

michiel

nummer 4 / winter 2019

**Blijven
bewegen
draagt
bij aan
herstel**

Uitgelicht:
Afspraakcentrale

Jos Broeke,
weerman
in hart en
nieren



UW LEVEN, SAMEN ZORGEN

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

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



zorgstroom.nl

0800 110 2800
www.allevo.nl

Omdat wij het ook nergens zo fijn vinden als thuis

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

Allévo staat naast u



EEN HANDJE ERBIJ UW FLEXIBELE HULP

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

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

Voor vragen en afspraken :

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



BUURTZORGPENSION



Voor tijdelijke zorg in een gastvrije omgeving!

Buurtzorgpension heeft nu 2 locaties in Zeeland; Zierikzee en Vlissingen

Voor meer informatie:

info@buurtzorgpension.nl www.buurtzorgpension.nl

Colofon nr. 4 – winter 2019

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, Marjan de Kort, Sari Kramer, Carla van Tilburg, Rinus Antonisse, Marjolijn Bergmann, Liesbet Mallekoote, Flip Feij, 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

Winter. Een Michiel gevuld met onder andere een verhaal over een weerman die alles weet van het weer. Ook over deze winter. Heeft hij gelijk? We weten het pas in het voorjaar.

Heeft de winter ook invloed op Adrz? En op de patiënt? Ja, soms. Want in deze periode hebben we veel grieppatiënten. Dat betekent harder werken voor onze medewerkers. Veel ongemak voor de patiënt en zorg in families en gezinnen om hun dierbare die in het ziekenhuis ligt.

Zo'n periode heeft gelukkig altijd weer een einde. Als de lente aanbreekt, neemt de griep af. We maken dan ook weer een nieuw nummer van De Michiel. Het zou leuk zijn al u ons tips geeft voor een artikel. Of een compliment. Elke dag zijn er bijna 2100 mensen in Adrz aan het werk. Misschien kent u wel iemand die een pluim verdient?

Graag mailen naar communicatie@adrz.nl

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



/ Kent u iemand die een pluim verdient?

Volg Adrz op:



of kijk op 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

'In de avond zijn onze patiënten vaak beter bereikbaar'

/ Sylvia Böseler,
teamleider



3

Van de redactie Volgt

6

Uitgelicht Afspraakcentrale

9

In bed met Margo Mulder

10

Welkom bij Röntgen: Lachen naar het vogeltje, maar dan anders

11

Gadgets Hulpjes (en hebbedingen) voor de donkere dagen

12

Ontbijten met 'Leuk om naast je vak als dokter ook bestuurlijk werk te doen'

15

Op bezoek 'Bertus is hier in goede handen'

De Cliëntenraad Korte lontjes

20

Even ontspannen Puzzel

21

Waar of niet waar Geen griep meer door de griep prik?

22

Academische zorg Immunotherapie: samen toepassen van kennis en ervaring

23

Vroeger Locatie Zierikzee

24

De dag van Psychologisch medewerker Jose Smits

26

Column Bij de kapper
Stichting Vrienden Adrz
Hartverwarmende wensen

27

In de Zeeuwse straat
'Deskundigheid vind ik het allerbelangrijkst'

28

Uit het ziekenhuis Kinderen zo gezond mogelijk houden

29

Weet-je? Weetjes over het menselijk lichaam

30

Voorkomen is beter dan genezen Beweging houdt spierkracht en conditie op peil

16

Mooi Zeeland

'Van kinds af aan in de ban van het weer'



Afspraakcentrale

Op maandag beantwoorden ze soms wel 800 telefoontjes. Per week ruim 2.700. Patiënten die een afspraak willen maken of wijzigen, kunnen terecht bij een van de 72 medewerkers aan de telefoon of balie van de Afspraakcentrale.

Tekst:
Yvonne van der
Weele, Adrz

“Voorheen maakte elke polikliniek zijn eigen afspraken”, vertelt teamleider Sylvia Bösel. “Sinds drie jaar doet de Afspraakcentrale dat voor de meeste poliklinieken in het ziekenhuis. Hierdoor is het voor patiënten eenvoudiger geworden om meer afspraken in één keer te maken en op elkaar af te stemmen. Daarnaast zorgen wij ervoor dat patiënten met een doorverwijzing van de huisarts binnen twee dagen gebeld worden voor een afspraak.”

Getraind in een specialisme

“We krijgen niet alleen vragen over de planning”, zegt Sylvia, “maar ook inhoudelijk over controles,



onderzoeken en medicijnen. Om deze vragen zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden is elke medewerker getraind in een specialisme.”

Avonddienst

Sinds mei dit jaar is de Afspraakcentrale een proef gestart met avonddiensten tussen 17.30 en 20.30 uur.” Sylvia: “In de avond zijn onze patiënten vaak beter bereikbaar en lukt het sneller om een datum en tijdstip af te spreken. Van patiënten horen wij dat zij dit als zeer prettig ervaren. Daarom zijn we van plan om de avonddienst vanaf maart 2019 vast in te voeren.”

Goed luisteren

Medewerker Afspraakcentrale Henriëtte Sanderse houdt er altijd rekening mee dat patiënten gespannen zijn als ze bellen. “Het is de kunst om hier mee om te gaan, beter te luisteren en door te vragen.” Om goed in te kunnen spelen op de situatie van de patiënt



/ 'In de avond zijn onze patiënten vaak beter bereikbaar'



volgen alle medewerkers trainingen op het gebied van dienstverlening.

Een echt mens

"Een patiënt zei een keer: ik dacht dat ik een soort robot aan de telefoon zou krijgen, maar ik kreeg echt een mens te spreken", lacht Henriëtte. Soms beginnen de gesprekken lastig,

maar vaak kun je ze dan toch tot een goed einde brengen en bedanken patiënten je voor het fijne gesprek. Daar krijg ik energie van!"

/ 'Ik dacht dat ik een soort robot aan de telefoon zou krijgen'

De Afspraakcentrale

- Beantwoordt gemiddeld 11.000 telefoongesprekken per maand
- Maakt 23.000 afspraken per jaar voor 21 specialismen (kijk voor een overzicht op Adrz.nl)
- Heeft een bereikbaarheid van 95%.
- Heeft een gemiddelde wachttijd van 25 seconden.
- Is bereikbaar via de balie en op het algemene telefoonnummer 088 125 00 00.



Revant is het 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

Margo Mulder

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



Als kind heb ik veel in het ziekenhuis gelegen. Ik was een KNO-kind en in die tijd werd je voor buisjes in je oren al een paar dagen opgenomen. Daarnaast ben ik geboren met een niet-zichtbare schisis, dus in mijn eerste levensjaren ben ik veel geopereerd. Ik heb dat niet als heftig ervaren.

Happy X-mas

Ik had een mooi boekje: 'Joep gaat naar het ziekenhuis'. Dat heb ik heel vaak gelezen. Ergens was het ook leuk: ik ging in het ziekenhuis 'naar school'. En elke keer als ik werd opgenomen, mocht ik een nieuwe pyjama uitzoeken.

In mijn volwassen leven heb ik tien jaar in het ziekenhuis gewerkt, als klinisch psycholoog. Toen merkte ik het verschil in beleving tussen professional en patiënt. Ik heb wel geleerd dat de manier waarop je patiënten bejengt heel belangrijk is. Die moet goed zijn. Dat is bijna nog belangrijker dan 'technisch' een goed ziekenhuis zijn.

