

# michiel

nummer 1 / voorjaar 2019

Academische  
zorg:  
Behandelen  
van MS

'Huisarts in het  
ziekenhuis,  
het beste van  
2 werelden'

**Uitgelicht:  
Kraamafdeling**



## 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  
T 0118 - 68 40 00

[zorgstroom.nl](http://zorgstroom.nl)



**0800 110 2800**  
[www.allevo.nl](http://www.allevo.nl)

## Zoals het klokje thuis tikt...

Bent u aan het herstellen maar nog niet helemaal de oude? Dankzij de zorg van Allévo kunt u snel weer naar huis. Ziet u dat nog niet zitten? Dan kunt u ook bij Allévo logeren!

**Allévo staat naast u**

## 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: zaterdag:  
09:00 - 17:00 uur 10:00 - 15:00 uur  
(Werkplaats niet open op zaterdag)

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

## BUURTZORGPENSION

Voor tijdelijke zorg in een gastvrije omgeving!

**Buurtzorgpension heeft nu 2 locaties in Zeeland; Zierikzee en Vlissingen**

Voor meer informatie:

[info@buurtzorgpension.nl](mailto:info@buurtzorgpension.nl) [www.buurtzorgpension.nl](http://www.buurtzorgpension.nl)



## Colofon nr. 1 – voorjaar 2019

Michiel is een uitgave van Adrz en verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 3500 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, Manda Heddema, Arend van der Wel, 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](mailto:communicatie@adrz.nl).

## Beweging

De lente laat zich zo af en toe zien. Het straatbeeld verandert dan onmiddellijk. Fietsers, hardlopers, moeders met kinderen, oma's met kleinkind; iedereen gaat naar buiten en geniet van de eerste zonnestralen. Mensen komen in beweging.

Dat is wat wij als Adrz toejuichen. Want bewegen is goed voor de gezondheid. Bovendien maakt het mensen blij. Dat komt door het hormoon 'endorfine', dat vrijkomt bij beweging. Vandaar dat we een mooie reportage over fietsen hebben in deze Michiel.

Verder staat ons blad weer vol leuke en nuttige artikelen over Adrz, over wat buiten het ziekenhuis gebeurt en over wat Adrz met de samenleving verbindt. Want Adrz staat niet op zichzelf. Altijd is er verbinding. Hopelijk ook met u.

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

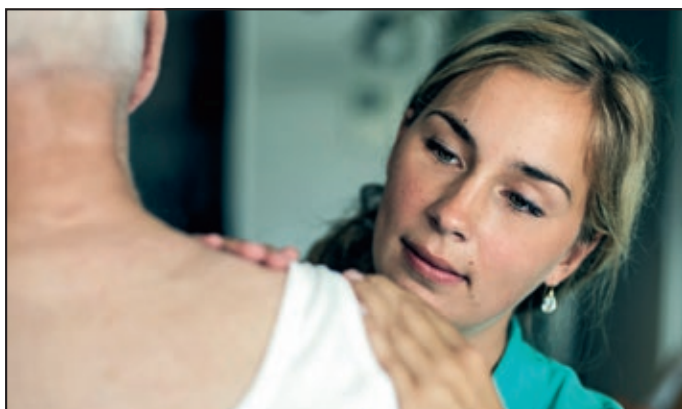
/ 'De lente laat zich zien, mensen komen in beweging'

Volg Adrz op:



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



# SVRZ

## voor een kleurrijk palet aan zorg



SVRZ is een specialist in ouderenzorg in Zeeland. Wij bieden een totaalpakket van zorgdiensten waarbij wonen, welzijn, zorg en behandeling op elkaar afgestemd zijn.

Kijk op [www.svrz.nl](http://www.svrz.nl) of bel onze zorglijn **0900 78 79777** voor al onze diensten, bij u in de buurt.



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



'Ik coördineer het ontslag van onze patiënten'

/ Delphine Maenhout, transfer-  
verpleegkundige



**3**

**Van de redactie** Beweging

**6**

**Uitgelicht** Kraamafdeling

**9**

**In bed met** Isabel Provoost

**10**

**Welkom bij** Sportmedisch onderzoek

**11**

**Gadgets** Voor de fiets

**12**

**Ontbijten met** 'Huisarts in het ziekenhuis, het beste van twee werelden'

**15**

**Op bezoek** 'Straks eindelijk weer tennissen'

**De Cliëntenraad** Tevreden patiënt

**16**

**Mooi Zeeland**

'Je kan niet allemaal uit de wind rijden'



**19**

**Vroeger** Sporen van het oudste ziekenhuis van Goes

**20**

**Even ontspannen** Puzzel

**21**

**Waar of niet waar** Handen wassen? Ziek wordt u toch wel

**22**

**Academische zorg** Behandelen van MS: 'Door nauwe samenwerking kunnen we in Adrz steeds meer'

**24**

**De dag van** Transferverpleegkundige Delphine Maenhout

**26**

**Column** Een luisterend oor **Stichting Vrienden Adrz** Wachtkamer Radiologie in Vlissingen vernieuwd

**27**

**In de Zeeuwse straat** 'Zoveel toeristen? Niets van te merken hier'

**28**

**Uit het ziekenhuis** Eerst weer leren traplopen of fietsen

**29**

**Weet-je?** Weetjes over hooikoorts

**30**

**Voorkomen is beter dan genezen** Cardiologie: u kunt binnen twee werkdagen terecht



# Kraamafdeling

Een halfjaar geleden opende het nieuwe Moeder & Kind centrum in het ziekenhuis in Goes. In het centrum bevinden zich de Kinderafdeling, Kraamafdeling en Verlosafdeling. Inmiddels zijn hier alweer 727 baby's geboren.

Tekst:  
Kirsten Oerlemans,  
Adrz

Een van de baby's die in het nieuwe centrum is geboren, is Abby, op woensdag 20 februari. 'Eigenlijk was het de bedoeling dat ik thuis zou bevallen', vertelt Ilonka. 'Maar dat ging anders. Tegen alle verwachtingen in moest ik naar het ziekenhuis voor een keizersnede.' Ze streelt zachtjes over het wangetje van haar dochter, die rustig op haar borst ligt. 'Ik kan niet anders zeggen dan dat ik hier supergoede zorg heb gehad. Ook al liep alles anders dan gepland, ik was direct op mijn gemak. Iedereen was zo lief en zorgzaam. Ze deden echt hun best om mij gerust te stellen.'



In 2019 bevielen tot nu toe 261 vrouwen in het Moeder & Kind centrum



## Goed voorbereid

'Gelukkig was ik naar de voorlichtingsavond geweest die het Moeder & Kind centrum maandelijks organiseert. Tijdens deze avond kregen we ook een rondleiding. Ik wist dus wat ik kon verwachten, dat was heel fijn', zegt Ilonka. Dat dit precies de bedoeling is van deze avond, beaamt obstetrie verpleegkundige Christien: 'Aanstaande moeders willen graag weten waar zij gaan bevallen en hebben veel vragen. Ook





is het, wanneer de aankomende moeder met weeën naar het ziekenhuis komt, prettig dat we al eens rustig kennis hebben kunnen maken.'

#### **Een eigen plek**

Het Moeder & Kind centrum is ingericht met de wensen van moeders als uitgangspunt. Een bad in de verloskamer, een slaapbank voor de vader, veel privacy en de mogelijkheid om het kindje dicht bij de ouders te houden, ook als

aangepaste zorg nodig is. De ouders kiezen zelf wat en wanneer ze willen eten. 'Een klein thuis, en dan met een hoop extra verzorging', lacht Ilonka.

