbeteren en blessures kunt voorkomen. Bij de Adrz Sportkliniek doen we drie sportmedische onderzoeken die in

omvang verschillen. Bij een uitgebreid sportmedisch onderzoek wordt bijvoorbeeld naast het bespreken van een medische vragenlijst en een longfunctietest, ook een inspanningstest op de fiets uitgevoerd.

Behandeling van blessures

Met hardnekkige sportblessures kun je terecht bij het multidisciplinair spreekuur. Tijdens dit

Lees verder op pagina 3 ►



(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



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

VOETZORG OP MAAT, VOOR COMFORTABEL LOPEN

Scheldestraat 53, 4381RR Vlissingen



BREDA | ETTEN-LEUR | ROOSENDAAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | MIDDELBURG | 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

VOORWOORD

Zorg voor sporters

Om fit te blijven, loop ik regelmatig een flink stuk hard. Onderweg kom ik altijd veel andere sporters tegen. Wat hebben we een sportieve provincie. Het geeft mij een goed gevoel dat deze sporters in ons ziekenhuis kunnen rekenen op gespecialiseerde zorg als zij een blessure krijgen.



Lisette te Velde
■ Lid raad van bestuur Adrz

In de Adrz Sportkliniek werken sportfysiotherapeuten, sportartsen en orthopedisch chirurgen samen om iedere sporter de zorg te bieden die hij of zij nodig heeft. Een mooi voorbeeld van samen de zorg zo goed mogelijk maken voor de patiënt. Niet alleen is één aanspreekpunt voor sportblessures makkelijk, we verbeteren ook de zorg door gebruik te maken van elkaars kennis en kunde.

Als je last hebt van een blessure wil je als sporter snel weer normaal kunnen sporten. Met de juiste zorg is dat vaak mogelijk. De verhalen van Niels Luteijn, Jacqueline Meijers en Jaap van Belzen zijn daar goede voorbeelden van. Daarnaast kan bewegen patiënten met andere aandoeningen juist helpen bij hun genezingsproces.

In dit blad lees je meer over de raakvlakken van sport en de medische wereld. Ik wens je veel leesplezier en een sportieve nazomer.

► Vervolg van pagina 1

spreekuur word je geholpen door een orthopedisch chirurg, sportarts en sportfysiotherapeut. Samen onderzoeken zij jouw blessure en stellen een behandeltraject aan je voor. Dit kan een operatie, therapie of een combinatie van een operatie en therapie zijn.

Ook met een acute blessure kun je snel bij de Adrz Sportkliniek terecht. Mocht je bijvoorbeeld je knie verdraaien, dan kun je binnen enkele dagen tot een week langs bij een orthopedisch chirurg gespecialiseerd in sportletsels.

Sportmedische keuringen

Voor verschillende beroepen en sportactiviteiten als duiken of zweefvliegen is het belangrijk dat je je periodiek medisch laat keuren. Ook toekomstige studenten die binnenkort een sportopleiding starten aan bijvoorbeeld het CIOS of de ALO moeten zich medisch laten keuren. De Adrz Sportkliniek is lid van het FSMI en SCAS-gecertificeerd. Daarmee zijn wij bevoegd om alle sportmedische keuringen uit te voeren.

Kijk voor meer informatie op [Adrz.nl/sportkliniek](https://www.adrz.nl/sportkliniek)



JAAP VAN BELZEN:

‘Niet achter de geraniums zitten’

In februari een nieuwe knie, drie maanden later 350 kilometer door Spanje wandelen en na vijf maanden de vierdaagse van Nijmegen lopen. Orthopeed Geert-Jan de Maat van Adrz hield het bijna niet voor mogelijk, maar Jaap van Belzen (72 jaar) uit Vlissingen die doet dat gewoon.

“Ik ben direct na de operatie met therapie begonnen. Dat doe ik nog steeds, nu niet meer zo gericht op lopen maar op de maximale buiging van mijn knie. Sinds mijn pensionering op mijn 55^e loop ik dagelijks zo’n 10 kilometer. Ik heb geen geraniums, dus daar kan ik niet achter gaan zitten”, zegt Jaap met een glimlach. “Op een gegeven moment kreeg ik pijn. In overleg met dokter De Maat heb ik toen een nieuwe knie gekregen. Ik ben er heel blij mee, want ik ben weer volledig mobiel. Dus ik zou het iedereen aanraden. Je moet na de operatie natuurlijk wel consequent oefenen”, vertelt de oud-verkeersleider van het Scheldecocoördinatiecentrum van Rijkswaterstaat.

De vierdaagse liep hij ‘alleen’, tussen 42.000 anderen. Het was de 13e keer dat hij de 127 kilometer in vier dagen volbracht. En er zullen er nog meer volgen!