Aan mijn kindertijd in het ziekenhuis heb ik nog een mooie herinnering. Ik lag op een avond tussen

kerst en oudjaar alleen op een kamer naar 'Happy X-mas' van John Lennon te luisteren. Een schoonmaakster zag me liggen en kwam de volgende dag met een enorme poster van The Beatles aan. Dat vond ik zo mooi! Dat maakt je verblijf anders: het gevoel dat je gezien wordt.

Als ik nog eens in het ziekenhuis terechtkom, vrees ik toch dat mijn iPhone mee moet. En een goede koptelefoon. Ik hou van muziek, zowel van klassiek als stevige rock. Dat zou voor mij een prettige afleiding zijn. Daarnaast heb ik die telefoon nodig om te e-mailen, want ik blijf vast doorwerken. En misschien koop ik wel weer een nieuwe pyjama.

Tekst:
Liesbeth
Mallekote

Margot Mulder is burgemeester van de gemeente Goes.

/ welkom bij

De röntgenfoto: Lachen naar het vogeltje, maar dan anders

Iedereen heeft wel een zwakke plek, een pijntje of een kwaaltje dat opspeelt op momenten dat je er echt niet op zit te wachten. Mijn zwakke plek: mijn rug. Als ik uit bed kom, in de auto zit, iets van de grond wil oppakken. Jammer dat ik niet als soepele turnster door het leven ga. De laatste tijd liepen de pijntjes aan mijn rug de spuigaten uit. Tijd voor actie! Om verschillende aandoeningen uit te sluiten maakt Adrz een MRI-scan en röntgenfoto's.

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

Omdat het om rugklachten gaat, moet ik tijdens het maken van de röntgenfoto's blijven staan. Een welkome afwisseling, nadat ik net een tijd heel stil heb moeten liggen voor de MRI-scan. Collega Marloes de Jaeger-Jonkers geeft duidelijke aanwijzingen. Ik hoef me niet in allerlei bochten te wringen en in ongemakkelijke poses te gaan staan. Marloes kan door de grote lichtvlakken die het apparaat laat zien prima bepalen of ik nog iets op moet schuiven voordat ze de foto maakt. Nog een foto van de zijkant en 'klaar is Kees'.



Dit was een eitje. Dat is wel anders dan de laatste keer dat er een röntgenfoto werd gemaakt. Ik had, bleek achteraf, mijn enkel gebroken bij het sporten. Om mijn voet goed in beeld te kunnen brengen, moest ik toen wel allerlei ongemakkelijke poses aannemen. Dan is het echt even tanden bijten.

/ 'Weefsel dat zwaardere materialen bevat zoals bot, houdt meer straling tegen'

Een röntgenfoto brengt door middel van röntgenstraling bepaald weefsel in het lichaam in beeld. De röntgenstraling wordt door sommige weefsels in het lichaam beter doorgelaten dan door andere. Weefsel dat zwaardere materialen bevat zoals bot, houdt meer straling tegen. Op de röntgenfoto wordt dit weefsel wit weergegeven. Het weefsel dat geen straling tegenhoudt wordt zwart. Zo kan bijvoorbeeld een breuk in een bot op een röntgenfoto goed in beeld worden gebracht.



Voor de donkere dagen

De dag met het minste zonlicht is achter de rug. Toch duurt het nog even voordat we weer van die echt lekker lange dagen kunnen genieten. Gelukkig bestaan er veel hulpjes (en hebbelingen) om de donkere dagen goed door te komen.

/ Sneller in slaap vallen

Een goede nachtrust is een goede start van iedere dag. Om sneller in slaap te vallen zijn tal van hulpmiddelen en apps op de markt. Bijvoorbeeld de Dodow. Dit kleine apparaat zet u op uw nachtkastje en helpt u met lichtsignalen om meer controle te krijgen over uw ademhaling. Door een gecontroleerde en rustige ademhaling daalt uw hartslag, ontspant u meer en valt u mogelijk sneller in slaap. Het resultaat verschilt per persoon, maar als u slecht in slaap valt, is de Dodow het proberen waard.



/ Dodow Sleep Aid - Slaaphulp



/ Wake-up light

/ Prettig wakker worden

Heeft u geen problemen met in slaap vallen, maar is opstaan in het donker en kou juist een uitdaging? Dan is een lichtwekker een betere optie. Lichtwekkers zijn speciale lampen die op gezette tijden een zonsopgang nabootsen door steeds feller licht uit te stralen. Hierdoor wordt u geleidelijk uit uw slaap gehaald en staat u prettiger op. Mocht dit ook nog niet baten, kunt u nog lichttherapie proberen!

/ Een goede nachtrust is een goede start van iedere dag

Samenstelling:
Casper van Someren, Adrz

Leuk om naast je vak als dokter ook bestuurlijk werk te doen

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 deze keer in Zierikzee in B&B de Zeeuwse Schatkamer. Buiten is het winter. Grauw en regen. Van de mooie jachthaven is weinig te zien. Binnen is het gezellig en staat een heerlijk ontbijt voor de gesprekspartners klaar.



Zierikzee heeft weinig geheimen voor huisarts Martijn Bruel (47 jaar). Hij is opgegroeid op Schouwen-Duiveland en woont er samen met zijn vrouw en twee dochters van 15 en 13 jaar. Eén op de vier inwoners is patiënt bij hem. Dat heeft iets intiems.

Onder andere voor zijn vak is hij teruggekomen naar Zeeland, waar zijn ouderlijk huis nog staat. Gestudeerd in Rotterdam en uiteindelijk gekozen om huisarts te worden: "Omdat ik generalist ben en dan van alles iets weet, dat vind ik heerlijk. Daarnaast de continuïteit en het zien opgroeien van patiëntjes in mijn praktijk, het zijn nooit eenmalige contacten."

Lisette te Velde (48 jaar) ziet haar patiënten met name tijdens een moeilijke periode in hun leven. Zij is oncologisch chirurg in Adrz. Op dit moment vooral voor borstkankerpatiënten. "Ik heb dit vak gekozen om er te zijn voor de patiënt in onzekere omstandigheden. En ik vind het heel mooi om iets met mijn handen te kunnen doen." Ze werkt ook veel in haar tuin in Burgh-Haamstede waar ze samen met haar man is neergestreken toen ze bijna 3 jaar geleden vanuit de omgeving van Amsterdam naar Zeeland verhuisde. Ze ervaart natuur en omgeving in de provincie als een cadeautje.

Hoe ontbijt je op een werkdag?

Martijn: "Ik eet meestal samen met mijn gezin. En dan gaan we allemaal de deur uit. Mijn dochters naar school en ik naar mijn praktijk Westpoort in Medisch Centrum Borrendamme in Zierikzee."

Lisette: "Wij staan altijd vroeg op. Mijn poli (spreekuur) en operatieprogramma beginnen ook vroeg. Dus dit is luxe zo 's morgens aan een uitgebreid ontbijt."

Waarom werd je huisarts en chirurg?

Martijn: "Het is gek, maar ik wilde eerst rechten gaan studeren. Toch voelde het niet goed om jurist te worden. Toen ik werd uitgeloot voor medicijnen wist ik ineens dat ik die studie juist graag wilde doen en ben ik uiteindelijk in Rotterdam geplaatst na een klein uitstapje naar Brussel. Toen werd het meer een roeping. Ik was niet geschikt voor een vak als chirurgie. Vooral het nachtelijk opereren vond ik zwaar. Huisarts zijn past mij veel beter. Je begeleidt patiënten voor het leven en kent ze goed."