Aanmelden voor de voorlichtingsavonden in het Moeder & Kind centrum kan via **[Adrz.nl/kennismaking-kraamafdeling](https://Adrz.nl/kennismaking-kraamafdeling)**

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

**Revant biedt de kracht tot ontwikkeling!**

#### Revant medisch specialistische revalidatie

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

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

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

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

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

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



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



## 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)

Voor een zorgzame begeleiding

Geldeloopezpad 20, Goes | (0113) 311 444 | [uitvaartzorgcentrum.nl](http://uitvaartzorgcentrum.nl)



# Isabel Provoost

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



**U zult mij niet snel als patiënt in een ziekenhuis aantreffen. Ik ben er niet op mijn gemak, zachtjes uitgedrukt. Bloedprikken vind ik al een ramp. Het idee dat chirurgen in mij snijden en dingen aan m'n lijf veranderen ... Laat mij vooral zoals ik op de wereld ben gekomen.**

## Bloedprikken vind ik al een ramp

Als ik toch naar het ziekenhuis zou moeten, neem ik mijn 'oortjes' zeker mee. Die staan in verbinding met de enorme hoeveelheid muzieknnummers die ik op mijn telefoon heb opgeslagen. Een lijst met van alles wat: jazz, rythm & blues, rap, ballets, soul, enzovoort. Verder mag een lekker zacht dekentje om mezelf helemaal in te wikkelen niet ontbreken.

Liever laat ik eerst mijn lichaam z'n gang gaan. Als ik tegen een keelontsteking aanzit, grijp ik niet direct naar antibiotica. Doe mij maar gemberthee! Mijn zelfgenezend vermogen heeft me al een keer uit het ziekenhuis gehouden. Ik was een jaar

of tien en hartstikke ziek. De dokter wilde me laten opnemen; ik maakte een enorme scène. Die arts heeft mijn zangtalent toen vast niet meegekregen. Feit is dat mijn bloedbeeld de volgende dag weer normaal was.

*Isabel Provoost (19) is bekend van The Voice Kids, The Voice of Holland en van optredens op onder andere Concert at Sea en het Zeeland Nazomerfestival. De zangeres uit Middelburg volgt een rechtenstudie en treedt twee keer per week op, nu met haar eigen theatershow 'This is me'. Zie: [Isabelprovoost.nl](http://Isabelprovoost.nl)*

Tekst:  
Ruth  
de Bruin

# Sportmedisch onderzoek

## Test uw fitheid

**Ben ik fit genoeg om mijn volgende marathon te lopen? Met die vraag kom ik bij Arnold Brons, sportarts bij de Adrz Sportkliniek. Bij mijn eerdere marathons liep ik zonder hartslagmeter, had ik een trainingsschema van internet geprint en had ik geen speciaal voedingspatroon. Nu wil ik het professioneler aanpakken.**

Tekst:  
Yvonne van der  
Weele, Adrz

### Goed voorbereid

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 oogtest en een longfunctietest. Ik adem een keer diep in en dan krachtig zo lang mogelijk uit. 'Hiermee meet ik de longinhoud en ga ik ook na of je geen astma of bronchitis hebt', legt sportarts Arnold Brons uit.

### Zwetend op de fiets

Voor het meten van mijn hartslag krijg ik plakkers op mijn lijf waarmee mijn hartslag op

het scherm verschijnt. Met de plakkers 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 Arnold de weerstand van de fiets aangepast. 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. Lopen met een hartslagmeter is bijvoorbeeld handig. Als je je omslagpunt kent, dat is het punt waarop je gaat verzuren, dan weet je hoe ver je kunt gaan. Blijf je onder dit punt, dan kun je de inspanning lang volhouden. Ook krijg ik een aangepast trainingsschema en wat kleine voedingsadviezen mee. Ik kan mijn marathontraining starten!

Amateurs en topsporters van jong tot oud komen op het sportsprekuur voor een sportmedische keuring. Wilt u net als ik meer weten over dit onderzoek?

**Kijk dan op [Adrz.nl/sportkliniek](http://Adrz.nl/sportkliniek)**

**Bij de keuring onderzoekt een sportarts uw prestaties en mogelijkheden tot verbetering**



# Gadgets voor de fiets

Samenstelling:  
Casper van Someren,  
Adrz

Op een zonnige, windstille dag op de racefiets over de Oosterscheldekering of met regen en tegenwind op de opoefiets over een B-weg. Weer of geen weer, in Zeeland wordt gefietst! En wat voor fiets u ook bezit, er zijn genoeg accessoires die de rit van A naar B een stuk veiliger, comfortabeler en leuker maken. Tenminste, als u de fietssleutel kunt vinden ...

## / Uw sleutels zo gevonden

Sleutels kwijt? Gelukkig is ook daar een handige accessoire voor. Met de Tile heeft u uw sleutels zo gevonden. De Tile is een kleine, vierkante sleutelhanger van 4 bij 4 cm die vol zit met technologie om uw sleutels op te sporen. Kunt u uw sleutels niet vinden, dan laat u de Tile via de Tile-app een luid signaal afspelen. Is de Tile verder dan 30 meter van u verwijderd? Geen probleem, want de app bevat ook een kaart die de locatie laat zien waar uw sleutels voor het laatst wel binnen bereik waren.

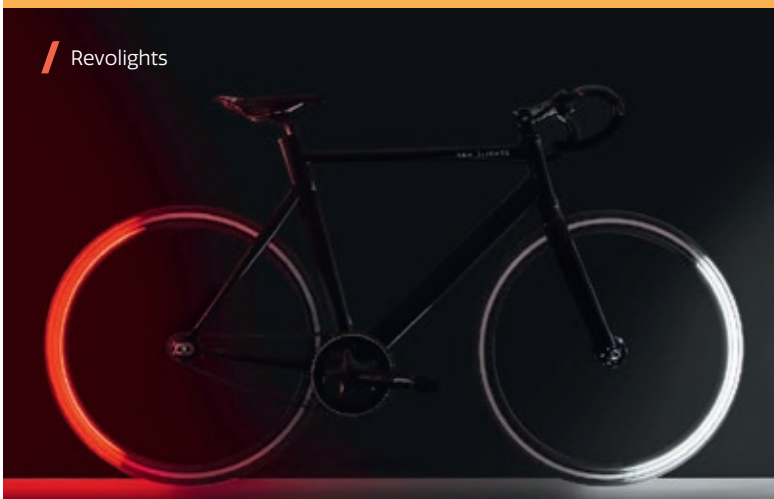
/ De Tile



## / Slimme fietsverlichting

Enkeel maal op de fiets mag een set goede lampen natuurlijk niet ontbreken. LED voor- en achterlichten kennen we al langer, maar de verlichting van Revolights is wel heel bijzonder. Deze fietsverlichting verlicht delen van de velg en band en is zo ook zichtbaar vanaf de zijkant. De rode achterlichten doen bovendien dienst als remlicht, en geeft u richting aan, dan knipperen de lampjes aan dezelfde zijde van uw fiets mee. Bij de Revolights kunt u ook een app downloaden. Deze houdt bij hoe hard en ver u fietst en toont de statistieken op het scherm. Zo wordt fietsen wel heel leuk!

/ Revolights



**/ Er zijn genoeg accessoires die het fietsen van A naar B veiliger, comfortabeler en leuker maken**

# 'Huisarts in het ziekenhuis, het beste van twee werelden'

Tekst:  
Mirjam van Zuilen,  
Adrz

**In deze rubriek staat doorgaans het verslag van een gesprek tussen de huisarts en de specialist. Voor deze keer is het een interview met vertrekkend Adrz medisch manager Jan Bergen (67 jaar), die huisarts en ziekenhuis in één persoon verenigt.**

Jan Bergen, verbinder, huisarts en ziekenhuismanager, geniet zichtbaar van de locatie die is gekozen voor het ontbijt: De Gevangentoren in Vlissingen. Zijn zoon Haiko trouwde op deze markante locatie. Jan glimt van trots als hij over die mooie gebeurtenis vertelt. Jan is sowieso een familieman. Regelmatig komen in het ontbijtgesprek zijn vier kinderen en zijn vrouw Margit ter sprake. Met passie verhaalt hij over het wel en wee van het gezin. En zo doet hij dat ook over zijn loopbaan, waarin hij huisarts, bestuurder en medisch manager was. Man van de verbinding tussen verschillende belangen. Daar ligt zijn kracht.

'Ik had als enig kind een mooi beeld van de huisarts van mijn ouders. Ik wilde daarom ook huisarts worden. En dat werd ik, in Oost-Souburg. De stap vanuit Leiden, waar ik ben geboren en getogen, was groot. Ook financieel. Maar we hebben het gered en achteraf hebben wij geen dag spijt gehad.'