NIELS LUTEIJN, VOETBALLER VAN ZEELANDIA:

'Geblesseerd op de bank zitten is frustrerend'

"Na een botsing op het veld voelde mijn knie niet helemaal lekker. Als spits krijg je wel vaker een douw, je moet niet kleinzerig zijn. Maar tijdens de volgende wedstrijd voelde ik iets scheuren."



Foto: Warda Soethout

Toch maar een scan

"Ik had geen dikke knie, geen zwelling en bijna geen pijn. Toch maar een paar dagen rust genomen. Pas maanden later de fysiotherapeuten van Zeelandia gevraagd om eens naar mijn knie te kijken. Ze konden niet echt iets vinden, maar adviseerden mij een scan te laten maken.

In handen van een professioneel team

Met de scan ben ik naar het sportsprekuur van Adrz in Goes gegaan. Ik schrok: mijn voorste kruisband afgescheurd en mijn meniscus op twee plaatsen ingescheurd en op één plaats afgescheurd. Gelukkig was ik in handen van een professioneel team en kon ik me helemaal vinden in het voorgestelde behandelplan; in het kort een knieoperatie aan mijn meniscus en voorste kruisband met aansluitend revalidatie.

Fit het ziekenhuis in

In oktober vorig jaar ben ik door orthopeed

Jaap Luttjeboer geopereerd. Uit een van de hamstrings van mijn aangedane been is een pees gestript. Daarvan is een nieuwe voorste kruisband gemaakt. Van de meniscus zijn stukjes weggeknipt. Tot de dag voor mijn operatie heb ik gewoon doorgetraind bij Zeelandia. Ik ging dus fit het ziekenhuis in en was nog steeds fit genoeg om mijn revalidatietraject te starten.

Trainen met de sportfysiotherapeut

Tijdens het revalideren trainde ik tweemaal per week bij sportfysiotherapeut Erwin Adan. Krachttraining en oefeningen om met de nieuwe kruisband toch weer volledige strekking van mijn knie te krijgen. De eerste maand had ik pijn, daarna ging het steeds beter. Fijn is dat de orthopeed en de fysiotherapeut precies van elkaar weten wat zij doen. Dat geeft vertrouwen. Niet voor niets kennen veel van mijn collega-voetballers de weg naar de Adrz Sportkliniek inmiddels ook.

Niels Luteijn uit Middelburg (24) is spits bij voetbalclub Zeelandia (tweede klas zondag). Na zijn studie sport en bewegen (sportkunde) aan de HZ rondt hij dit jaar de deeltijdstudie psychomotorische kindertherapie in Utrecht af. Niels werkt als bewegingsagoog en psychomotorisch kindertherapeut bij revalidatiecentrum Revant in Goes. Daarnaast traint Niels het jeugdteam van Zeelandia.

Niet flauw zijn

Mijn revalidatietraject was ontzettend hard werken. Je moet veel zelfdiscipline hebben en niet flauw zijn. Maar het resultaat is wel dat ik dit seizoen weer volledig fit in het eerste elftal van Zeelandia sta. Mijn negende seizoen bij deze club. Ik ben er heel blij mee, want dat geblesseerd op de bank zitten, dat is frustrerend!"



Foto: John van Amsterdam

'Had ik maar naar de Sportkliniek gekund!'

"Tien jaar geleden kreeg ik op mijn 35e trombose. Het zit bij me in de familie. De dokter zei: 'Zorg dat je dat niet weer krijgt, ga bewegen!' Dus ging ik plichtsgetrouw naar de sportschool. Nogal eentonig, dus toen ben ik gaan hardlopen. Maar ik kreeg blessure op blessure. Met de kennis van nu zou ik dat heel anders aangepakt hebben. Ik luisterde helemaal niet naar mijn lijf. Dat resulteerde uiteindelijk in een pijnlijke scheenbeenvliesontsteking.

Wat ik ook deed, het ging niet over. Had ik toen maar naar de Adrz Sportkliniek gekund! Op internet vond ik na lang zoeken een hierin gespecialiseerde

fysiotherapeut. Inmiddels loop ik halve marathons. Ik krijg professionele adviezen en trainingsschema's om mezelf te verbeteren en wél heel te blijven.

Mijn man loopt inmiddels ook heel fanatiek. Menig weekend gaan we samen naar wedstrijden, één keer per jaar in het buitenland. Lopen is echt 'mijn' sport, waarbij ik mijn hoofd leeg kan maken. En ik weet dat het goed voor me is, want ik heb nooit meer last van trombose gehad."

Jacqueline Meijers (45)
uit Hoedekenskerke

DENNIS PLANTINGA:

‘Ik zal nooit aarzelen om een speler door te verwijzen’

“Korfbal is een zogenaamde ‘high impactsport’ met een relatief hoog risico op blessures. Je kunt nog zo bewust bezig zijn met blessurepreventie en een perfecte trainingsopbouw, als een speler in het heetst van de strijd vol op de enkel van een andere speler landt is een blessure niet te voorkomen.”