Lisette: "Mijn vader was patholoog anatoom. Maar geen enkele druk van hem om medicijnen te studeren. Ik had ook niet meteen een echte roeping, maar toen ik werd uitgeloot voor

geneeskunde aan de VU in Amsterdam werd ik pas echt fanatiek. Ik heb brieven geschreven en een beroep gedaan op de zogeheten hardheidsclausule. Dan moet je bewijzen dat je het echt wilt. Uiteindelijk is dat gelukt. Ik vond chirurgie een enorme uitdaging omdat je in moeilijke tijden voor patiënten echt het verschil kunt maken. En nog steeds doe ik het met veel liefde voor het vak."

Wat weten jullie van elkaars werk?

Lisette: "Het is leuk dat we hier samen zitten, want we zijn allebei ook bestuurlijk actief. Ik ben 3 dagen in de week lid van de raad van bestuur en vanuit dat perspectief weet ik redelijk veel van wat huisartsen bezighoudt en wat ze van het ziekenhuis nodig hebben. En wat ik vooral belangrijk vind, is dat we meer gaan samenwerken. Eigenlijk proberen we helder te krijgen wat de Zeeuwse patiënt wil en dat weet de huisarts het beste. Soms is dat beeld nog te divers."

Martijn: "Als liaison-huisarts namens de Zeeuwse Huisartsen Coöperatie probeer ik de verbinder te zijn tussen de huisartsen en de staf van de medische specialisten van het ziekenhuis. Daarnaast neem ik deel aan visitaties en heb

zo een redelijk beeld van de collega's in het ziekenhuis. Ik zie wel duidelijke verschillen. De artsen in het ziekenhuis moeten veel meer rekening houden met de organisatie. Ik heb mijn eigen winkeltje. Dat is een stuk overzichtelijker."

/'We proberen helder te krijgen wat de Zeeuwse patiënt wil en dat weet de huisarts het beste'

Wat voor cijfer geef je je eigen gezondheid op de schaal van 1 tot 10?

Martijn: "Een 9. Ik voel me fitter dan ooit. Ik eet gezond en stap regelmatig op de racefiets. Minimaal 2 keer per week en als het regent dan ga ik thuis spinnen. Daarnaast zeil ik graag."

Lisette: "Ook een 9. Tot ik mijn rug brak reed ik paard. Nu heb ik knuffelpo's. Op zondag loop en train ik met een personal trainer en doe ik allerlei oefeningen. Ik voel me gezond en vind het lekker om te bewegen. Met mijn collega-bestuurder loop ik regelmatig te vergaderen."

En allebei: "Maar... je weet niet wat je niet weet."

Martijn Bruel en Lisette te Velde aan het ontbijt



Easy-to-Eat



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

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

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

ORZAKEN

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

LEKKERE DESSERTJE

Om mensen toch smaakvol te laten eten heeft Innopastry Easy-to-Eat ontwikkeld. Diëtist Mariska Dute van Innopastry: "Easy-to-Eat is een

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

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

SUPERMARKT

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

Voor meer informatie: www.bouwsteentjes.nl of stuur een bericht naar mariska@innopastry.com.



'Bertus is hier in goede handen'

"Zaterdag heb ik de Spoedeisende Hulp gebeld. 'Moet ik eerst met mijn man naar de huisarts of direct naar Adrz?' Ik had het telefoonnummer nog van de eerdere ziekenhuis-opname toen hij een ingrijpende darmoperatie moest ondergaan."

Anja Ludema (62 jaar) is op bezoek bij haar man Bertus (72 jaar) die met een longontsteking op de Intensive Care ligt. "Nadat ik de symptomen had beschreven, konden we direct naar het ziekenhuis komen. Binnen vijf minuten werden we geholpen en na een uurtje lag Bertus op de Acute Opname Afdeling. Na een nachtje slapen is hij naar de IC gebracht."

De arts heeft Anja verteld dat mensen wel vaker een longontsteking krijgen na een ingrijpende operatie. "Hij was met het dossier van Bertus bij de hand dus extra alert." Nu ligt de voormalige elektricien aan een infuus met vocht en antibiotica en ook aan de beademing.

"Ik ben heel blij dat Bertus hier in goede handen is. Mijn angst is inmiddels wat afgenomen. Als ik op bezoek kom, praten de verpleging en artsen mij bij. Ik mag ook altijd even bellen. Dat doe ik vaak voordat ik naar bed ga. Dan kan ik met een gerust gevoel de nacht in. Onze eerdere ervaringen met Adrz zijn heel positief. Die darmoperatie was spannend en de artsen hebben Bertus uitstekend geholpen."

Het echtpaar uit Goes blijft optimistisch. "We waren zo goed op weg met het herstel, nu moeten we eerst maar afwachten en dan langzaam de draad weer oppakken," zegt Anja. De komende tijd stort ze zich volledig op de verzorging van haar man.

Tekst: Ruth de Bruin

't Is ma's praete, mar
impersant is 't toch ma gezeid

Korte lontjes

Dit is geen klaagzang. Wel een oproep. Het ziekenhuis hoort een omgeving te zijn waar mensen zich veilig voelen. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar is het tegenwoordig niet. In de samenleving neemt de agressie schrikbarend toe. Voorbeelden te over. Mensen met korte lontjes lijken eerder regel dan uitzondering te zijn. Ze vallen, door het misbaar dat ze maken, in elk geval het meeste op. Deze trend treft ook het ziekenhuis.

Het aantal mensen dat zich opvliegend gedraagt neemt toe. Niet alleen op de spoedeisende hulp, overall in Adrz. En niet te vergeten bij het ambulancevervoer. Het lijkt alsof de lontjes steeds korter worden. Dit beperkt zich niet tot het ziekenhuis zelf. Ook de permanente woede-erupties op de sociale media zijn van het hoogste dreigniveau. Geen wonder dat zorgmedewerkers zich geregeld onveilig voelen.

Adrz heeft huisregels opgesteld. Niet om patiënt, begeleider en bezoeker te betuttelen, niet om de mondigheid te beknotten, maar om een veilige omgeving zoveel mogelijk te garanderen. En daarmee een gastvrij verblijf in het ziekenhuis. De Cliëntenraad Adrz vindt respectvol gedrag vanzelfsprekend. Ook van mensen met een kort lontje. Zodat zorgverleners geen kogelwerende vesten hoeven te dragen.

Rinus Antonisse,
secretaris Cliëntenraad Adrz



Jos Broeke, weerman in hart en nieren

Zeventien jaar was de stem van weerman Jos Broeke (72) elke dag te horen bij Omroep Zeeland. En nu nog steeds bij CTV en WFM 96, de lokale omroep voor Walcheren. Voor heel veel Zeeuwen de stem van een kundig en vriendelijk weerman.

Tekst:
Mirjam van Zuilen

We stappen het Ritthems huis binnen van de in Vlissingen geboren Zeeuw. "Loop maar meteen mee naar boven, want daar gebeurt het", zegt Jos als hij de buitendeur opendoet. Boven: een



/ Vliedberg aan de Goesestraatweg in Goes, 3 december 2010


Het was een ijsdag met matige tot strenge vorst waarbij de temperatuur overdag in Zeeland gemiddeld niet boven -2 graden uitkwam. Er stond een matige, aan zee vrij krachtige zuidwesten wind en er lag in heel Zeeland sneeuw. Het bleef droog en de zon scheen in Zeeland 3 tot 5 uur. Eind november 2010 begon het winterweer, de decembermaand die volgde was de koudste december sinds 1969. Januari was vrij zacht, februari zacht en de lente was de droogste en zonnigste in minstens 100 jaar (tekst: Jos Broeke).



paar schermen en een groot bureau. Daarnaast de microfoon waarmee hij nog steeds voor twee media het weer verslaat. Het huis ademt de sfeer van een vrijgezelle man die niet veel om inrichting geeft. Des te meer gaat zijn interesse uit naar het weer voorspellen en verslaan.