## **Met de hoed in de hand**

Heeft hij tijdens zijn lange loopbaan veranderingen meegemaakt in de relatie huisarts-specialist? 'Jazeker. Toen ik net begon was de specialist een meneer in een net kostuum. Hij voelde zich bovengeschiedt aan de huisarts. Toen ik begon in het vak, ging je als huisarts nog kennismaken met de medisch specialist. Sommigen deden dat echt met de spreekwoordelijke hoed in de hand. Dat is er nu zeker van af. Specialisten en huisartsen zijn gelijkwaardig en begrijpen veel

beter dat ze elkaar in het belang van de patiënt nodig hebben.

## **Omgaan met onzekerheden**

De huisarts is zelfbewuster dan vroeger. Dat komt ook doordat het huisartsenvak een echte specialisatie is. Een specialisatie in generalisme. Wij kennen als huisarts de sociale omgeving en levensloop van de patiënt en weten naar welke medisch specialist de patiënt moet worden doorverwezen. Dan, na enige aarzeling: 'Maar er blijft wel een verschil. De medisch specialist heeft geleerd om geen fouten te maken, en dus alles uit te sluiten. De huisarts leert in de opleiding om om te gaan met onzekerheden. Klachten en symptomen leiden soms tot een andere diagnose dan je als huisarts aanvankelijk inschat. Dat is niet altijd als fout aan te rekenen. Het maakt wel dat je je als huisarts kwetsbaar op moet stellen.'

Jan heeft geen oordeel over wat goed of fout is. Sowieso is het geen man van oordelen. Meer van beschouwingen. Daarom functioneerde hij als bestuurder van de Landelijke Vereniging van Huisartsen eind jaren negentig zo goed. Het was de tijd dat tegenstellingen overbrugd moesten worden. Verbinder Jan was daar op zijn plaats.

## **Bewuster naar de huisarts**

Niet alleen de specialist, ook de patiënt is in de loop der tijd veranderd. 'Begin jaren tachtig vroeg de patiënt nog vaak aan de huisarts om "hogerop" te mogen voor zijn kwaal. Hij



bedoelde dan de specialist. De maatschappij had en heeft vooral behoefte aan medische expertise. Eind jaren tachtig heeft de huisarts-geneeskunde zich hierbij aangesloten, met onder andere het ontwikkelen van standaarden en protocollen. En nu is de patiënt zich veel bewuster waarvoor hij bij de huisarts terecht kan.'

### **Parttime medisch manager**

In 2016 kwam Claudia Brandenburg, voorzitter van de raad van bestuur van Adrz, met de vraag of Jan Bergen parttime medisch manager wilde worden in het ziekenhuis. Zij heeft als filosofie dat dokters in het ziekenhuis vertegenwoordigd moeten zijn op het hoogste niveau.

Jan was al betrokken bij het Adrz en zei 'ja'. 'Ik was namens de huisartsen al 3 jaar adviseur van de kernstaf, zeg maar de verzameling van medisch specialisten. Dus ik kende de ziekenhuis-wereld. Al sinds mijn start in Zeeland, toen ik in 1977 leer-werkte bij de internisten in het Bethesda-Sint Joseph Ziekenhuis in Vlissingen. Ik ben vanaf dat moment trots geweest op het ziekenhuis. Ik zag ook dingen die nog beter konden. Zo waren er bijvoorbeeld nog te veel

lagen, te veel belangen die niet hetzelfde waren. Ik wilde meehelpen aan het oplossen daarvan. Niet dat ik dat in die twee en een half jaar voor elkaar heb gekregen, maar ik hoop wel mijn steentje te hebben bijgedragen.'

## **/'De huisarts is zelfbewuster dan vroeger. Het huisartsenvak is een echte specialisatie'**

### **De belangrijkste schakel**

Jan leunt achterover en geniet zichtbaar van het uitzicht op de Westerschelde op deze mooie ochtend. Hij neemt de tijd en denkt na over zijn woorden. 'Weet je, iedereen heeft wel een mening over Adrz. Maar dit ziekenhuis heeft wel het lef gehad om een huisarts in zijn topmanagement op te nemen.' Jan doelt op de relatie met de huisartsen, waar Adrz hard aan werkt. Want de huisarts is de belangrijkste schakel tussen de patiënt en het ziekenhuis. En de relatie was niet altijd goed. 'Je kunt aan de kant staan en veel kritiek hebben. Je kunt ook meedoen en helpen verbinding te maken in belang van de patiënt.'

**/'** Jan Bergen, vertrekkend Adrz medisch manager



# 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 amyleresistent 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](http://www.bouwsteentjes.nl) of stuur een bericht naar [mariska@innopastry.com](mailto:mariska@innopastry.com).



De klant is koning, ofwel:  
de patiënt staat centraal



## 'Straks eindelijk weer tennissen'

'Mijn vrouw Bella heeft gisteren een nieuwe heup gekregen,' vertelt Jan Oosthoek (81) uit Middelburg. 'Nu rechts, afgelopen september links.' De voormalig machinist en kantoormedewerkster leerden elkaar in 1957 kennen bij de Holland Amerika Lijn.

Bella trekt zich omhoog aan de papegaai, een hulpmiddel boven het bed, en direct schiet Jan haar te hulp. Maar Bella kan het zelf wel, zegt ze. 'Ze is een doe-het-zelver!' lacht Jan. 'Ik ga vaak naar haar toe hier.' Bella: 'Het liefst zou hij op de fiets komen, want hij heeft geen zitvlees.'

Maar fietsen is er even niet bij voor Jan. Door gladheid is hij onlangs gevallen en liep hij een lelijke beenwond op. Controle op trombose wees uit dat dát niet het geval was, wel werd een aneurysma (uitstulping) in de aorta ontdekt. 'Ik kom net terug uit Goes. Dokter Helleman, de vaatchirurg, heeft precies uitgelegd wat het is en wat ze gaan doen. Ik krijg een nieuw stukje binnenband, simpel gezegd. Eén nachtje blijven en dan weer naar huis. Maar ik zie er toch tegenop, hoor.'

Het aneurysma is niet urgent, dus Jan heeft nog twee weken tot de operatie. 'Dan kan ik Bella verzorgen als ze morgen naar huis komt. Boodschappen doen, eten koken, drinken aanreiken, de postoeel legen.' Bella: 'En ik kan Jan verzorgen na zijn operatie. Zo zorgen we mooi voor elkaar.' Bella verheugt zich op haar wijntje en sigaretje. 'En op straks weer tennissen met mijn vriendinnen! Eindelijk, want ik ben géén mens om thuis te zitten.'

Tekst en beeld: Marjan de Kort

## Tevreden patiënt

Patiëntgerichtheid. Je zou wensen dat het woord bij iedere zorgverlener ingelijst boven bed hangt. In de praktijk van alledag schiet het centraal stellen van de patiënt er nogal eens bij in. 'Werkdruk' is een veelgehoord excuus. Niet ontkend kan worden dat medewerkers in het ziekenhuis flink moeten aanpoten. Het staat echter los van het respectvol omgaan met de patiënt. Dat hoort namelijk net zo vanzelfsprekend te zijn als handen wassen.

Voorbeelden van hoe het niet moet, zijn er volop. De dokter die vooral aandacht heeft voor zijn beeldscherm. De verpleegkundige die roept 'ik ben even bezig'. Een kortaffe medewerker aan de telefoon. Gebruik van jargon en vage termen, waardoor een patiënt niet begrijpt wat er aan de hand is. En met voorsprong het meest voorkomend: de patiënt in de gang straal voorbij lopen, zonder groeten.

Gastvrij, mensgericht en professioneel. Drie begrippen die juist in een ziekenhuis belangrijk zijn. Patiënten komen met een zorgvraag. Dan horen een vriendelijke ontvangst, goed contact en inlevingsvermogen de gewoonste zaak van de wereld te zijn. Daarom wordt in Adrz een programma patiëntgerichtheid uitgevoerd. De Cliëntenraad is daar blij mee, want een tevreden patiënt is goud waard.

Rinus Antonisse,  
Secretaris Cliëntenraad Adrz



# Rondje Zeeland verveelt nooit

De één gaat per fiets naar z'n werk, de ander racet een rondje ter ontspanning en weer anderen verkennen fietsend de provincie. Er worden heel wat kilometers weggetrapt op de Zeeuwse wegen en terecht: met een netwerk van fietsknooppunten en weidse uitzichten over polder en water is Zeeland de ideale fietsprovincie.