De gezonde kant van de grens

“Bij Swift streven we topprestaties na, maar altijd aan de gezonde kant van de grens. Gelukkig worden mijn team en ik gesteund door assistenten, een verzorger en een teambegeleider. Samen creëren we de omstandigheden voor Swift waarmee we het hoogst mogelijke niveau proberen te halen. Met elkaar komen we ver. Als trainer ben ik constant bezig met de balans tussen belasting en belastbaarheid. Wat vraag ik van een speler om het uiterste uit hem of haar te halen en hoeveel kunnen zijn of haar lijf en mentale staat aan? Open communicatie is belangrijk. Spelers moeten niet het idee krijgen dat ze klachten moeten verdoezelen, omdat ze anders niet opgesteld worden.

Blij met het sportsprekeuur

Ik heb de nodige kennis op medisch vlak en revalidatievlak opgedaan, maar ik zal nooit aarzelen om een speler door te verwijzen. Ik ben blij met de Sportkliniek van Adrz, vooral met het sportsprekeuur waar ze ook als team naar een patiënt kijken. Recent heb ik een beroep op hen

gedaan voor één van mijn spelers die bij een auto-ongeluk een whiplash opliep. Dat is een lastige blessure en dan is de kennis van meerdere specialisten een aanwinst om tot een optimaal behandelplan te komen.

Korfbal op zo hoog mogelijk niveau

Mijn team en ik hebben een droom die we met elkaar najagen. Winnen, maar ondertussen ook veel plezier hebben. Wat enorm bijdraagt is onze samenwerking met de Driehoek in Serooskerke, die ons structureel traint in core stability. Swift is de eerste vereniging in Zeeland die beschikt over een eigen gym voor al onze leden.

Het is een mentaliteit

Sterker worden, lichaamsbewustzijn, je lijf en geest in topconditie brengen voor de lange termijn, niet alleen voor het wedstrijdje van aanstaand weekend. Het is een mentaliteit. Had ik tien jaar geleden na de wedstrijd geroepen: ‘En nu nog even uitlopen’, dan had mijn team waarschijnlijk gereageerd met: ‘Ja doe, we gaan een biertje drinken!’. Nu is dat vanzelfsprekend.”



Foto: Joke Schipper

JET DE VOS:

‘Ik moet de training goed opbouwen’

Jet de Vos (11) en haar pony Waterland's Samira (15) trainen dat het een lieve lust is. “Ik doe zelf niet aan rennen ofzo,” zegt Jet die net de finale op het concours hippique Jumpin' de Weel in Nisse heeft gewonnen. “Maar ik zorg wel dat ik elke dag veel beweging krijg. En ik rijd elke week wel vijf of zes keer.” Serieus trainen voor springwedstrijden wisselt Jet af met buitenritten rond haar woonplaats 's Heer Abtskerke. Soms gaat ze met haar pony naar het strand. “Goed voor de conditie van de pony's ook.” Het volgende doel van Jet en 'Sammie' is om bij de prijswinnaars te horen op het Nederlands kampioenschap.

Jet heeft zelf nooit een blessure gehad. Samira wel, die is vier jaar geleden kreupel geweest. “Het is belangrijk om de training voor je pony goed op te bouwen. In deze warme zomer stap ik ook veel tussendoor zodat ze op adem kan komen en we zoeken de schaduw op.”



Dennis Plantinga in het kort

Na de CIOS opleiding gaan werken bij SportZeeland. 39 jaar, geboren in zijn woonplaats Middelburg. Vakantiefietser, maar vooral korfbalfanaat. Gaat nu zijn 8e seizoen in als trainer van Swift, de korfbalclub die net niet promoveerde naar het 2e niveau. Maar dit seizoen hopelijk wel...

Foto: Rien Paardekooper



/ ‘Om snel weer te kunnen sporten, is het allerbelangrijkst dat sporters bij een blessure de juiste behandeling krijgen.’

Nico Elenbaas , orthopedisch chirurg

Professionele kiteboardster nagenoeg blessurevrij

Nadat Annelous Lammerts (24) uit Schuddebeurs op haar 16e bij de Brouwersdam haar eerste stapjes op een kiteboard zette, was ze verkocht.



Foto: James Boulding

"Die zomer had ik een vakantiebaan aan het strand, dus ik kon elk vrij moment benutten. Het jaar erop ben ik met mijn schooldiploma op zak voor vier maanden naar Fortaleza in Brazilië vertrokken, één van de hotspots voor kitesurfen."

De prijzenkast van Annelous is indrukwekkend. Ze staat eerste in de wereldranking 'Park Riding'. Een discipline met objecten in het water

waarover je met je plank allerlei capriolen uithaalt, hoe gekker hoe beter. Ze is Nederlands en Europees kampioen freestyle kitesurfen (sprongen uitgevoerd zonder 'hulpmiddelen'). Met sprongen die zo'n 15 meter de lucht ingaan bij snelheden van 30 kilometer per uur is ze op twee hersenschuddingen na nagenoeg blessurevrij gebleven. "Adrenalineverslaafden kunnen hun snelheid overigens op laten lopen tot wel

80 kilometer en er zijn waaghalzen die het lucht-ruim op 28 meter aantikken", vertelt Annelous.