Weercommentaar

Jos is ook een wandelende encyclopedie. De oudere foto's die de fotograaf inlevert voor dit blad worden moeiteloos van 'weercommentaar' voorzien. Uit het blote hoofd. Daar heeft hij geen boek of internet voor nodig. En dat Westdorpe de warmste plaats in Nederland is, valt regelmatig uit zijn mond op te tekenen.



/'Het zou best eens
een koude winter
kunnen worden'

Bekende Zeeuw

Via de Zeeuwse radio en televisie werd Jos vanaf 1995 een Bekende Zeeuw. Het weer gaat ons als Zeeuwen aan het hart, dus de voorspeller van het weer ook. Veel commotie was er toen Jos Broeke eind 2012 afscheid moest nemen als 'de weerman van Zeeland'.

In de ban van het weer

Jos is een innemende Zeeuw. Een beetje verlegen, maar daar zet hij zich overheen door zijn kennis van het weer in te zetten als zijn belangrijkste verbinding met belangstellenden. Van kinds af aan is hij in de ban van het weer. In 1968 in dienst van het KNMI, gevaren in de

Noorse Zee en de Noord-Atlantische Oceaan, in 1979 aan het werk op het weerstation in Vlissingen, in 1995 oprichter van Meteo Zeeland.

Stapelwolken

Als we naar het kerkplein lopen wijst hij naar de lucht. "Vandaag lage wolken. Dat wijst niet op regen. Je kunt het blauw nog zien. Als de wolken zich stapelen, komt er regen." Het is tot nu toe een zachte winter. Maar Jos durft het best aan om te voorspellen dat we een koude periode tegemoet gaan. "De zomer was erg warm en ik kijk naar patronen in het weer. Dat is misschien ouderwets, maar als ik die volg dan zou het best wel een koude winter kunnen worden."

Ver vooruit voorspellen

Over de moderne weersvoorspellers is hij wisselend complimenteaus. "Met de huidige data kunnen ze ontzettend veel en ver vooruit voorspellen. Dat is heel knap, maar heeft niets meer met de natuur te maken. Ik kijk toch nog altijd naar de weerstations zoals hier in Vlissingen en naar de lucht..."

Zonuren

"Weten we het nog? De winter van '62/63? De strengste winter ooit. En die van 1890/91? Ongekend streng." De ogen van Jos schieten langs wat boeken en hij pikt er prompt een boek uit over de winter in 1890/91. En zo heeft hij bij elk jaartal een stroom aan informatie. Er is zelfs een boek over Jos zelf. Daarin lezen

we dat Den Helder meer zonuren heeft dan welke plaats ook in Zeeland. Dat is jammer. Met enige vasthoudendheid kan nog wel worden beweerd dat Zeeland de zonnigste provincie van Nederland is.

Muts en sjaal

Jos Broeke blijkt een liefhebber van storm. Van kou daarentegen moet hij niet veel hebben. Toch gaat hij mee naar buiten. Met muts en sjaal. Ook gaat hij graag mee op expeditie naar de Noordpool, zo lezen we in zijn boek. Daar ziet hij behalve vergiftigde ijsberen de gevolgen van de opwarming van de aarde. "Voor de planeet zou het een zegen zijn als de mens zou verdwijnen. Maar ja, dat is voor onszelf niet zo aardig en voor onze kinderen en kleinkinderen ook niet."



/ 'Van kinds af aan in de ban van het weer'

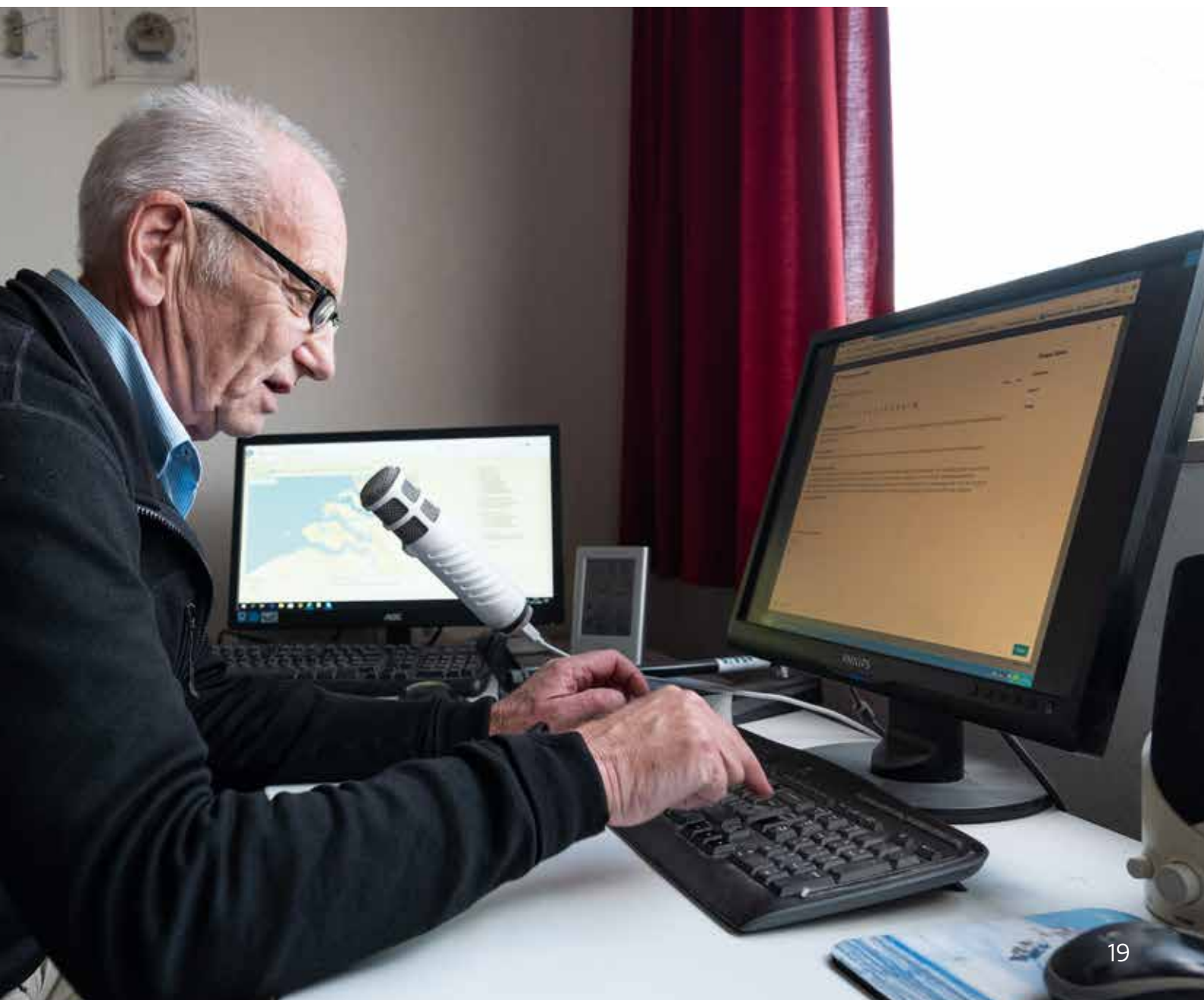


/ Jos Broeke: "Ik kijk toch nog altijd naar de weerstations zoals hier in Vlissingen en naar de lucht..."



/ Bomen op het Sas aan het Havenkanaal, 20 december 2009

De minimumtemperatuur was die dag in Wilhelminadorp -3,5 graden. Overdag liep de temperatuur op tot gemiddeld 3 graden en viel er tussen de 1 en 6 mm neerslag in de vorm van regen en sneeuw. De zuidwesten wind was krachtig en de zon scheen 2 tot 3 uur. December was een vrij koude maand. Iets natter dan normaal en het was zonnig met in Vlissingen 72 uren zon tegen 52 uren normaal. Januari en februari 2010 waren koude, droge maanden. De winter van 2009-2010 was de koudste sinds 1996-1997. De lente had een normale temperatuur maar was toch de koudste lente sinds vijftien jaar (tekst: Jos Broeke).



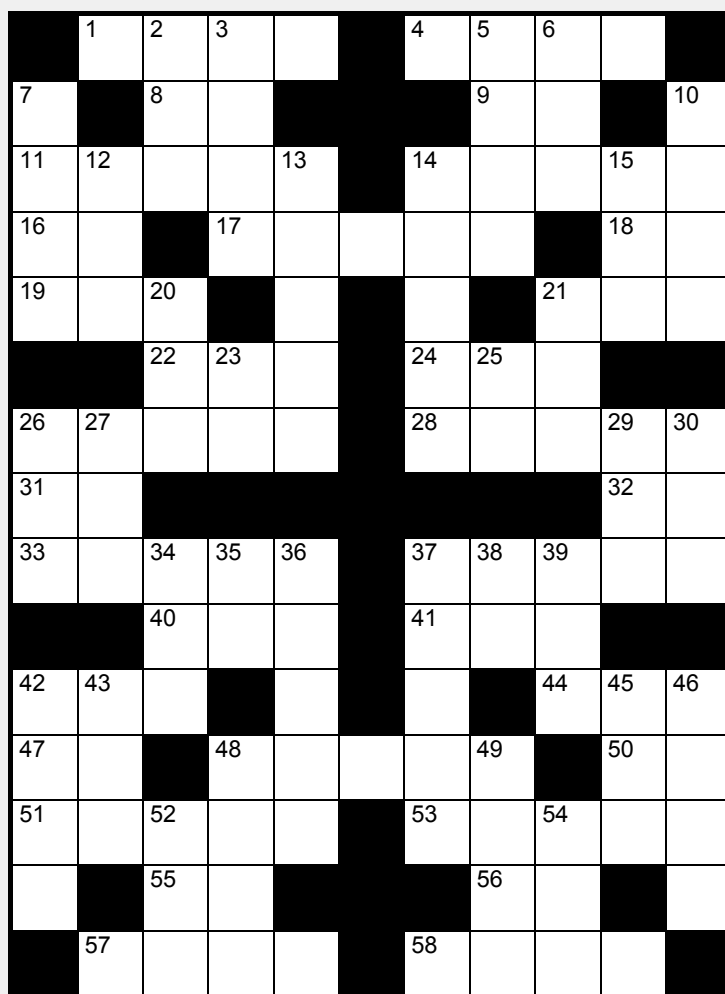
Zoek de 10 verschillen



Welke verschillen heb je gevonden?

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

Puzzel gezellig mee!



7	56	19	47	18	28	15	44	12	52	8	30	50
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

Horizontaal 1 plakband 4 schrede 8 mijns inziens 9 inhoudsmaat 11 sierplant 14 anti 16 chroom 17 graansoort 18 numero 19 populaire groet 21 mountainbike 22 electrocardiogram 24 één en ander (afk.) 26 slagader 28 hazenslaapje 31 broeder 32 United Nations 33 vaart 37 haastig 40 Algemeen Voortgezet Onderwijs 41 streling 42 bijt 44 strik 47 reeds 48 rookgerei 50 Romanum Imperium 51 mesthoop 53 pl. in Zwitserland 55 noordzuid 56 water in Friesland 57 verlichting 58 vetlaag.

Verticaal 2 Japans parelduikster 3 bierglas 5 warme drank 6 wier 7 componist 10 parvenu 12 Ned. omroep 13 kledingstuk 14 weefsel 15 takje 20 Europeaan 21 wilde haver 23 cum tempore 25 Europese Unie 26 kloosteroverste 27 vreemde munt 29 gareel 30 pl. in Flevoland 34 tam 35 proces-verbaal 36 opbrengst 37 koningstitel 38 bergplaats 39 nachtvogel 42 golfbeweging op een tribune 43 op de wijze van 45 tijdstip 46 heilige 48 op die manier 49 afsluitmiddel 52 pl. in Overijssel 54 afslagplaats bij golf.

Geen griep meer door de griepprik?

In Nederland krijgen mensen van 60 jaar en ouder en mensen met een chronische medische aandoening gratis een griepprik aangeboden. In Adrz bieden we onze medewerkers ook elk jaar zo'n vaccinatie aan tegen de griep. Zo wordt niemand meer ziek. Toch?

Tekst:
Sari Kramer, Adrz

Griep – of influenza – wordt veroorzaakt door het influenzavirus. In de winterperiode verspreidt dit virus zich vaak snel door het land. Wanneer 51 op de 100.000 mensen in een bepaalde regio griep hebben, noemen we dit een griepepidemie. Tussen november en april is er in Nederland vaak een periode sprake van zo'n epidemie. In 2017/18 duurde de griepepidemie maar liefst 14 weken. Ziekenhuizen en andere zorginstellingen konden de toestroom van patiënten bijna niet meer bolwerken. In Adrz hielpen onder andere medewerkers van het Rode Kruis mee.

Deskundigen voorspellen elk jaar welke griepvirussen in de winter het meest voor zullen komen. Deeltjes van die virussen worden gebruikt voor de griepprik. Toch kan het voorkomen dat de griepprik minder goed bij de virussen van het seizoen past, bijvoorbeeld omdat deze tussentijds zijn veranderd. De griepprik werkt dan minder goed.

Beste tijd voor de griepprik

De beste tijd om u te laten vaccineren is tussen half oktober en half november. Dit komt doordat uw lichaam twee weken nodig heeft om voldoende afweerstoffen aan te maken tegen de griep. Als u de prik op tijd haalt, bent u zo goed mogelijk beschermd voor het griepseizoen van start gaat. Met de prik bent u meestal zo'n half jaar beschermd. Daarom is het verstandig om deze ieder jaar te halen. Gaat u volgend jaar ook?

Bron: Rivm.nl

40% minder kans op griep

Door de griepprik heeft u gemiddeld zo'n 40% minder kans op griep. En als u toch griep krijgt, wordt u door de prik minder ziek. Maar er is dus wel nog een kans dat u ziek wordt:

- U kunt besmet zijn met een ander virus. De griepprik beschermt alleen tegen het influenzavirus.
- U heeft de griepprik te laat gehad – het duurt 2 weken voordat u beschermd bent tegen griep.
- De griepprik werkt minder goed als uw eigen afweersysteem niet goed werkt. Bijvoorbeeld door ouderdom, ziekte of medicijnen. De griepprik kan er dan wel voor zorgen dat u minder ziek wordt.
- U kunt besmet worden met een influenzavirus dat niet in de griepprik zit.