Joannathan Duinkerke in actie

Fotograaf: Jacco Quist



Fotograaf: Mary Remijnse

Niet zo vreemd dat Zeeland in de loop der jaren een aantal bekende wielrenners heeft voortgebracht. Eén van hen is G-sporter Joannathan Duinkerke uit Kapelle, die negen jaar geleden landelijk bekend werd door stiekem een stukje mee te fietsen met de Giro d'Italia. Inmiddels traint hij regelmatig met prof-collega's Antwan Tolhoek en Timo de Jong. Hij won goud op de Special Olympics in Athene, werd wereldkampioen aangepast wielrennen en werd onlangs nog Nederlands kampioen veldrijden.

'Vroeger ging ik na schooltijd altijd met een omweg naar huis. Regen of wind maakte niet uit.' Toen Joannathan een keer een dikkebandenwedstrijd bezocht was 'het hek van de dam', zoals hij zelf zegt. 'Ik fiets graag in Zeeland.'





/ De charme van het fietsen zit vooral in de beleving: 'Ik kijk graag om me heen'

/ Flip Nieuwenhuize, voorzitter van de Zeeuwse afdeling van de Fietsersbond

Ik heb iets met water, dus ik fiets vaak over de Kattendijksedijk. En als het weer wat beter is, doe ik een rondje Zeelandbrug, Neeltje Jans en dan via Middelburg weer naar Kapelle. In de winter doe ik aan veldrijden en train ik in de buurt van Wolphaartsdijk. Daar heb je bos en strand, dus ideaal!

Zeeland is mooi vanaf de fiets, vindt Joannathan: 'De polders, het water en de duinen: dat heb je alleen hier. De wind is een belangrijke factor in de wedstrijd. Met die smalle wegen en dijkes hier is er altijd iemand de klos: je kan niet allemaal uit de wind rijden. Ik kan goed sturen en kan altijd wel een gaatje vinden.' Het enige wat hem minder bevalt zijn de kasseien in Zeeuws-Vlaanderen. 'Die liggen me gewoon

niet. Ik ben te licht om goed druk te houden. Ik neem het wel mee in de training, maar hoop ze in de wedstrijden niet te veel tegen te komen.'

Ziet hij wel wat tijdens het fietsen? 'Ja, natuurlijk! Ik kan niet met de blik op oneindig fietsen, ik geniet echt van de omgeving. Zeker met mooi weer. Ik maak altijd wel een foto voor mijn Instagram.'

#### **Op de fiets zie je de geschiedenis van Zeeland**

Ook Flip Nieuwenhuize is een echte genietter op de fiets. Hij begon als jongetje op een Zeeuwse deurtrapper, 'zonder terugtraprem', maar die werd al snel ingeruild voor een veiliger exemplaar. Vanuit Hansweert fietste hij als puber naar het Goese Lyceum en in de vakanties

Tekst:  
Liesbet  
Mallekoote



## / mooi Zeeland

doorkruiste hij Europa op de fiets. Nu fietst hij dagelijks van Middelburg naar zijn werk in Vlissingen en verkent hij de omgeving in zijn vrije tijd. En hij is voorzitter van de Zeeuwse afdeling van de Fietsersbond.

'Vaak fiets ik alleen, soms met mijn vrouw of met een vriend. Maar nooit in een clubje, dat leidt alleen maar af. Want de charme van het fietsen zit voor Flip vooral in de beleving: 'Ik kijk graag om me heen. Op de fiets zie je de geschiedenis van Zeeland in het landschap en daar raak je nooit op uitgekeken.' Langs de kust over Walcheren, door het Zwin in Zeeuws-Vlaanderen of over buitendijkse paden op Schouwen-Duiveland: Flip kan bijna niet kiezen wat hij liever doet. 'Misschien de Zak van Zuid-Beveland, met die bloemdijkjes en dat authentieke landschap. Eigenlijk zijn er weinig plekken die niet mooi zijn.'

Weer of geen weer, dat maakt niet uit. 'Het wordt ook altijd weer droog en ik heb een goed regenpak. Wat mooi is, blijft mooi, ook bij minder weer. Het licht is steeds anders en je ontdekt



telkens wat nieuws. Het verveelt niet. Wind? Zeeuwen vinden dat niet erg, we zijn het gewend. Het is ook wel leuk, die strijd met de elementen. Je hebt het gevoel dat je echt wat doet.'

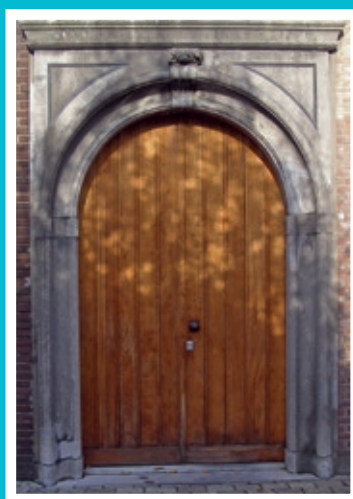
## / 'De strijd met de elementen is leuk. Je hebt het gevoel dat je echt wat doet'





# Sporen van het oudste ziekenhuis van Goes

Het gebouw van het vroegere gasthuis – het eerste ziekenhuis van Goes – is er niet meer, maar de naam Gasthuisstraat herinnert er nog wel aan, net als een oud toegangspoortje dat bewaard is gebleven.



Boven het oude toegangspoortje staat ANNO GAST HUYS 1776

Uit het Goese middeleeuwse gasthuis, dat al bestond rond 1450, kwam uiteindelijk Adrz voort. Oorspronkelijk bood het gasthuis onderdak aan arme reizigers die zich in de stad geen kamer in een herberg konden veroorloven. Al snel veranderde de functie naar hospitaal en bejaardenhuis. De leiding lag in de middeleeuwen bij een vrouw die onder

toezicht stond van gasthuismeesters. Gasthuisknechten zorgden voor pleegzorg.

Veel mensen vonden in het gasthuis hun eindstation en werden op een klein grafveldje begraven. Een deel van het archief van het gasthuis bleef bewaard; zo zijn 'medische dossiers' uit de achttiende eeuw te reconstrueren. In het gasthuis vonden soms ook anatomische lessen plaats. Het lichaam van een overledene werd dan ontleed door de stadsdokter.

De Gasthuisstraat, met het poortje, gezien richting Oostwal in 1895



Het gasthuis was een groot complex, met ook gebouwen aan de Oostwal. De zandstenen toegangspoort in Lodewijk XVI-stijl dateert uit 1776 en gaf toegang tot een groot terrein met allerlei gebouwtjes. Zeer regelmatig vonden verbouwingen plaats, totdat in 1964 ziekenhuis Bergzicht tot stand kwam. Vervolgens diende het gebouw een tijdje als stadskantoor. In 1984 is het oude complex vervangen door de huidige winkelbebouwing. Het poortje komt uit op een binnenplaats, het Agnietenhof, tussen de Sint Jacobstraat en de Oostwal.

Bron: collectie Gemeentearchief Goes, Gemeentearchiefgoes.nl

Samenstelling: Yvonne van der Weele, Adrz

Fotograaf: Evert van Moort

## NK Tegenwindfietsen

Sinds 2013 wordt op de Oosterscheldekering jaarlijks het NK Tegenwindfietsen georganiseerd: een wedstrijd over 8,5 kilometer tegen de wind in. De deelnemers rijden op een herenfiets zonder versnellingen. Het kampioenschap wordt alleen gereden bij minimaal windkracht 7.