"Dankzij sponsoring ben ik, zonder ernaast te hoeven werken, de afgelopen vier jaar constant achter de wind en de golven aan gereisd. Ik voel me bevoorrecht en geniet enorm. Op Hawaï moest ik grote zeeschildpadden bijna ontwijken, zoveel zaten er daar, magisch!"



Uitnodiging Denk mee over goede sportzorg in de regio

Door samenwerking en het uitwisselen van kennis, kunnen we sportblessures beter voorkomen of genezen. De Adrz Sportkliniek doet er alles aan om sporters de juiste zorg te bieden. Ook jij bent een belangrijke schakel. Kom je naar onze regionale bijeenkomst voor iedereen die met sporters werkt of sporters begeleidt?

Op vrijdag 28 september gaan we in gesprek over hoe we de sportzorg in de regio kunnen optimaliseren. Wat verwacht jij van een sportkliniek? Daarnaast vertellen orthopedisch chirurgen, sportartsen en sportfysiotherapeuten hoe je blessures kan voorkomen en welke medische mogelijkheden er zijn voor behandeling en herstel. Schrijf je snel in om zeker te zijn van je deelname. Je mag deze uitnodiging ook doorsturen naar anderen waarvoor dit interessant is.

MELD JE NU AAN OP [Adrz.nl/sportkliniek](https://adrz.nl/sportkliniek)

Datum: vrijdag 28 september
Tijd: 16.00 uur – 20.00 uur
Plaats: Omnium Goes

Voor sportmassieurs wordt accreditatie aangevraagd.

[Adrz.nl/sportkliniek](https://adrz.nl/sportkliniek)

adrz /+ SPORTKLINIEK

/ zorg voor sporters

PETER DE DOELDER:

‘Samen maken we de Adrz Sportkliniek tot een succes’

In de tuin van zijn Middelburgse huis geniet voormalig huisarts Peter de Doelder deze zomer van zijn pensioen.

Aansluiting tussen vakgebieden

Peters tuin is een ideale plek om uit te rusten van de vele activiteiten die de verse pensionado eropna houdt. Tennis, roeien, zojuist nog met zijn vrouw van Basel naar Nice gefietst: sporten houdt lichaam en geest in conditie. Peter is ook actief in de lokale politiek en recent is hij benoemd tot voorzitter van de cliëntenraad van Adrz. Peter: "Met de cliëntenraad houden we vinger aan de pols van het ziekenhuisbeleid. We kijken waar de zorg voor de klanten van het ziekenhuis beter kan. Ketenzorg is onze leidraad. Bij goede ketenzorg kunnen alle professionals doen waar zij voor opgeleid zijn, omdat er een goede aansluiting is tussen verschillende werkvelden en vakgebieden."

Sportkliniek past in het concept van ketenzorg

Ketenzorg, dat is ook het principe van de Sportkliniek, waar meerdere disciplines samenkomen ten bate van de sporter/patiënt. Wat vindt Peter van deze ontwikkeling? "Ik heb als arts diverse sporters begeleid en was betrokken bij veel sportevenementen. Van VC Vlissingen tot de kustmarathon en – vanuit medisch oogpunt – saaie biljartwedstrijden tot heftige motorcrossen. Het is belangrijk dat actieve Zeeuwen met blessureleed snel terecht kunnen bij Adrz! Daarvoor hoef je nu niet meer de provincie uit. Ik weet het, de Sportkliniek moet krediet opbouwen. Met de kennis en kunde die er zit, heb ik daar het volste vertrouwen in. Het is essentieel dat alle behandelaars en het ondersteunende personeel van de kliniek beseffen dat een (semi)professionele sporter erg afhankelijk is van zijn sport. In specifieke situaties moet hij of zij dus snel geholpen worden. Dat is geen voorkeursbehandeling, maar klantvriendelijkheid door goede belangenafweging."

Sportkliniek streeft naar topprestaties

Begeleiders en coaches van sportclubs en ook huisartsen hebben volgens Peter een taak om 'onze' Zeeuwse Sportkliniek tot een succes te maken. Peter: "De Sportkliniek zelf streeft net als iedere sporter naar topprestaties. Verwijs jouw sporter of patiënt er vooral naartoe en probeer het uit. Dan kun je daarna een oordeel vellen."



Sportmedisch onderzoek: 'Ben ik fit?'

Ben ik fit genoeg om mijn volgende marathon te lopen? Met die vraag kom ik bij Arnold Brons, sportarts bij de Adrz Sportkliniek. Op zijn spreekuur komen mensen van 5 tot 80 jaar.