Immunotherapie: Samen toepassen van kennis en ervaring

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Maar voor specialistische behandelingen die wij niet aanbieden, verwijzen we u door naar Erasmus MC. Patiënten zijn door deze nauwe samenwerking snel in Rotterdam. Dat werkt twee kanten op: zo kan het ook zijn dat een specialistische behandeling waarvoor patiënten naar Rotterdam moeten, door onze samenwerking in Goes gegeven kan worden. In de rubriek 'academische zorg' dit keer aandacht voor immunotherapie bij longkankerpatiënten.

Professor Joachim Aerts, hoofd Longgeneeskunde in Erasmus MC legt uit hoe immunotherapie werkt: "Immunotherapie stimuleert een afweerreactie tegen kankercellen. De behandeling versterkt of verandert het eigen afweersysteem, zodat het de kankercellen beter kan doden. De behandeling werkt niet direct in op de tumor, zoals bij chemotherapie, maar is puur gericht op het afweersysteem. We kunnen immunotherapie toepassen bij patiënten met uitgezaaide niet-kleincellige longkanker, die eerder zijn behandeld met chemotherapie, maar



/ Professor Joachim Aerts van Erasmus MC

daar geen baat meer bij hebben. Deze patiënten komen de ene week voor een afspraak met de behandelend arts, de andere week voor de behandeling zelf. Een intensief traject voor patiënten die al een heel traject achter de rug hebben. Het is daarom heel fijn dat Zeeuwse patiënten die deze behandeling krijgen nu terecht kunnen in Goes."

Hoe dit werkt, leggen longartsen Jorien Minnema van Erasmus MC en Keetie van Loenhout van Adrz uit. Keetie: "Patiënten die in aanmerking komen voor immunotherapie gaan eens in de twee weken driekwartier aan het infuus. Vaak combineren we de afspraak met een consult bij de longarts. Voor deze behandeling heen en weer naar Rotterdam is erg belastend. Daarom zijn we ongeveer een jaar geleden samen met onze collega's van Erasmus MC gaan kijken naar het aanbieden van de therapie in Goes." Jorien vult aan: "Immunotherapie geeft minder bijwerkingen dan chemotherapie, maar de bijwerkingen die op kunnen treden, kunnen ernstig zijn. In verschillende universitaire centra is er veel kennis opgedaan over de therapie. Nu we heel veel weten over immunotherapie, kan de behandeling naar andere centra worden overgebracht. Het toepassen in Goes is daar een mooi voorbeeld van."

/ Longarts Jorien Minnema van Erasmus MC



"Het is natuurlijk een kans voor ons om samen met Erasmus MC deze therapie in Zeeland vorm te geven. Het mooie van deze samenwerking is dat we op alle vlakken in de behandeling ervaring op kunnen doen. Wij als longartsen, maar ook onze collega's van de oncologische dagbehandeling en onze longverpleegkundigen krijgen binnen deze samenwerking alle ruimte om straks klaar te zijn om immunotherapie zelfstandig aan te bieden en meer Zeeuwse patiënten te helpen." aldus Keetie.



/ Longarts
Keetie van
Loenhout
van Adrz

Professor Aerts benadrukt dat immunotherapie nu werkt bij ongeveer twintig procent van de longkankerpatiënten: "Helaas is immunotherapie maar effectief voor ongeveer twintig procent van de longkankerpatiënten. We doen op dit moment onderzoek naar hoe we ervoor kunnen zorgen dat de therapie bij meer patiënten aanslaat." Dokter Minnema vult aan dat de therapie de longkanker niet geneest, maar controleert: "De immunotherapie zorgt ervoor dat het lichaam kwaadaardige cellen, die aan de aandacht zijn ontsnapt, weer herkent. Feit is dat immunotherapie de kanker niet volledig weg krijgt. Als de therapie aanslaat, wordt ongeveer twee jaar immunotherapie toegepast. We zien dan vaak dat de ziekte onder controle blijft zonder de medicijnen toe te dienen. Gaan de kankercellen dan toch weer groeien, dan bekijken we of we opnieuw met een behandeling moeten beginnen. Dat is in de meeste gevallen niet dezelfde immunotherapie."

Locatie Zierikzee

In deze rubriek belichten we foto's en verhalen in en om het ziekenhuis van vroeger. Deze keer de historie van Adrz in Zierikzee.



Begin jaren '80 is de aanbouw voor de nieuwe operatiekamer klaar. Daaronder stonden de ambulances aan de stroom en klaar om uit te rijden. In de voorste ambulance zit oud-ambulancechauffeur Leo Noordijk.



Midden jaren '80 voerden medewerkers van het ziekenhuis actie voor een nieuwe cao. De medewerkers hebben toen ook met flyers bij de tolhokjes van de Zeelandbrug gestaan. De slogan van die actie was: *de brug is ons vignet, de tol is hoog, ons salaris 'pet'*



Midden vooraan zit Corry Kostermans, toenmalig afdelingshoofd Chirurgie/Kraam/Gynaecologie. Deze foto werd gemaakt in 1993 toen zij afscheid nam om in een in een ziekenhuis in Zwitserland te gaan werken.

Foto's en tekst: Quirien van Dijke, verpleegkundige Dagbehandeling Zierikzee.

Samenstelling: Yvonne van der Weele, Adrz



Psychologisch medewerker Jose Smits

/ 6.30 uur Ik begin de dag met een lekkere kop koffie en de vertrouwde boterham met kaas. Tussendoor check ik mijn e-mail voor mijn praktijk aan huis. Daarna sla ik de krant nog even open om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws.

/ 7.30 uur Vanuit Bergen op Zoom rijd ik met de auto naar het ziekenhuis in Goes.

/ 8.00 uur Ik bereid een neuropsychologisch onderzoek voor van een cliënt. Dit doe ik door me in te lezen en de benodigde spullen klaar te leggen. In zo'n onderzoek test ik intelligentie, geheugen, taal en spraak, waarneming, ruimtelijk inzicht, planningsvaardigheden, concentratievermogen, werktempo, motorische vaardigheden, problemen in de schoolvaardigheden en temperament van de cliënt. Omdat dit te veel is om in één

ochtend te onderzoeken, komt de cliënt op een later moment nog terug.

/ 9.00 uur Ik haal de cliënt op in de wachtkamer en start het onderzoek. Tussendoor pauzeren we even.

/ 12.30 uur Tijdens het werkoverleg met mijn collega's van de afdeling Kinder- & Jeugdpsychologie eet ik mijn lunch op.

/ 13.30 uur In mijn werkkamer bekijk ik de onderzoeksgegevens van de cliënt van vanochtend en verwerk deze in een onderzoeksverslag.

/ 15.00 uur Ik bereid mij voor de 'Op Koers' training voor chronisch zieke kinderen en jongeren. Chronische ziekten zijn blijvende, lichamelijke aandoeningen, zoals astma,



diabetes, reuma, darmziekten, hartziekten, stofwisselingsziekten en bloedstollingsziekten. Tijdens de training leren de kinderen omgaan met dingen waar ze in het dagelijks leven mee te maken krijgen zoals doktersbezoeken, medicijnen, leefregels, afwezigheid van school en soms niet mee kunnen doen met sociale of sportieve activiteiten. De kennis van de training wordt in spelbordvorm herhaald. Kinderen mogen een kaartje trekken met een vraag. Wanneer ze deze goed beantwoorden, mogen ze een paar stappen vooruit.

/ 16.00 uur De vergaderzaal is nog donker als ik aankom. Ik leg de benodigde spullen klaar op tafel. Opeens word ik verrast door drie kinderen die onder de tafel vandaan komen en hard moeten lachen. Ze hebben me weer in de maling genomen en vinden dit erg leuk.

/ 16.05 uur Tijdens de training hebben we het over de manier waarop je aan anderen kunt vertellen wat voor ziekte je hebt en waar je dan op moet letten. Na afloop gaan de kinderen met hun eigen map met nieuwe informatie weer naar huis.

/ 17.00 uur Na een lange dag met veel zittend werk ga ik richting de sportschool. Heerlijk even bewegen!

/ 18.30 uur Thuis spring ik onder de douche, bereid ik het avondeten en check ik mijn e-mail.

/ 20.00 uur In mijn eigen praktijk ga ik aan de slag met een cliënt. Een jongen wil leer-technieken aanleren, zoals snellezen, geheugen-technieken, mindmappen en het leren plannen van huiswerk en toetsen.

/ 21.00 uur Eindelijk is de lange, maar leuke werkdag achter de rug. Na wat huishoudelijke klusjes is het tijd voor ontspanning met een goed boek.

Tekst:
Linda Rijk, Adrz

/ 'Tijdens de training leren de kinderen omgaan met dingen waar ze in het dagelijks leven mee te maken krijgen'



Flip Feij

heeft een achtergrond in de journalistiek. Hij was onder andere baas van Omroep Zeeland.



Bij de kapper

Als m'n haar te lang is ga ik naar de kapper. Nooit dezelfde, want de mens is op aarde voor zoveel mogelijk afwisseling. Een man als herenkapper – vroeger had je niet anders – of: een vrouw, mooiste uitvinding sinds het aanrecht. Dan: de plaats van handeling. In Vlissingen, waar ik woon, of desnoods in het buitenland. Zo bezocht ik een kapsalon in Sevilla, omdat ik aan de opera moest denken.

Steeds een nieuwe kapper biedt drie voordelen. Elke ervaring is fris, je hecht je niet en de grondstoffen voor vergelijkend onderzoek liggen binnen handbereik. Alle kappers beginnen met de vraag naar de verwachtingen: lekker kort, gedekt bovenop, de oren vrij. Dan even kijken naar wenkbrauwen en andere wildgroei.

Zodra de wedstrijd is begonnen rijst de vraag wie de aftrap doet van de conversatie. In Spanje is het makkelijk. Gebarentaal voor: bril af? Kort genoeg? Beetje gel bij? Met een duim omhoog komt men door het ganse land.

In eigen land is het lastiger. Vooral omdat ik genetisch uitstraal geen verstand van sport te hebben en niet van plan te zijn iets over mijn persoonlijk leven te onthullen. Laatst zat ik bij een kapster die al lang had gezien dat er weinig te halen viel. Toch popelde ze. Halverwege de knipbeurt vroeg ze: "En... nog plannen voor het weekend?"

Bij zo'n vraag droom ik meteen weg. Om pas bij te komen tijdens de wenkbrauwen.

Hartverwarmende wensen

Inmiddels staat in de centrale hal van Adrz Vlissingen alweer enkele jaren een wensboom, ontworpen door kunstenaar Stefan Thelen. Deze wensboom was een langgekoesterde wens van de medewerkers van Adrz.

Patiënten, bezoekers en medewerkers kunnen in de boom een wens achterlaten voor hun naasten. De wensen zijn tot steun voor mensen die ziek zijn of door een moeilijke periode gaan. Wat wens je iemand toe die ziek is? Iemand die door een moeilijke periode gaat? Beterschap, sterkte, blijf positief... Je spreekt een wens uit en je hoopt op een wonder.

Vele, vele wensen en gedachten zijn inmiddels toevertrouwd aan de wensboom in Adrz. De wensen zijn voor iedereen te lezen en bieden zo ook weer steun voor anderen. Enkele hartverwarmende wensen:

'Ik wens dat mijn mammië weer heel snel beter wordt en dat ze weer een hele grote bos met haar krijgt.'

'Het duurt te lang en ik wil graag naar school. Ik hoop dat de dokter zegt dat ik weer naar school mag.'

'Ik wens dat mijn hart goed blijft kloppen.'



De wensboom is mogelijk gemaakt door Stichting Vrienden Adrz en Stichting Palazzoli.

'Ik wil kunnen vertrouwen op de best mogelijke behandeling'



Deskundigheid vind ik het allerbelangrijkst

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

In de bloemenbuurt in Kapelle woont Hans Gertsen (52) met echtgenote Karin (55) en dochter Kim (25). "Ik ben een geboren en getogen Kapellenaar. Mijn vrouw komt uit Hulst, maar voelt zich goed thuis hier. En mijn dochter Kim woont ook nog thuis. Kim werkt in de horeca, Karin runt het huishouden en ik ben commercieel medewerker bij een drukkerij in Yerseke. We werken hard en zijn goed gezond, op af en toe een griepje of verkoudheid na. We consumeren dus niet veel zorg en hebben weinig ervaring met ziekenhuizen, gelukkig."

Recht voor zijn raap

Mocht Hans toch ooit naar het ziekenhuis moeten, dan wil hij duidelijke informatie: "Ik wil weten wat er met me aan de hand is, recht voor

zijn raap. En aan mijn bed graag goed gemuste zusters en broeders. Persoonlijke benadering en een goede sfeer helpen om minder aan je problemen te denken, om er beter mee om te kunnen gaan."

Verzameling bv'tjes

Deskundigheid van specialisten en ziekenhuispersoneel vindt Hans het allerbelangrijkst. "Het imago van een ziekenhuis valt of staat voor mij met hoe ze in het nieuws komen en met de ervaringen van patiënten. Als het nodig is, dan wil ik erop kunnen vertrouwen dat ik de best mogelijke behandeling krijg. Artsen moeten betrokken zijn bij mij en me adviseren waar ik de beste specialist vind. Het lijkt wel of Nederlandse ziekenhuizen vooral een verzameling bv'tjes onder één dak geworden zijn. Ze rekenen in tijd en geld, want kunnen maar een vastgesteld bedrag declareren bij de zorgverzekeraar. Dat vind ik jammer. Ziekenhuiszorg is wat mij betreft een publieke taak, zoals in België."

Tekst:
Marjan de Kort

Kapelle 

Kinderen zo gezond mogelijk houden

Deze rubriek volgt patiënten van Adrz voor én na hun verblijf in het ziekenhuis. Sommigen komen binnen via de spoed, anderen na een afspraak via de huisarts of GGD. Bij patiënten die doorverwezen worden, is vaak extra onderzoek nodig om een diagnose te kunnen stellen. In deze editie nemen we een kijkje bij de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zeeland.

Noor Adriaanse is een van de jeugdartsen die werkt bij GGD Zeeland: "De taak van de GGD start als een baby'tje net geboren is. Een paar dagen na de geboorte krijgt het een hielprik en een gehooronderzoek. Niet veel later volgt een huisbezoek aan de kersverse ouders. Daarna zien we elkaar nog regelmatig op het consultatiebureau. Wij proberen kinderen zo gezond mogelijk te houden door vroeg medische problemen op te sporen."

Direct geholpen

De meeste kinderen die Noor verwijst gaan naar de polikliniek Oogheelkunde of naar een van de kinderartsen van Adrz. In een enkel

geval verwijst ze naar de Spoedeisende Hulp, zoals kortgeleden toen een moeder kwam met een huilbaby. Het kindje bleek een liesbreuk te hebben. Ze werd direct onderzocht in Adrz, om de volgende dag geopereerd te worden. Noor: "De kinderarts heeft me op de hoogte gehouden. Dat is fijn, omdat je je toch zorgen maakt. Gelukkig is het nu weer goed met de baby."

Aandacht voor kind en ouder

Tot hun 19e verjaardag worden kinderen gevolgd door de afdeling Jeugdgezondheidszorg. In die 19 jaar gebeurt er veel in een kinderleven: "We controleren natuurlijk de groei van het kind en de ontwikkeling van gehoor en zicht, maar bespreken ook of het kind goed in zijn vel zit en het goed doet op school. Verder ondersteunen we bij psychische klachten via zorgadviesteams op middelbare scholen. De ouder speelt altijd een enorm belangrijke rol. Dat is ook zo mooi aan mijn vak, je moet aandacht hebben voor het kind én de ouder of verzorger."

Tekst: Machteld Schierbeek

/ **'Mooi aan mijn vak: Je moet aandacht hebben voor het kind én de ouder of verzorger'**



Weetjes over het menselijk lichaam



/ Slapend brein

Tijdens de slaap rust ons brein uit. Maar dat betekent niet dat er geen activiteit is. Overdag communiceren onze hersencellen door elkaar heen, terwijl ze 's nachts allemaal precies tegelijk een signaal afgeven. De reden? Die is nog niet bekend.



/ Trillend ooglid?

Oververmoeidheid, stress, een teveel aan cafeïne of een magnesiumtekort kunnen een rol spelen. De trillingen zijn het gevolg van geïrriteerde zenuwen. Hoe dit precies werkt, is onbekend. Over het algemeen is het trillen onschuldig en gaat het ook snel weer voorbij.



/ Is de bevalling pijnlijk voor de baby?

Onderzoek bij te vroeg geboren baby's laat zien dat het zenuwstelsel al tussen week 35 en 37 voldoende ontwikkeld is om pijn te kunnen voelen. Of de geboorte zelf pijnlijk is, is lastig te zeggen. Bij een pasgeborene is het moeilijk om onderscheid te maken tussen pijn en stress. En bij een geboorte zijn veel stressbronnen aanwezig.



/ Stotteren

Op peuterleeftijd stotteren jongens en meisjes ongeveer even veel. Maar meisjes groeien vaker over het stotteren heen. De verhouding wordt op de basisschool 2:1, om op volwassen leeftijd op 4:1 uit te komen – ten nadele van de jongens.



/ Nasaal praten

De neusholte en neusbijholtes resoneren normaal gesproken mee als we praten. Als die holtes verstopt zijn, kan dat niet en klinkt je stem nasaal.



/ Fysiotherapeute Monique van Rooij begeleidt de heer Riemens bij het uitvoeren van de oefeningen.

Beweging houdt spierkracht en conditie op peil

Patiënten die tien dagen in bed liggen kunnen tot wel 15% van hun spiermassa verliezen. "Het is daarom heel belangrijk om in beweging te blijven", vertelt fysiotherapeute Monique van Rooij. "Juist rond een ziekenhuisopname. In beweging blijven draagt bij aan het herstel."

Tekst:
Yvonne van der Weele, Adrz

Monique is onderdeel van het team fysiotherapeuten van Adrz. Het team begeleidt patiënten bij het bewegen door middel van oefeningen. "Tijdens een opname zijn patiënten minder actief dan thuis", legt Monique uit. "De meeste patiënten liggen meer in bed dan ze thuis gewend zijn en lopen minder. Door beweegoefeningen te doen, blijven de conditie en spierkracht beter."

Filmpjes met oefeningen

Om patiënten te stimuleren meer te bewegen, heeft Adrz drie filmpjes met beweegoefeningen opgenomen. "Het gaat om beweegoefeningen op bed, in een stoel en staand, waarbij iedereen

Wist u dat...

- ... patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% van dag op hun kamer doorbrengen?
- ... patiënten gemiddeld 60% van de tijd in bed liggen?
- ... slechts 5-10 % van de tijd besteed wordt aan bewegen?
- ... door weinig bewegen de mobiliteit en zelfstandigheid achteruitgaan?
- ... daardoor het risico op vallen en functieverlies groter wordt?
- ... door verminderde mobiliteit de opname-duur in het ziekenhuis vaak langer is?

op zijn eigen niveau mee kan doen", vertelt Monique. "Samen met twee andere collega's voer ik de oefeningen in de filmpjes uit. Patiënten zien een herkenbaar gezicht en dat motiveert extra om mee te doen."

Uitgezonden op patiëntentelevisie

De beweegoefeningen worden sinds december 2018 's morgens, 's middags en 's avonds op vaste tijden uitgezonden op de televisie van de patiënt, op een gratis kanaal. Ook zijn de filmpjes te vinden op Adrz.nl/bewegen.





Altijd 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.

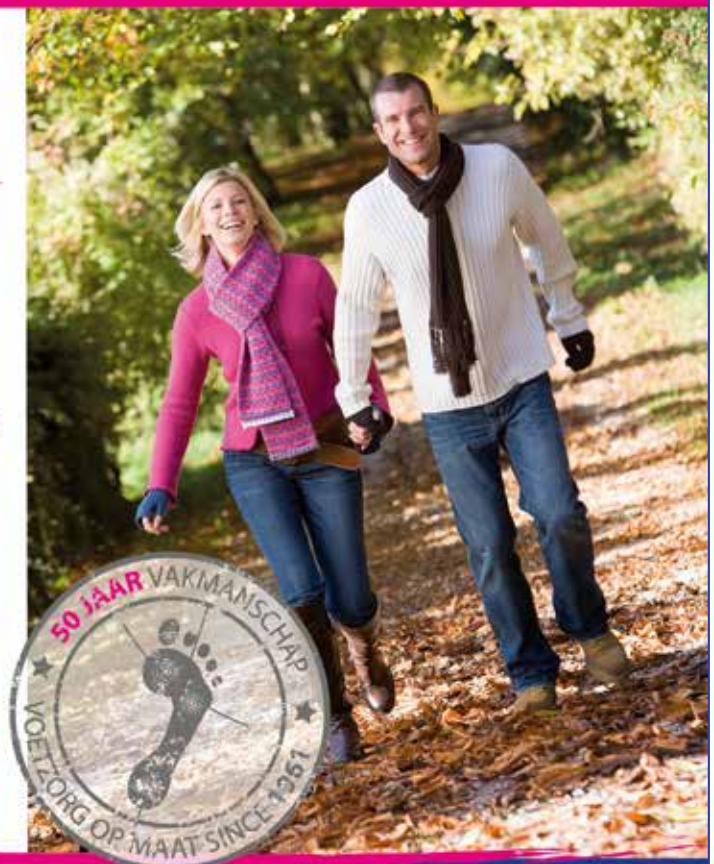
Cedrah
Wonen - Zorg - Diensten

VOETZORG OP MAAT, VOOR COMFORTABEL LOPEN

Scheldestraat 53, 4381RR Vlissingen



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



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: Ambachtsveld 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 vooralsnog services die worden afgenomen. Alles kan bij ons. U bepaalt dat zelf. Zo kunt u gebruik maken van dagbesteding, tijdelijke opname of ons Paramedisch Centrum met fysiotherapie, ergotherapie en logopedie. Ook kunt u gezellig komen eten in één van onze sfeervol ingerichte restaurants.

Professionele zorg zoals u het wilt:

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

Wilt u meer informatie?

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

Goes - Hansweert - Krabbendijke - Rilland - Yerseke

www.terweel.nl