## Netwerk Fietsknooppunten

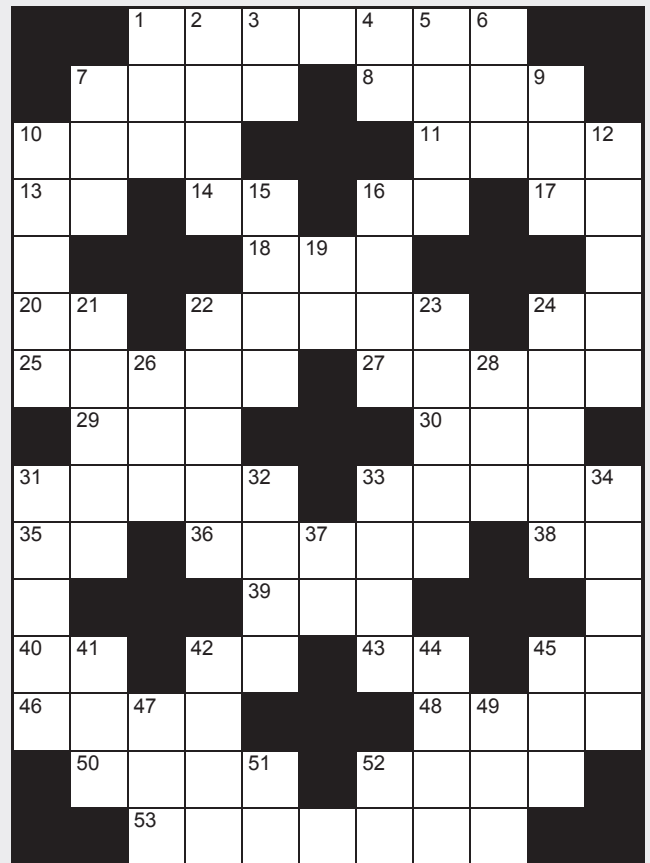
Via het Fietsknooppuntennetwerk Zeeland fietst u de hele provincie door. Elk knooppunt heeft een nummer en zo stippelt u uw eigen route uit. De wegen worden aangegeven door wit-groene bordjes met een richtingspijl en het nummer van het knooppunt waar u naartoe fietst. Op een aantal routes kunt u kiezen of u in of uit de wind wilt fietsen.

## Puzzel gezellig mee

**HORIZONTAAL** 1 pl. in Amerika 7 Ned. omroep 8 boomvocht  
 10 vogel 11 vader 13 normaal profiel 14 cum suis 16 Frans  
 lidwoord 17 als gast 18 pl. in Frankrijk 20 boom  
 22 computertaal 24 radon 25 deel v.e. motor 27 kaartspel  
 29 communicatiemiddel 30 inhoudsmaat 31 vorderen  
 33 vertakte horens 35 ad acta 36 show 38 Oude Verbond  
 39 wilde haver 40 bergplaats 42 United Nations  
 43 stannum (afk.) 45 riv. in Italië 46 lusthof 48 riv. in Duitsland  
**VERTICAAL** 1 wees gegroet 2 handigheid 3 lichamelijke  
 opvoeding 4 Noord-Holland 5 plakband 6 papegaaï  
 7 persbureau 9 pl. in België 10 scharnier 12 vertegenwoordiger  
 15 naaldboom 16 muziekinstrument 19 spil 21 Europese  
 hoofdstad 22 soort hond 23 siersteen 24 cowboyfeest  
 26 stapel 28 hardhandig 31 Amerikaanse goudmunt  
 32 verlichting 33 holle beitel 34 elpenbeen 37 soort onderwijs  
 41 gravin van Holland 42 verbond 44 rekening 45 schrijfgerei  
 47 pl. in Gelderland 49 hoofdkerk 51 voegwoord 52 en andere

Vul hier uw oplossing in:

1	14	8	5	20	24	49	31	9	23	8	47	36	30	53	44
---	----	---	---	----	----	----	----	---	----	---	----	----	----	----	----



### Emma Hermans Praktijk voor Kinderfysiotherapie

Emma Hermans, praktijk voor kinderfysiotherapie, richt zich voornamelijk op kinderfysiotherapie en kinderen met zindelijkheidsproblemen en buikpijnen.

#### Specialisaties:


- Kinderfysiotherapie
- Kinderbekkenfysiotherapie
- Babymassage

#### Locaties:

**Wo**  
 Noordweg 495 | 4333 KE Middelburg

**Ma / Di / Do / Vr**  
 Noordweg 133 | 4353 AV Serooskerke

 kinderfysio.emmahermans

 @EmmaKinderfysio

**Emma Hermans:**  
 “Het mogen werken met kinderen is toch altijd zo mooi en bijzonder!!”



T: 06 - 483 330 42 | E: hermanskinderfysio@gmail.com | www.hermans-kinderfysiotherapie.nl





# Handen wassen? Ziek wordt u toch wel

**Waar of niet waar? In iedere Michiel nemen we feiten en fabels uit de zorg onder de loep aan de hand van een stelling. Deze keer kijken we naar de relatie tussen hygiëne en ziek worden. De stelling: ziek wordt u toch wel, of u uw handen nou wel of niet wast.**

Tekst:  
Sari Kramer, Adrz

Wanneer een griep epidemie uitbreekt of buikgriep rondwaart, zijn er altijd mensen die de hygiënewaarschuwingen – zoals het regelmatig wassen van de handen – onnodig vinden. 'Want ziek word je toch wel'. Toegegeven: hier zit een kern van waarheid in. Besmet worden met een virus of bacterie is nooit helemaal te voorkomen. Maar u kunt wel degelijk de kans verkleinen dat u of een ander besmet raakt.

## Verspreiding via de handen

De meeste ziekteverwekkers verspreiden zich via de handen. Regelmatig uw handen wassen met water en zeep, liefst uit een pompje, verkleint dan ook de kans dat u de bacteriën op uw handen verspreidt. Momenten waarop het in elk geval handig is om uw handen te wassen, zijn: voor het (klaarmaken van) eten, na een toiletbezoek, na het verschonen van een kind, na het aaien of knuffelen van een huisdier, na het buitenspelen, na het schoonmaken en na het snuiten van de neus.

## Schoonmaken met handalcohol

Handalcohol of alcoholgel is een goed alternatief om uw handen mee te ontsmetten als deze niet zichtbaar of voelbaar vuil zijn. Bijvoorbeeld als u uw neus heeft gesnoten, maar geen water, zeep en handdoek voorhanden heeft. Het wassen van uw handen is wel noodzakelijk als uw handen zichtbaar vuil of plakkerig zijn, of wanneer u naar het toilet bent geweest. Met de handalcohol doodt u namelijk alleen bacteriën en virussen, maar haalt u niet het vuil weg.

*Bronnen: Abrzorgnetwerkbrabant.nl, Rivm.nl*

## Goed uw handen wassen? Dat kan zo:

- Maak uw handen nat onder stromend water
- Neem wat vloeibare zeep uit een pompje
- Wrijf uw handen goed in, zodat de zeep verdeeld wordt over uw handen
- Wrijf uw vingertoppen in
- Wrijf tussen uw vingers
- Spoel uw handen goed af
- Droog uw handen met een schone handdoek of gebruik papieren doekjes
- Droog goed tussen uw vingers

Bekijk ook het filmpje op [Rivm.nl/hygiene](http://Rivm.nl/hygiene)

Behandelen van MS

# 'Door nauwe samenwerking kunnen we in Adrz steeds meer'

**Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Wij werken nauw samen met het Erasmus MC en andere ziekenhuizen. Door deze samenwerking is de zorg die we onze patiënten bieden optimaal. In deze rubriek leest u de ervaringen van specialisten en patiënten.**

Tekst:  
Yvonne van der  
Weele, Adrz

'Multiple Sclerose (MS) is een ziekte van het centrale zenuwstelsel. Een auto-immuunziekte waarbij iets mis is in je eigen afweersysteem,' legt neuroloog Christiaan de Brabander uit. Hoewel alle neurologen in Adrz patiënten met MS behandelen, is hij samen met zijn collega Edwin Peters gespecialiseerd in deze ziekte. Het is geen spierziekte, zoals weleens wordt gedacht, maar er is iets mis in de hersenen, het ruggenmerg en de oogzenuwen.

MS-patiënten kunnen last hebben van (extreme) vermoeidheid, oogproblemen, prikkelingen en tintelingen in armen en benen, blaasproblemen, seksuele problemen en spierzwakte.

## Extra aandacht op de MS-poli

Marja Schrier is MS-verpleegkundige. Met haar kersverse Adrz collega Leontien den Braber begeleidt zij mensen met MS in alle fases van de ziekte. Samen met de neuroloog vormen Marja en Leontien het behandelteam om patiënten met MS zo goed mogelijk te begeleiden.