Foto: Mary Remijnse



Professionele aanpak

Ik heb al eerder een paar marathons gelopen, maar toen liep ik zonder hartslagmeter, had ik een trainingsschema van internet geprint en geen speciaal voedingspatroon. Nu wil ik het professioneler aanpakken en daarom ben ik vandaag hier voor een sportmedische keuring.

Start van mijn keuring

De keuring start met het doornemen van het anamneseformulier. Daarop heb ik mijn medische geschiedenis en medicijngebruik ingevuld. Mijn lengte, gewicht en vetpercentage worden gemeten. Hoe is de stand van mijn voeten, hoe sta ik, kan ik al mijn ledematen goed bewegen en heb ik geen afwijking in mijn rug? Verder krijg ik een ogentest en een long-functietest. Ik adem een keer diep in en dan krachtig zo lang mogelijk uit. "Hiermee meet ik de longinhoud en ga ook na of je geen astma of bronchitis hebt", legt Arnold Brons uit.

Zwetend op de fiets

Voor het meten van mijn hartslag in rust, mag ik op de behandelbank gaan liggen. Ik krijg allerlei plakkers op mijn lijf waarmee mijn hartslag op het scherm verschijnt. Met de plakkers nog op en een bloeddrukmeter om mijn arm stap ik op de fiets. Nu begint het echte werk. Op basis van mijn leeftijd, lengte en gewicht heeft de sportarts de weerstand van de fiets aangepast zodat hij mijn maximale inspanning kan meten. Ik trap flink door. "Blijf tussen de 70 en 75 omwentelingen fietsen", krijg ik te horen. Tijdens het fietsen wordt de weerstand steeds zwaarder, tot ik niet meer kan. Mijn maximale vermogen. Zwetend stap ik aan het eind van de test de fiets af. De keuring zit erop.

Belangrijk: mijn omslagpunt

We spreken de resultaten van mijn keuring door en binnenkort krijg ik ze in een verslag thuisgestuurd. Nu krijg ik alvast een paar adviezen mee om te trainen voor de marathon. Lopen met een hartslagmeter is handig. Als je je omslagpunt kent, dat is het punt waarop je gaat verzuren, dan weet je hoever je kunt gaan. Als je hieronder blijft, kun je de inspanning lang volhouden. Ook krijg ik een aangepast trainingsschema en wat kleine voedingsadviezen mee. Ik kan mijn marathontraining starten!

Yvonne van der Weele werkt als communicatie- en marketingadviseur bij Adrz. Wil je net als zij meer weten over het sportmedisch onderzoek? Kijk dan op [Adrz.nl/sportmedischonderzoek](https://www.adrz.nl/sportmedischonderzoek).

Cedrah

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 reformatisch identiteitsprofiel. U ontvangt kwalitatief hoogwaardige zorg en persoonlijke aandacht.

Bij ons kunt u terecht voor:

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

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

Cedrah
Wonen · Zorg · Diensten



Voor tijdelijke zorg in een gastvrije omgeving!

BUURTZORGPENSION

Buurtzorgpension heeft nu 2 locaties in Zeeland; Zierikzee en Vlissingen

info@buurtzorgpension.nl www.buurtzorgpension.nl



Atijd een passende oplossing voor uw vervoer!

www.tcr.nu 0118 - 620 610

TCR

0800 110 2800
www.allevo.nl

Omdat wij het ook nergens zo fijn vinden als thuis

Dankzij de verpleegtechnische zorg van Allevo 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

allévo
ZORG- EN DIENSTVERLENING

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)

Geldloozepad 20, 4463 AJ Goes
(0113) 311 444
www.uitvaartzorgcentrum.nl

Tennistalenten heel houden

“Het uiterste halen uit de spelers die ik coach en train, dat is mijn passie. Ik maak de kinderen bijna dagelijks mee en ik zie ze zichzelf ontwikkelen. Niet alleen als tennisser, maar ook als persoon. Vooral dat laatste geeft enorm veel voldoening. Ik draag een grote verantwoordelijkheid als het gaat om het heel houden van deze talenten, zodat ze zo lang mogelijk op topniveau kunnen presteren.”

Aan het woord is Luc Govers van Tennis Organisatie Zuidwest, de TOZ TennisAcademy. Deze organisatie is door tennisbond KNLTB aangewezen als dé tennisopleiding voor jonge talenten van 8 tot 18 jaar uit Zeeland en West-Brabant. TOZ werkt samen met het Scheldemonst in Vlissingen en de Rijksscholengemeenschap in Bergen op Zoom. Op deze scholen kunnen leerlingen een schoolprogramma volgen waarmee ze zich naast school ontwikkelen tot professioneel sporter.