'We doen het samen', vertelt Christiaan: 'In de spreekkamer gaat het 'sec' om de ziekte MS. De neuroloog stelt de diagnose en overlegt met de patiënt over de behandeling. De tijd in de spreekkamer van de neuroloog is beperkt en daarom is het fijn dat patiënten aanvullend terecht kunnen op het spreekuur van de MS-verpleegkundige. Het spreekuur is vooral gericht op voorlichting over de ziekte na het stellen van de diagnose en informatie over de werking en het gebruik van medicatie. Ook is er tijd om te praten over psychosociale problemen, symptomen en klachten die bij de ziekte horen en de gevolgen voor het dagelijks leven van de patient en zijn omgeving.





## Ontwikkelingen in de medicatie

Helaas is er nog geen medicijn dat MS geneest. Wel zijn er veel ontwikkelingen op het gebied van medicijnen die de ziekte proberen af te remmen. MS is daardoor tegenwoordig beter te behandelen. 'Er zijn veel meer medicijnen op de markt waardoor meer maatwerk mogelijk is. We kunnen bekijken wat het beste werkt, maar ook wat het beste bij iemand past', vertelt Christiaan. 'Is er een kinderwens? Heeft de patiënt een voorkeur voor het gebruik van medicatie in de vorm van een tablet, capsule, injectie of infuus? Nieuw is een medicijn waarbij we primair progressieve patiënten – dit zijn patiënten die snel achteruit gaan zonder de bij MS vaak voorkomende terugvallen – kunnen behandelen. Adrz is één van de ziekenhuizen in Nederland waar deze medicatie mag en kan worden gegeven.'

**Er zijn veel meer medicijnen op de markt waardoor meer maatwerk mogelijk is'**

## Kennisnetwerk

'Met het Erasmus MC hebben we een nauwe samenwerking. Het is voor de behandeling vaak niet nodig om naar Rotterdam te gaan, maar door de korte lijnen is een second opinion snel aangevraagd', legt Christiaan uit. 'Een aantal keer per jaar organiseren we samen met collega-neurologen en MS-verpleegkundigen een avond waar we behandelplannen van onze patiënten doornemen. Op deze avonden komen neurologen van Adrz, het Erasmus MC, Albert Schweitzer, Amphia, Bravis, Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis en ZorgSaam samen om complexe gevallen te bespreken. Het doel is MS onder de aandacht van neurologen te brengen, een zelfde soort zorg te bieden en elkaar te scholen. Voor patiënten betekent dit dat er een heel team meekijkt en dat we MS daardoor in elk ziekenhuis goed kunnen behandelen.'

## Symposium over MS in Heinkenszand

Marja Schrier, MS-verpleegkundige: 'Ik ben namens Adrz betrokken bij MS Zorg Nederland (MSZN) en ben regiocoördinator voor Midden-Zeeland. MSZN is een netwerk van zorgverleners gespecialiseerd in de behandeling en begeleiding van MS. Samen vormen deze professionals een multidisciplinair regionaal netwerk van deskundige zorgverleners. Op zaterdag 11 mei organiseren we in de Stenge in Heinkenszand een symposium. Op dit symposium krijgt u informatie van interessante sprekers en kunt u ook kennismaken met zorgverleners die zich hebben gespecialiseerd in MS.'

## 'Fijn dat ik kan praten over de effecten op mijn dagelijks leven'

'Bij mij is de diagnose MS bijna 3 jaar geleden gesteld, maar eigenlijk zijn de eerste klachten al in 2002 ontstaan. Het begon met mijn linkerarm die niet meer wilde', vertelt Margreet Versprille. 'Ook zag ik een tijdje dubbel. Mijn klachten waren snel weer over,



dus mijn huisarts zag geen aanleiding om me verder te laten onderzoeken. Pas toen ik door last aan mijn linkerbeen moeizamer kon lopen en dit niet overging, is bij mij uiteindelijk de diagnose MS gesteld. Het bleek dat ik al in de 2e fase zat.'

In fase 1 van MS wisselen aanvallen en verbeteringen elkaar nog af, maar in fase 2 herstellen klachten zich niet meer. Bij Margreet worden de klachten steeds iets erger. Ze is bij Adrz onder behandeling bij Christiaan de Brabander en komt bij Marja Schrier op het verpleegkundig spreekuur. 'Bij beiden kom ik ongeveer twee keer per jaar. Ik ben heel tevreden over hoe het gaat. Fijn dat er naast het spreekuur bij de neuroloog bij Marja tijd is om te praten over de effecten op mijn dagelijks leven. Ik ben ook blij met de afstemming met het Erasmus MC. Voor het definitief vaststellen van de diagnose ben ik een keer naar Rotterdam geweest en ook voor het testen van een medicijn.'

'Helaas is er nog geen geschikt medicijn voor mij', vervolgt Margreet. 'Ik gebruik alleen vitamines. Sinds vorig jaar is er een nieuw medicijn tegen MS in Nederland. Ik krijg nu verschillende testen om te beoordelen of dit een geschikt medicijn voor mij zou zijn. Daar hoop ik op.'



## Transferverpleegkundige Delphine Maenhout

**/ 6.30 uur** Ik maak mezelf klaar voor een drukke werkdag. Beneden zitten mijn dochters te ontbijten met mijn man. Nadat ik de haren van mijn dochters heb gedaan, brengt mijn man ze naar school.

**/ 7.40 uur** Met de auto rijd ik van Philippine naar het ziekenhuis in Goes. Als transferverpleegkundige coördineer ik het ontslag van patiënten die aansluitend op hun ziekenhuisopname zorg nodig hebben.

**/ 8.25 uur** Als het team transferverpleegkundigen compleet is, verdelen we de afdelingen waar we mee aan de slag gaan. Vandaag werk ik met de patiënten van de afdelingen Interne Geneeskunde en Oncologie.

**/ 8.35 uur** Ik bereid me voor op mijn werk door te kijken welke nieuwe patiënten zijn aangemeld via ons nieuwe aanmeld- en

overdrachtsysteem 'POINT' (Punt voor Overdracht Informatie Naslag en Transfer). Ook neem ik contact op met een verpleeghuis voor een overdracht van een patiënt. Tussendoor drink ik thee en neem ik mijn ingekomen e-mail door.

**/ 10.00 uur** De telefoon gaat. De afdelingsverpleegkundige van Interne Geneeskunde vertelt dat een patiënt met ontslag mag en dat hij nog thuiszorg nodig heeft. Met de patiënt en zijn contactpersoon maak ik een plan.

**/ 10.25 uur** Ik ga naar de afdeling Oncologie en bespreek met de afdelingsverpleegkundige de zorg voor de patiënten. Een patiënt die in een verpleeghuis woont, mag morgen weer terug naar huis. Met het verpleeghuis spreek ik de zorgbehoefte door. Daarna heb ik nog een nazorggesprek met een patiënt en haar dochter.





**/ 12.15 uur** Ik praat gezellig bij met mijn collega's, terwijl ik mijn crackers eet en geniet van een kop thee.

**/ 12.40 uur** Een patiënt kan weer naar huis. Met de patiënt, zijn contactpersoon en de afdelingsverpleegkundige bespreek ik zijn ontslag. Ik bel vast met de thuiszorg, zodat ik de bevestiging heb dat de zorg geregeld is.

**/ 13.15 uur** Ik verwerk de zorgaanvragen in POINT. De afdelingsverpleegkundige maakt de overdracht en deze wordt doorgezet via een gesloten en veilig systeem naar de ketenpartner.

**/ 13.30 uur** Onderweg naar Interne Geneeskunde krijg ik een telefoontje waar ik direct een aantal zaken voor in gang zet. Daarna ga ik door naar mijn gesprek over de patiënten met de verpleegkundige van Interne Geneeskunde.



**/ 14.15 uur** Ook nu staat er een gesprek gepland. Deze patiënt moet na zijn ontslag in het ziekenhuis nog revalideren in het verpleeghuis. In POINT werk ik zijn status bij. Zo heeft het verpleegtehuis de actuele gegevens van de patiënt en zijn dossier.

**/ 15.00 uur** Ik heb een afspraak over POINT, omdat ik betrokken ben bij de inrichting en het beheer van dit systeem.

**/ 16.00 uur** Ik kruip achter de computer, werk mijn eerdere gesprekken uit en plan nazorg-gesprekken in. Ondertussen word ik gebeld door de Spoedeisende Hulp, waarna ik een plekje in een verpleeghuis regel voor een van hun patiënten.