Een enorme ontwikkeling

Samen met Jacco Filius startte Luc negen jaar geleden de TOZ TennisAcademy. In deze jaren heeft de training van de tennisjeugd een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Luc: “Waren vroeger looptraining voor conditie en tennistraining voor techniek de hoofdingrediënten, nu gaat het over loop-, kracht- en tennistraining én mentale training. Ook begeleiden specialisten elk hun eigen onderdeel; fysieke training staat bijvoorbeeld onder leiding van een fysiotherapeut. De driehoek speler, coach en fysiotherapeut is belangrijk: goede samenwerking geeft een aantoonbaar beter resultaat.”

Raadgevers met hart voor sport

De constante uitdaging om te verbeteren kan niet zonder aandacht om blessures te voorkomen. Dat is balanceren op een grens die soms toch overschreden wordt. Hoe gaat Luc als trainer om met blessures van ‘zijn’ jeugdspelers? “Het is van groot belang dat de speler, gesteund door zijn ouders en mij, snel terecht kan bij paramedische en medische professionals. Dat er een snelle diagnose komt en een advies over zaken als de risico's van doortrainen, de belastbaarheid op de korte en lange termijn en het hersteltraject.” Luc vervolgt: “Schoolopleiding en de gezondheid van de speler op de lange termijn staan altijd voorop. Maar bij een blessure moet ik met mijn pupil terecht kunnen bij deskundigen die weten wat het is om sportieve ambities waar te willen maken. Daarom heb ik als trainer goede raadgevers nodig met hart voor de sport, zodat ik met goede diagnoses en objectieve meningen de beste beslissing voor de sporter kan nemen. Die raadgevers vind ik bij de Adrz Sportkliniek.”



‘Schoolopleiding en de gezondheid van de speler op de lange termijn staan altijd voorop.’

Foto: Ilona Kamps



ZEEZWEMMER JAN JANSEN VERTELT

‘De zee is altijd open’

“Het is fantastisch om in de zee te zwemmen! Er zijn steeds andere omstandigheden. Soms een heerlijk zonnetje en een vlakke zee en soms windkracht 5 met hoge golven waar je doorheen moet beuken. Een mooie ervaring was een jonge zeehond die mij volgde.

De zee is altijd ‘open’. Soms zwem ik voor mijn werk, om kwart over zes ‘s ochtends. Met de gezellige club ‘Zwemmen langs Walcheren’ trainen we het hele jaar door. Vanaf november binnen, dat wel. Mijn langste afstand was de Oosterscheldeoversteek, ongeveer 10 kilometer.

Het is uitdagend om steeds langer te zwemmen. Van Westkapelle naar Dishoek neemt zo’n anderhalf uur in beslag. Je raakt in een flow waarbij je alleen maar met zwemmen bezig bent. Dat ontspant mij en dat heb ik nodig met mijn intensieve baan. Ik vind het belangrijk heel fit te zijn, om de vele uren werk en lange operaties zonder problemen vol te houden.

Na meer dan anderhalf uur zwemmen krijg ik last van mijn rechterschouder. Een chronische blessure, overgehouden aan het waterpolospelen in mijn jeugd. Tijdens de eindsprint bij zeezwemwedstijden moet ik het daardoor vaak afleggen, omdat ik dat beetje extra kracht mis. Maar verder ben ik blessurevrij, op een paar kwallenbeten, strandpaal- en oesterverwondingen na! Ik merk dat door het vele zwemmen je spierstelsel in het algemeen sterker wordt. Hierdoor heb ik minder kans op blessures bij andere sporten.”

Jan Janssen (47) uit Middelburg is chirurg bij Adrz

Sporten: het recept voor chronisch zieken

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



Igna Becks, diabetesverpleegkundige bij Adrz, weet alles af van beweging en het regelen van de bloedglucose voor mensen met suikerziekte. Ze is zelf een fanatieke duursporter en heeft zich jarenlang verdiept in diabetes en sport. "Juist voor diabetici is sporten van groot belang, want daarmee maak je je lijf gevoeliger voor insuline. Mijn advies is dagelijks 30 tot 45 minuten matig tot intensief bewegen. Met diabetes kun je prima sporten, het is zelfs heel goed voor je."

Insulineschema's maken

Diabetici kun je grofweg indelen 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 je moet 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. Daar moet je niet te veel mee rommelen."

Geen insuline door andere leefstijl

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. "Toch is het essentieel dat ze gaan bewegen," vertelt Igna, "want hoe meer zij bewegen, hoe minder insuline ze hoeven te gebruiken. Sommige diabetici kunnen door een verandering van leefstijl zelfs zonder. 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 en moet helaas weer insuline spuiten. Ik hoop dat hij snel herstelt."

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 bij Igna Becks op de Adrz Diabetespoli. Een zwemmer die zijn bloedsuikerspiegel niet goed ingeregeld krijgt bijvoorbeeld. Igna: "Samen maken we insulineschema's waaruit je kunt aflezen hoeveel insuline je wanneer moet spuiten en hoe je de voeding verdeelt over de dag. Het is maatwerk."



Anton Engels in het kort

Anton Engels is 55 jaar en woont in Middelburg. Hij specialiseerde zich in sportfysiotherapie en bouwde een groot internationaal netwerk op door begeleiding van onder andere topatleet Haile Gebrselassie en samenwerking met de clubarts van voetbalclub Bayern München. Naast twee werkdagen in zijn praktijk doceert hij sportkunde aan de Hogeschool Zeeland en zit hij in de pool van ongeveer 12 sportfysiotherapeuten die dienstdoen bij het team van de Adrz Sportkliniek. In zijn vrije tijd traint hij de atleten van Dynamica.

ANTON ENGELS:

'Ze komen straks uit Brabant en Rotterdam naar de Adrz Sportkliniek'

Anton Engels is gepassioneerd over zijn vak sportfysiotherapie. Daarom is hij ook zo enthousiast over de Sportkliniek van Adrz. "Daar komt de kennis samen van allerlei specialisten én van een groot netwerk sportfysiotherapeuten. Als team kunnen we met al die deskundigheid moeilijke, vaak chronische of meervoudige blessures van sporters goed beoordelen."

Een uniek open netwerk

Voor de patiënt is het resultaat duidelijk: die krijgt een diagnose, een weloverwogen advies en een afgestemd behandelvoorstel van een heel (para)medisch team. Dat wekt vertrouwen. Voor de behandelend fysiotherapeut is dat advies ook een aanknopingspunt voor het verder helpen van de patiënt. Het mooie is dat er door de Sportkliniek plezier ontstaat om samen te werken en kennis te delen. Anton: "Ons open netwerk is uniek: nergens anders in Nederland is zo'n grote groep professionals betrokken bij een sportkliniek. Ik hoop en geloof dat in de nabije toekomst sporters uit Rotterdam en Brabant naar Goes komen om hier hun second opinion te halen. In Zeeland wijken sporters nog wel eens uit naar specialisten in België. Dat is nu absoluut niet meer nodig."

Echte samenwerking

Anton vervult als 'oude rot' de functie van spil tussen alle betrokken sportfysiotherapeuten. "Wat ik vooral mooi vind, is dat we als fysiotherapeuten bij elkaar komen en dat de lijn naar de orthopeden en sportartsen steeds korter wordt. Het behandeltraject doen we echt samen, in afstemming met de actuele behandelaars. Via de Adrz Sportkliniek kan een zeer diverse groep specialisten bij de sporter betrokken zijn: de sportfysiotherapeut, de orthopeed en de sportarts, maar bijvoorbeeld ook de trainer of een diëtist of podotherapeut. De Sportkliniek neemt de behandeling niet over, maar geeft een aanvullend advies dat de kwaliteit van de behandeling en begeleiding ten goede komt. Met elkaar zorgen we, vanuit meerdere specialismes, voor de patiënt."

/ Middelburg

Sportfysiotherapeuten

Jouri van den Broeke
PMC In Balans

Anton Engels

Fysiotherapie Zeeland

Eric Heijens

PMC In Balans

Jeanine Marijs (i.o.)

PMC In Balans

Christian Muller

Personal Fysio

Femke Thiele-Van der Linde

Fysiotherapie Zeeland

/ Zoutelande

Sportfysiotherapeut

Eric Heijens

PMC In Balans

/ Koudekerke

Sportfysiotherapeuten

Jouri van den Broeke

PMC In Balans

Jeanine Marijs (i.o.)

PMC In Balans

Christian Muller

Personal Fysio

/ Vlissingen

Sportfysiotherapeuten

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

Erwin Pouwelse

Fysiotherapie Paauwenburg

/ Oost-Souburg

Sportfysiotherapeuten

Jouri van den Broeke

PMC In Balans

Jeanine Marijs (i.o.)

PMC In Balans

/ Arnhem

Sportfysiotherapeuten

Jouri van den Broeke

PMC In Balans

Jeanine Marijs (i.o.)

PMC In Balans

/ Burgh Haamstede

Sportfysiotherapeut

Rosalie de Graaf (i.o.)

Fysio for You

HET BEHANDELTEAM

Adrz Sportkliniek



Arnold
Brons



Nico
Elenbaas



Udo
Gundlach



Jaap
Luttjeboer



Anne
van Vegchel



Valérie
De Boeck



Stephanie
Boot (i.o.)



Jouri van
den Broeke



Anton
Engels



Rosalie
de Graaf (i.o.)



Eric
Heijens



Cees van
Iwaarden



Femke Thiele-
Van der Linde



Pieter
Lindenberg



Ivo
van Loo



Jeanine
Marijs (i.o.)



Naomie
Meijaard



Christian
Muller



Erwin
Pouwelse



Stijn
Sprinkhuizen (i.o.)



Mirke
Theunisse (i.o.)



Cas in
't Veld

/ Goes

Orthopedisch chirurgen

Jaap Luttjeboer
Adr

Nico Elenbaas

Adr

Udo Gundlach

Adr

Sportartsen

Arnold Brons

Adr

Anne van Vegchel

Adr

Sportfysiotherapeuten

Rosalie de Graaf (i.o.)

Fysio For You (Fitland)

Cees van Iwaarden

De Clavers

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

Naomie Meijaard

De Clavers

Stijn Sprinkhuizen (i.o.)

De Clavers

Mirke Theunisse (i.o.)

De Clavers

Cas in 't Veld

Fysio4You Goese Meer

/ Wemeldinge

Sportfysiotherapeut

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

/ Kapelle

Sportfysiotherapeuten

Valérie De Boeck

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

Pieter Lindenberg

Fysio Kapelle

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

/ Kruiningen

Sportfysiotherapeut

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

/ Rilland

Sportfysiotherapeut

Ivo van Loo

Fysiotherapie Van Loo & Veerhoek

/ Zierikzee

Sportfysiotherapeut

Stephanie Boot (i.o.)

De Fyzieo

Colofon nr. 1 – september 2018

Onze zorg is een uitgave van Adrz.

Aan dit nummer werkten mee: Annelous Lammerts, Luc Govers, Niels Luteijn, Jaap van Belzen, Jacqueline Meijers, Jet de Vos, Jan Jansen, Peter de Doelder, Jaap Luttjeboer, Nico Elenbaas, Igna Becks, Dennis Plantinga, Lisette te Velde, Anton Engels

Redactie: Kirsten Oerlemans, Sari Kramer, Yvonne van der Weele, Ruth de Bruin

Fotografie: Mary Remijnse, Peter Wijkhuis 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.

Kijk voor meer informatie over de Sportkliniek op Adrz.nl/sportkliniek

/ 'De patiënt ziet tijdens ons spreekuur in één keer drie specialisten. De patiënt vertelt, wij geven samen advies. Dat vind ik echt het leukste onderdeel van de sportkliniek.'

Jaap Luttjeboer,
orthopedisch chirurg





"Actief blijven in de dagelijkse dingen staat centraal."

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. Alles kan bij ons.

Professionele zorg zoals u het wilt:

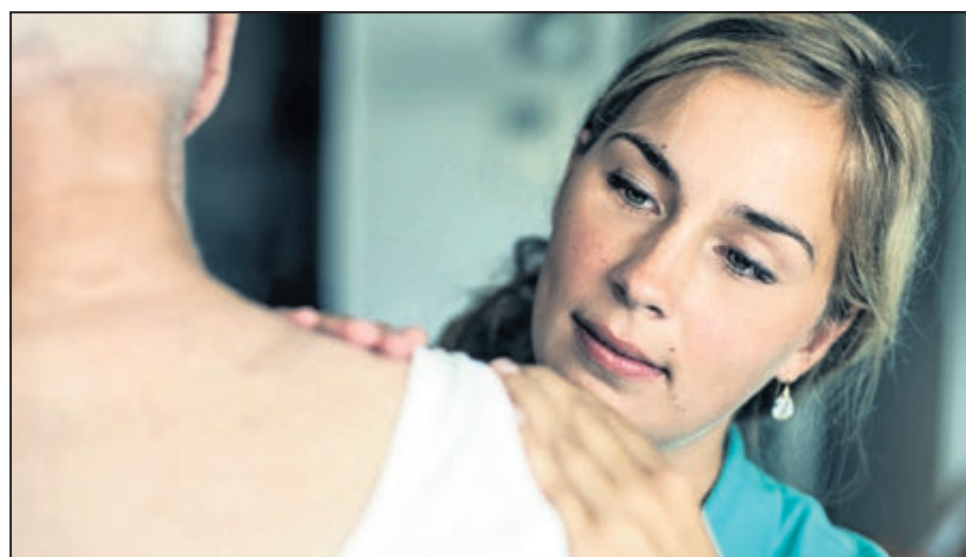
- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| • Verpleging (kleinschalig wonen) | • Ergotherapie |
| • Verzorging Verzorgd wonen | • Logopedie |
| • Tijdelijk verblijf | • Fysiotherapie |
| • Dagbesteding | • Seniorenfitness |
| • Zorg Thuis | • Fit met diabetes |
| • Warme maaltijdvoorziening | • 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 - Kruiningen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke

www.terweel.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

wvo zorg
Samen voelt beter



www.svrz.nl



SVRZ zorg voor later

Het aantal ouderen in Nederland groeit snel. De ouderdom komt helaas soms met gebreken. Door goede zorgwoningen te bouwen en zorgservice te verlenen in de eigen buurt kunnen mensen langer thuis blijven wonen. SVRZ is dé expert op dit gebied in Zeeland en maakt het mogelijk.

Zorg, voor nu en later. Bezoek onze website www.SVRZ.nl voor een volledig overzicht van ons zorgaanbod. Of bel onze Zorglijn: 0900-7879777 (lokaal tarief).