**/ 17.05 uur** We stemmen binnen het team af wie nog hulp kan gebruiken met de afrondingen van de werkzaamheden. Daarna stap ik in mijn auto terug naar huis.

**/ 18.45 uur** Ik kan zo aanschuiven voor het eten, heerlijk is dat. Voor de kinderen naar bed gaan, breng ik nog even tijd met ze door.

**/ 20.15 uur** Even alle drukte van de dag weg sporten tijdens een uurtje cardio in de sportschool.

**/ 21.45 uur** Ik plof op de bank met een kop thee en een stuk fruit en kijk nog even televisie.

Tekst:  
Linda Rijk, Adrz



**Manda Heddema**

is sinds 2000  
eigenaar van  
Boekhandel  
De Koperen  
Tuin in Goes.  
Bij het grote  
publiek werd  
ze bekend  
als lid van  
het boeken-  
panel van  
De Wereld  
Draait Door.



## Een luisterend oor

Elke dag in een boekwinkel zijn is niet alleen een feest vanwege alle mooie boeken. Mijn werk is vooral zo waardevol door de vele mooie gesprekken die ik dagelijks mag voeren. Vaak gaan deze gesprekken over gezondheid.

Veel boeken in de winkel hebben met gezondheid en welzijn te maken. Boeken over afvallen, over mindfulness, over specifieke organen, over behandelmethodes, over allergieën en intoleranties, over slecht slapen, over depressies, over alzheimer, over eigenlijk alles.

En over al die dingen wordt in de winkel gesproken. Ik bied vooral een luisterend oor. Soms komen mensen wat in verwarring terug van een consult met een deskundige. Dan begrijpen ze niet helemaal wat nou het advies was. 'Ik ben allergisch voor melk, mag ik nou ook geen kaas meer?' Hooguit kan ik eens een klant doorsturen naar iemand die ervoor geleerd heeft.

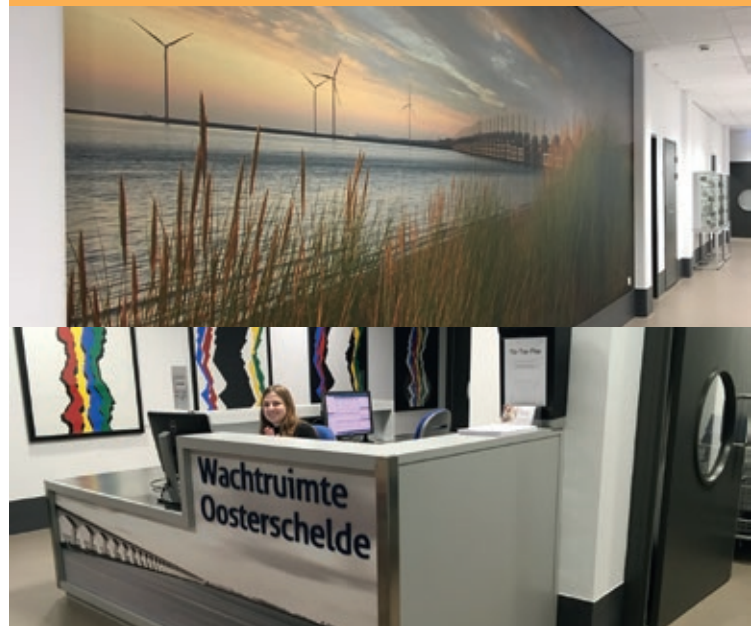
Maar geen enkel gesprek is zo indringend als het gesprek waarin we samen moeten erkennen dat het leven niet altijd maakbaar en zeker niet eerlijk is. Dan kan ik alleen maar meevoelen. En daar kan geen boek tegenop.

## Wachtkamer Radiologie in Vlissingen vernieuwd

De afdeling Radiologie in Vlissingen wordt aangepast: wachten op deze zeer drukke afdeling wordt aangenamer. Mede dankzij de inzet van de Stichting Vrienden Adrz.

Jaarlijks vinden op de afdeling Radiologie 60.000 verrichtingen plaats. De Stichting Vrienden Adrz heeft een extra bijdrage gevraagd aan Siemens Healthcare om de afdeling kindvriendelijk te maken en de sfeer in de wachtruimtes te verbeteren.

Siemens Healthcare stond positief tegenover het werk van de Stichting Vrienden Adrz en kende een prachtige bijdrage toe. Van de bijdrage is spelmateriaal aangeschaft. De twee wachtruimtes zijn voorzien van prachtig fotomateriaal om de ruimtes sfeervoller en aangenamer te maken.



*De Stichting Vrienden Adrz zet zich in om projecten te realiseren binnen het ziekenhuis die het verblijf van de patiënt en familie veraangenamen. Hiervoor zijn extra voorzieningen nodig die prettig zijn voor de patiënten, maar niet met het 'normale' ziekenhuisbudget betaald kunnen worden.*

*Draagt u de Stichting Vrienden Adrz ook een warm hart toe? Elke gift is welkom en wordt meer dan goed besteed! NL73RABO0159983266 t.n.v. Stichting Vrienden Adrz.*



Jaap Verseput, Zonnemaire

## Zoveel toeristen? Niets van te merken hier

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

'Ik las laatst dat er op Schouwen-Duiveland vijf en een half miljoen toeristovernachtingen per jaar zijn. Na Amsterdam het hoogste aantal van Nederland. Ik kan het bijna niet geloven. Hier op de Schapenweg in Zonnemaire merk ik daar niet veel van. Ook de burens zoeken elkaar eigenlijk alleen op als er iets is. Mijn zoon is na een operatie hier komen herstellen. Door die 'zieke' komen er dan extra veel vrienden en oude bekenden over de vloer, eigenlijk wel heel leuk.'

### Drive-in Boerenbioscoop

'Ik heb een stapje terug gedaan, de culturele en muzikale evenementen rond de boerderij hoeven niet meer zo groots. Geen idee hoeveel dingen ik al heb georganiseerd. De hoogtepunten staan op Zonnemaire.com. Vorig jaar hadden we de drive-in Boerenbioscoop in het werkhaventje van Bommenede. Er kwamen meer dan driehonderd mensen met hun tractor, oldtimer of eendje. Een vriend trouwt deze zomer hier op de boerderij. Dan gebruik ik het podium en de infrastructuur van hun feest het weekend erop misschien voor een concert of filmvertoning. Het mag allemaal wat organischer ontstaan.'

### Vinylplaat

'Omdat een partner uit onze landbouwmaatschap dit jaar is gestopt, was het voor mij ook een natuurlijk moment om na te denken

over mijn toekomst. Ik ben 65 jaar en gelukkig nog gezond. De boerderij met alle ruimte geeft mij veel mogelijkheden: ik kan even wat in elkaar lassen als dat nodig is, in het schuurtje zit een kleine studio waar we met de band "Kaviaar" nu een vinylplaat opnemen. Ik ben de saxofonist en maak een filmpje voor een crowdfundingplatform. Dat zie ik mezelf allemaal niet doen in een straatje in Zierikzee. Dus ik blijf boeren en houd mijn uitzicht over de polder!'

Tekst: Ruth de Bruin



Zonnemaire +

# Eerst weer leren traplopen of fietsen

In deze rubriek nemen we een kijkje bij zorginstellingen waar ziekenhuispatiënten heen gaan om te herstellen voor ze weer naar huis kunnen. Deze keer: de Seniorenkliniek van Ter Valcke in Goes, onderdeel van SVRZ.



/ **'Geen enkel behandelprogramma is hetzelfde'**

'De meeste ouderen willen na een behandeling in het ziekenhuis het liefst zo snel mogelijk naar huis. Maar ze begrijpen ook dat ze voor een goed herstel intensief begeleid moeten worden, en dat gaat thuis niet,' vertelt Matty van der Maas, teamleider van de afdeling Geriatrische Revalidatie Zorg. 'Daarom is ons zorg- en behandelteam er helemaal op gericht de revalidatietijd optimaal te gebruiken. Alles wordt afgestemd op goed en snel herstel, waarbij de cliënt de regie houdt. Vooral voor de herstellende mensen zelf is revalideren hard werken! Bijna altijd is het revalidatie-doel binnen twee maanden gehaald, maar we zwaaien ook mensen na anderhalve week al uit.'

## Mantelzorgers

De Seniorenkliniek kan veertig mensen tegelijk behandelen. Monique Rijk is een van de maatschappelijk werkers die van elke cliënt de voortgang van opname tot ontslag bewaakt: 'Onze specialist ouderengeneeskunde bepaalt in overleg met de cliënt wat hij of zij moet kunnen om weer zelfstandig thuis te leven. Daaruit volgt hoe lang het verblijf bij ons zal zijn en hoe de revalidatie eruitziet. Dat betekent dat geen enkel behandelprogramma hetzelfde is. De mensen trekken wel geregeld samen op, bijvoorbeeld bij groepstherapie en in een ontbijtgroep, want gezelligheid is ook wat waard.' Monique heeft contact met de transferverpleegkundigen van Adrz (zie ook pag. 24) en met de familie, vaak de mantelzorgers: 'De naasten zijn altijd welkom, ook met vragen.'

## Mooi moment

Naast Ter Valcke biedt SVRZ deze revalidatiezorg ook in Middelburg ('t Gasthuis) en in Terneuzen (Ter Schorre). Is thuis bijvoorbeeld fysiotherapie, logopedie of thuiszorg nodig, dan regelt SVRZ dat. Matty: 'Het is voor het hele team altijd weer een mooi moment als iemand naar huis gaat en bijvoorbeeld weer zelfstandig kan traplopen of fietsen!'

Tekst: Arend van der Wel



# Weetjes over hooikoorts

## / Dr. John Bostock ...

... bedacht in 1928 de naam 'hooikoorts'. Het viel hem op dat neus- en oogklachten vaak samenvielen met de hooitijd, en dat men van de klachten een koortsachtig gevoel kon krijgen. De naam hooikoorts was dan ook snel gevonden.

## / Hooikoorts en hooi

Hoewel de naam anders doet vermoeden, wordt hooikoorts niet veroorzaakt door hooi. Stufmeel van onder andere bomen en grassen is de boosdoener.

## / Hooikoorts in de winter?

Bomen laten hun stufmeel los zodra de temperatuur stijgt. Grassoorten verstuiven vooral in de maanden mei, juni, juli en augustus. In de winter zijn de meeste bomen en planten wel uitgebloeid. De kans dat u dan last krijgt van hooikoorts is klein, maar niet onmogelijk.

## / Klachten bestrijden

Gelukkig zijn er middelen waarmee de hooikoorts-symptomen worden verlicht, zoals neusspray, tabletten of oogdruppels. Immunotherapie kan helpen om helemaal van de klachten af te komen.

## / Gevaarlijk?

Hooikoorts is niet gevaarlijk, maar wel erg vervelend. Sommige mensen ontwikkelen zelfs astma door hun allergie.

## / Ieder jaar weer

Hooikoorts komt ieder jaar weer terug, maar wordt doorgaans minder naarmate u ouder wordt.

Samenstelling: Linda Rijk, Adrz



# Cardiologie: u kunt binnen twee werkdagen terecht

**'Bij de vakgroep Cardiologie kunt u als nieuwe patiënt binnen twee werkdagen terecht. Daarnaast beschikken we in Goes over alle technieken om uw hart zo goed mogelijk in beeld te brengen,' vakgroep voorzitter Ismail Aksoy vertelt hoe hij samen met zijn collega's Denham, Gürlek, van Kesteren, de Vaan, Milhous en Basar elke dag werkt aan het verder verbeteren en uitbreiden van de cardiologische zorg. Immers, voorkomen is beter dan genezen.**

Tekst:  
Ilona Wielemaker,  
Adrz

'In november vorig jaar introduceerden we het "one-stop-shop" principe,' vertelt Ismail. 'Dit is de basis van onze dienstverlening. Onze ambitie is alle nieuwe patiënten binnen twee werkdagen bij ons op de polikliniek te zien. Dat lukt in negentig procent van de gevallen. De nieuwe werkwijze heeft er daarnaast voor gezorgd dat we geen wachtlijsten meer hebben.'

## **Het hart bij Adrz volledig in beeld gebracht**

Naast de procesverbeteringen die zijn doorgevoerd, is er ook gewerkt aan het uitbreiden van de zorg die de vakgroep kan bieden. Ismail: 'Tegenwoordig zijn we volledig uitgerust om het hart in beeld te brengen voor diagnostiek. Wij kunnen hierbij gebruik maken van nucleaire technieken en CT- en MRI-technieken om het hart beter in beeld te brengen. Het kunnen maken van de MRI-hart is een

welkome aanvulling. Vorig jaar zijn we hiermee gestart in samenwerking met het Erasmus MC. Tegenwoordig maken we de MRI's zelfstandig, waardoor we sneller en efficiënter beeldvorming kunnen toepassen. Hier heeft de patiënt dus direct baat bij.'

## **Voor ICD-controles niet meer de Zeeuwse grens over**

Een andere ontwikkeling bij de afdeling Cardiologie die de patiënt veel gemak kan gaan bieden, is de mogelijkheid om ICD's (implanteerbare defibrillators) in Goes te laten controleren. 'We hebben al een tijd de wens om het voor Zeeuwse patiënten met een ICD mogelijk te maken om de controles in Zeeland uit te laten voeren. Een ICD is een soort interne defibrillator voor mensen met een verhoogd risico op levensbedreigende hartritme-stoornissen. Zeeuwen met een ICD moeten nu voor controles naar een ziekenhuis buiten Zeeland. Dat willen we natuurlijk liever niet.'

## **Aanvullende vereisten**

'De standaard pacemakers kunnen al wel in de Zeeuwse ziekenhuizen worden gecontroleerd,' zegt Ismael. 'Voor het controleren van ICD's zijn allerlei aanvullende vereisten. In samenwerking met het Erasmus MC voldoen wij aan de eisen en hebben we de nodige ervaring opgedaan voor het controleren van ICD's. Vanaf 15 maart 2019 kunnen patiënten daarom bij Adrz in Goes terecht om de ICD controle uit te laten voeren. De controles worden verricht in samenwerking met het Erasmus MC.'



/ Felix Zijlstra en Ismail Aksoy





**Altijd een passende oplossing voor uw vervoer!**

[www.tcr.nu](http://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](http://www.cedrah.nl).

**Cedrah**  
Wonen · Zorg · Diensten



## (Thuis) Zorg is voor iedereen anders

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

Kijk voor meer informatie over persoonlijke zorg op [www.cederhof.eu](http://www.cederhof.eu)

  
**cederhof**  
welzijn · zorg · wonen

...heel persoonlijk



**CONTACTLENS**  
CENTRUM TERNEUZEN

**E**

**F P**

**T O Z**

**L P E D**

**P E C F D**

**E D F C Z P**

2

3

4

5

6



**Professionele aanpassing in ziekenhuis**

Breed aanbod aan contactlenzen

Hoog slagingspercentage

**Second opinion**

Therapie bij bijziendheid

Samenwerking met oogartsen

**Afspraak zonder verwijzing**

Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen  
Telefoon: 0115-677088  
[www.ccterneuzen.nl](http://www.ccterneuzen.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](http://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](http://www.pmcinbalans.nl)

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

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



ZORGGROEP  
Ter Weel

Wij zorgen vanuit ons Zeeuwse hart, voor het Zeeuwse hart. Of u nu thuiswonend bent of niet langer zelfstandig kunt wonen, Zorggroep Ter Weel staat voor u klaar.



- Verpleging (kleinschalig)
- Verzorging
- Dagbesteding
- Tijdelijk verblijf
- Zorg Thuis
- Verzorgd Wonen
- Maaltijd Thuis
- En nog veel meer...

Een verse kop koffie, gezelligheid, een goed gesprek, een heerlijk diner. Kortom, ook als u geen zorg nodig heeft bent u van harte welkom bij Ter Weel. Kijk voor meer informatie op [www.terweel.nl](http://www.terweel.nl) of bel met 0900 - 22 44 880.

Werken bij Ter Weel? Kijk op [www.terweel.nl/vacatures](http://www.terweel.nl/vacatures)

Goes - Hansweert - Kruiningen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke