

michiel

Ondervoeding
heeft onze
aandacht

adrz /+

Mooi Zeeland:
Werken in de
horeca

Patiëntenportaal
Mijn Adrz



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



0800 110 2800
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

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

Colofon nr. 6 – zomer 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, Sari Kramer, Carla van Tilburg, Rinus Antonisse, Marjan de Kort, Liesbet Mallekoote, Jos Overbeeke, Yvonne Nieuwenhuizen, Ruth de Bruin

Fotografie: Evert van Moort, Mary Remijnse, Ruud van der Nat 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.

Vakantiewerk

Het is volop zomer en veel mensen hebben vakantie. Dat betekent dat anderen soms juist meer moeten werken. Er zijn bedrijven, en dus medewerkers, die het in de zomer extra druk hebben, zoals horeca-ondernemingen. In dit nummer besteden we daar aandacht aan. Wat hebben we ze hard nodig, deze vakantiekrachten. Want zonder hen geen terrassen of strandtenten waar u lekker kunt genieten van onze prachtige kust. Ook in ons ziekenhuis werken mensen in de zomer hard door. Adrz-medewerkers zijn er altijd voor de patiënt. Dat kunt u ook lezen in het artikel over specialist Saskia van der Heijden op de Spoedeisende Hulp. Onze Spoedeisende Hulp sluit nooit. En in de zomer is het daar extra druk, omdat Zeeland dan heel veel toeristen ontvangt. Ten slotte een artikel over patiëntenportaal Mijn Adrz, waar u een deel van uw medische gegevens kunt vinden. Weer een lezenswaardig nummer dus. Heeft u ook een idee voor een artikel? Mail het ons: communicatie@adrz.nl.

Een goede zomer gewenst!

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



/ 'Ook in ons ziekenhuis werken mensen in de zomer hard door'

Volg Adrz op:



of kijk op 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



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
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

inhoud

'Mijn cursus medisch Duits komt in de zomer goed van pas'

/ Saskia van der Heijden, SEH-arts



3

Van de redactie Vakantiewerk

6

Uitgelicht Patiëntenportaal
Mijn Adrz

9

In bed met Rem van den Bosch

10

Welkom bij Pathologisch
laboratorium Pathan

11

Gadgets Meer dan een zonnebril

12

Ontbijten met 'Zeeland krijg je
niet uit mij'

15

Op bezoek 'Als het maar niks
ergs is'

De Cliëntenraad Hoera voor
Mijn Adrz

19

Vroeger Echtpaar hielp
ziekenhuis Bethesda

20

Even ontspannen Puzzel en
zoek de 10 verschillen

21

Waar of niet waar Detoxen
reinigt je lichaam

22

Academische zorg 'We kunnen
echt gebruikmaken van elkaars
kennis'

24

De dag van SEH-arts Saskia
van der Heijden

26

Column Probeer het maar
eens

Stichting Vrienden Adrz
Betrokken zijn bij uw
ziekenhuis

27

In de Zeeuwse straat
'De dokter doet er toch
niets aan'

28

Uit het ziekenhuis Thuis in
alle rust herstellen

29

Weet-je? Weetjes over de zon

30

**Voorkomen is beter
dan genezen** 'Ondervoeding
heeft onze aandacht'

16

Mooi Zeeland
'Horecawerk
kan zwaar
zijn'



Patiëntenportaal Mijn Adrz

U kunt het bijna niet hebben gemist: sinds juni 2019 kunt u als patiënt van ons ziekenhuis inloggen op patiëntenportaal 'Mijn Adrz'. Via deze beveiligde, digitale omgeving kunt u een deel van uw medische gegevens inzien en uitprinten.

Tekst:
Sari Kramer,
Adrz

'Patiënten kunnen via Mijn Adrz onder andere hun afspraken, laboratoriumuitslagen en onderzoeksuitslagen bekijken', vertelt project-leider informatiemanagement Marja Bakker. 'Ook kunnen zij via het portaal een vraag stellen aan de apotheker, hun medicijnoverzicht inzien en toestemming verlenen voor het delen van hun medische gegevens. Vanaf 2020 is het de bedoeling dat patiënten afspraken kunnen maken via het portaal.'

Beter voorbereid naar het spreekuur

Mijn Adrz is een goed beveiligde, digitale omgeving waarin patiënten hun medische gegevens kunnen inzien. Het gaat dan om de gegevens die bij Adrz bekend zijn. Naast het overzicht van de eigen medische gegevens, heeft het hebben van een patiëntenportaal nog een groot voordeel. Marja: 'Landelijk zien we dat patiënten die toegang hebben tot een patiëntenportaal beter voorbereid naar het spreekuur komen. Dat is natuurlijk heel erg mooi. We hopen dat onze artsen dit ook gaan zien bij hun patiënten.'

/ **'Landelijk zien we dat patiënten die toegang hebben tot een patiëntenportaal beter voorbereid naar het spreekuur komen'**



Inloggen via DigiD

Inloggen op Mijn Adrz gaat heel eenvoudig. 'Patiënten kunnen gewoon via hun computer, tablet of telefoon inloggen', vertelt Marja. 'Met een extra controle via sms.' In mei en juni trokken verschillende collega's een week lang door de provincie met een opvallende, gele Amerikaanse schoolbus. 'Om het gesprek aan te gaan over digitale zorg en uit te leggen hoe Mijn Adrz precies werkt. Tijdens de rondrit merkten we dat de mensen hier echt veel aan hadden.'



/ Projectleider Marja Bakker (rechts) met een geïnteresseerde in gesprek over Mijn Adrz.



Digitafel Mijn Adrz

Wilt u hulp bij inloggen op Mijn Adrz of heeft u een andere vraag? In de centrale hal van het ziekenhuis in Goes vindt u onze digitafel. Hier staan computers waarmee u kunt inloggen op Mijn Adrz. Bij deze computers staan vrijwilligers klaar om u te helpen. Op Adrz.nl vindt u ook de antwoorden op alle veelgestelde vragen over Mijn Adrz.

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

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



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

Rem van den Bosch

Rem van den Bosch (45) is fotograaf. Voor de expositie 'Beroemd in Zeeland' portretteerde hij gewone Zeeuwen in vol ornaat. Zijn huidige project heet 'Zeeuws Meisje 2019'. In de zeven kleuren van de regenboog daagt Zeeuws Meisje mensen uit het gesprek aan te gaan over oude en nieuwe tradities, Westerse en andere culturen. Zie Beeldinzeeland.nl.

Het is te hopen dat het geen langdurig project wordt

'Ik kom uit een sterk geslacht en in het ziekenhuis ben ik tot nu toe alleen op bezoek geweest. Bijvoorbeeld bij mijn oma, die 98 is geworden. Van die bezoeken staat me de "verkrotting" van de kunst bij. Een schilderij aan de muur met op drie centimeter afstand een knalrode brandblusser of een memo met een huishoudelijke mededeling. Hoe mooi zou het zijn om het ziekenhuisgebouw een oase voor de zintuigen te maken. Een aquarium, kunst, kleuren en objecten die je gedachten richten op gezondheid en niet op ziekte.

Eens in de vijf tot tien jaar heb ik een flinke griep. Ik ben een man, dus ik denk dan dat ik doodga. Sinds een paar maanden volg ik het paleodieet en ik voel me er wonderwel bij. Maar goed, als ik dus een keer moet worden opgenomen in het ziekenhuis, dan neem ik een foto van mijn zoon Zeus van 10 mee. En mijn camera. Iedereen die mijn kamer binnenkomt of me op de gang voorbijloopt, zal ik proberen te portretteren. Het is te hopen dat het geen langdurig project wordt!'

Tekst:
Ruth
de Bruin

Pathologisch laboratorium Pathan

Onze partner op het gebied van Pathologie

Is het een onschuldige moedervlek of een kwaadaardige huid-tumor? Dagelijks worden bij pathologisch laboratorium Pathan vele preparaten bekeken. Gelukkig is het meestal goed nieuws voor de patiënt.

Samengesteld
door: Ilona
Wielemaker

Op de bovenste verdieping in het Franciscus Gasthuis in Rotterdam haalt een analist een huidmonster uit een doorzichtig plastic potje, legt het op de werktafel en kleurt het met inkt, zodat de snijranden straks goed zichtbaar zijn onder de microscoop. Daarna giet hij het weefsel in een paraffineblokje, dat weer handmatig in flinterdunne plakjes wordt gesneden. Het beste plakje wordt tussen twee coupeglasjes geplaatst. 'Deze glaasjes komen onder onze microscoop', licht klinisch patholoog Robert Hoedemaeker van Pathan toe.

Vriescoupe

Pathologisch laboratorium Pathan onderzoekt, voor onder andere Adrz, lichaamsmateriaal op afwijkingen die duiden op kanker of ontstekingen. Het kan tot twee weken duren voordat de behandelend arts de uitslag krijgt. Hoedemaeker: 'Deze periode is nodig om

een zorgvuldige diagnose te kunnen stellen.' Meestal neemt een internist, radioloog of huisarts het lichaamsmateriaal af en stuurt het via een koerier naar Pathan in Rotterdam. 'Weefselonderzoek duurt normaal gesproken één tot twee weken, maar soms is een snellere diagnose noodzakelijk. Tijdens een ingrijpende operatie kunnen weefselmonsters ter plekke worden bevroren en tot een "vriescoupe" worden verwerkt. Zo kan een patholoog nog tijdens de operatie beoordelen of er bijvoorbeeld uitgezaaide tumoren zijn.'

Diagnose stellen

Pathologen kijken onder de microscoop naar afwijkingen: wat voor soort tumor is te zien en hoe agressief ontwikkelt deze zich? Soms is aanvullend onderzoek nodig om zekerheid te krijgen. Pathologen brengen hun bevindingen in bij het overleg met alle betrokken medische specialisten, zoals een radioloog, oncoloog en chirurg. 'Alle patiënten worden besproken', benadrukt Hoedemaeker. 'Uit de bespreking volgt een definitieve diagnose en een voorstel voor een therapie, die de behandelend arts weer met de patiënt bespreekt.'

/ **'Tijdens een ingrijpende operatie worden weefselmonsters soms ter plekke bevroren'**



Meer dan een zonnebril

Samenstelling:
Casper van Someren,
Adrz

Piloot, model of festivalganger; voor iedereen is wel een passende zonnebril te vinden. Voor veel mensen is de zonnebril meer een mode-item dan een oogbeschermers. De looks zijn belangrijker dan de functionaliteit. Toch is er ook een selectie zonnebrillen waarbij functionaliteit juist boven de looks gaat.

/ Polariserende glazen

Een van de bekendste extra eigenschappen die zonnebrillen kunnen hebben, zijn polariserende glazen. Deze glazen nemen de schittering weg van bijvoorbeeld water of weerskaatsende autoruiten. Een andere eigenschap is het verhogen van bepaalde contrasten in het zichtveld. Iets wat vooral in de sport veel voordelen biedt.

De kleur van het glas bepaalt de functie. Zo filteren gele of gouden glazen blauw uit het licht. Dat zorgt ervoor dat de kijker meer contrast en scherpte waarneemt; vooral bij weinig licht. Blauwe glazen maken het beeld juist onscherper en verminderen het contrast. Deze kleur wordt vaak gebruikt bij felle lichtomstandigheden, bijvoorbeeld op het water.



/ Blauwe glazen voor beter zicht op het water

/ Gemak en vermaak

Naast zonnebrillen met prestatieverhogende eigenschappen zijn er ook brillen die zich richten op gemak en vermaak. Zo maakt Sungod onverwoestbare brillen die de klant volledig zelf kan samenstellen en heeft Bose een zonnebril met ingebouwde speakers en microfoon.

Het merk Zungle gaat nog een stapje verder. Hun *smart* zonnebrillen maken met een eenvoudige druk op de knop verbinding met Siri of Google Assistant. Spreek een vraag in en uw zonnebril heeft het antwoord. Bijvoorbeeld als u zich afvraagt of u morgen een zonnebril nodig heeft.



/ Zungle smart zonnebril

'Zeeland krijg je niet uit mij'

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. Speciaal voor het ontbijt van deze keer opent de Kloveniersdoelen in Middelburg op een zaterdagochtend vroeg zijn deuren. Het ontbijt wordt geserveerd aan een hoge tafel; een lust voor het oog en zeer smakelijk!



Deborah Leonards (42 jaar) woont in Middelburg met haar echtgenoot, twee zonen van 6 en 10 jaar en hond. Ze werkt sinds 2009 in Adrz als geriater (arts voor de oudere patiënt die last heeft van meerdere aandoeningen tegelijk). Haar gesprek met huisarts in opleiding Roxanne Huibregtse (28 jaar) gaat veel over kwetsbare ouderen. Logisch, want Roxanne is ook veel bezig met de 'mens achter de kwaal'. Roxanne woont samen met haar vriend en hond in Kloetinge en is geboren in Kapelle. Ze wil graag in Zeeland huisarts worden.

Waarom werden ze geriater en huisarts?

Deborah: 'Heel jong wist ik al dat ik geneeskunde wilde gaan studeren. Voor mijn gevoel waren er twee richtingen en typen mensen die dokter wilden worden: de snelle actiegerichte studenten en de rustigere beschouwende. Ik hoor bij de laatste groep. Toen ik tijdens mijn coschappen meeliep met dokters vond ik het ziekenhuis niet leuk. Je liep maar achter zo'n dokter aan. Soms tot de wc-deur. Een vriendin wees mij op het vak van geriater. Daarin heb ik een coschap gelopen. Het was alsof ik thuiskwam. Toen er een plaats in Vlissingen vrijkwam en het klikte met de vakgroep, heb ik de stap gemaakt. Ik vind het nog steeds erg leuk. Wij hebben als geriater tijd en aandacht voor de patiënt.'

Roxanne: 'Ik wilde chirurg worden. Daarom ging ik geneeskunde studeren. Het leek me wel

spannend om te opereren. Tijdens mijn studie ontdekte ik dat ik de gesprekken met mensen leuker vind dan de techniek van het opereren. Toen ik stage liep bij een huisarts vond ik dat superleuk en interessant. Je doet als huisarts eigenlijk alles. Je ziet patiënten die bijna nooit komen en acuut hulp nodig hebben en patiënten die vaak terugkomen.'

Wat weten ze over elkaars vak?

Deborah, naar Roxanne: 'Nu weet ik wie je bent; we hebben elkaar aan de telefoon gehad toen je stage liep bij de Spoedeisende Hulp in Adrz. Als huisarts ken ik je natuurlijk nog niet. Maar als je eenmaal in Zeeland werkt zullen we wel veel contact hebben, want ik heb met de meeste huisartsen veelvuldig en goed contact. De huisarts heeft ook het eerste contact met de patiënt die hier uiteindelijk terechtkomt.'

Roxanne: 'Inmiddels heb ik tijdens mijn stage op de afdeling Spoedeisende Hulp in het ziekenhuis mogen kijken en weet ik ongeveer hoe het er daar aan toegaat. Ik vind het vak van geriater interessant, omdat je net als de huisarts meer kijkt naar de totale mens.'

Hoe belangrijk is communicatie met de patiënt?

Deborah: 'Ik heb veel tijd, anderhalf uur, voor het eerste contact met de patiënt. Die tijd heb ik ook echt nodig. Van de patiënten die ik zie, moet ik een soort samenvatting maken van wat er met

hen aan de hand is. Dat is vaak een hele set aan problemen. Ik kan niet zomaar vragen "wat kan ik voor u doen?", want veel patiënten weten dat niet precies meer.'

Roxanne: 'Ik kan dat vaak wel vragen. Ik heb tijdens mijn studie ook veel geleerd over communicatie met patiënten. Ook over hoe je een consult doet. Want een huisarts heeft maar tien minuten voor een patiënt. Dus je moet snel boven water halen wat de hulpvraag is. Uitdagend vind ik het dat de patiënt veeleisender wordt, soms direct doorgestuurd wil worden. Dat vraagt ook veel van je communicatieve vaardigheden. En wat superleuk is, is dat je huisbezoeken kunt afleggen. Want in zijn persoonlijke omgeving leer je de patiënt pas echt kennen.'

Wat zou je willen veranderen in je vak?

Deborah: 'Betere toegankelijkheid voor ouderen om hen goede zorg op de juiste plaats te bieden. Dat is niet per se een ziekenhuis. Maar wel een plaats waar ze verzorgd worden. De ouderwetse bejaardentehuizen waren in dat opzicht nog niet zo gek.'

Roxanne: 'De administratie en het papierwerk. Ik wil heel graag huisarts worden en uiteindelijk natuurlijk een eigen praktijk hebben. Maar ik denk dat ik me voorlopig nog niet zou willen vestigen. In een solopraktijk ben je een hoop tijd kwijt aan andere zaken dan de patiënt. Uiteindelijk kies ik waarschijnlijk op termijn voor een groepspraktijk. Dan kun je elkaar ook vervangen. En het is ook leuker met collega's waarmee je kunt samenwerken.'

/ 'Ik heb veel tijd voor het eerste contact met de patiënt'

Wat zijn jullie hobby's?

Deborah: 'Ik houd van gezelligheid. Vrije tijd met mijn gezin en vrienden en dan lekker eten en borrelen. Mijn man is een geweldige kok. Daarnaast lees en puzzel ik graag.'

Roxanne: 'Uit eten gaan doen we heel graag. En ik maak van die enorme legpuzzels. In Zeeland wandel ik vaak; Zeeland krijg je niet uit mij.'

/ Geriater Deborah Leonards (links) aan het ontbijt met huisarts in opleiding Roxanne Huibregtse



Uw Speciaalzaak in Hoortoestellen



HOORTOESTELHUIS —
JANSEN BV —

Hoortoestellen

Gehoorbescherming

Hoortoestelaccessoires

Zwemdoppen
en slaapdoppen

Onderhoud en
reiniging



Jacob Valckestraat 17, 4461 KB Goes
Tel. 0113 - 25 37 95
www.hoortoestelhuisjansen.nl

**HOOR
PROFS**
www.hoorprofs.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: 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 | www.jeremiasse.nl



Uitvaartverzorging 'DE BEVELANDEN' Johan Hoekman

- Overall 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

Geldeloozepad 20, Goes | (0113) 311 444 | uitvaartzorgcentrum.nl



'Als het maar niks ergs is'

'We gaan op bezoek bij chirurg Jansen, mijn moeder krijgt zo de uitslag van haar leveronderzoek', vertelt Bermal Aktas (21) gespannen in de wachtkamer van afdeling 12 in Adrz Goes. Moeder Gazal (40) legt uit: 'Een paar weken geleden is mijn galblaas verwijderd. Ik had galstenen en mijn galwegen waren ontstoken. Tijdens de operatie ontdekte de dokter vlekjes op mijn lever, daar schrok ik wel van. Hij heeft toen een biopsie naar het lab gestuurd en later nog een MRI-scan gemaakt. Ik vind het best spannend.'

Dochter Bermal is erbij als steun en toeverlaat. 'Ik ben vanaf het begin meegegaan, al toen mijn moeder met de ambulance naar het ziekenhuis moest omdat ze zo'n verschrikkelijke pijn had. Ik doe de opleiding Verpleegkunde en wil er graag meer van weten. Het is leerzaam om van de specialist zelf te horen wat er aan de hand is.' Gazal vult aan: 'En Bermal begrijpt de medische taal beter.'

Bermal kent Adrz ook uit eigen ervaring. 'In 2018 liep ik hier stage bij Chirurgie. Volgend jaar, mijn laatste jaar, ga ik naar Bravis in Bergen op Zoom. Na de opleiding wil ik graag in een ziekenhuis gaan werken en me verder specialiseren.'

Dan worden moeder en dochter bij dokter Jansen in de spreekkamer geroepen. Al snel komen ze met stralend blijde gezichten weer naar buiten. 'De uitslag is goed!' zegt Gazal vol opluchting. 'De plekjes zijn onschuldig: kapotte bloedvaatjes. Ik hoef ook geen medicijnen meer, alles is nu klaar. Ik ga zo gelijk mijn moeder bellen. En Ahmet, mijn man.'

Tekst en beeld: Marjan de Kort

Hoera voor Mijn Adrz

De patiënt moet zelf meer de regie voeren over zijn zorg. Vooral zorgverzekeraars, zorggoeroes en politici hebben er de mond vol van. Niks mis mee, maar de patiënt moet er wel toe in staat zijn. Basisvoorwaarden zijn: goede communicatie en informatie, samen beslissen over de zorg en voldoende kennis over een gezonde leefstijl. Dan nog zal lang niet iedereen als een zelfstandig regisseur kunnen optreden.

De komst van een patiëntenportaal is een belangrijke stap. Het portaal van Adrz is sinds juni te vinden op Adrz.nl. Inloggen gaat via DigiD, vanaf pc, mobiel of tablet en biedt wereldwijd veilig toegang tot de persoonlijke medische informatie. Thuis in alle rust uitslagen nalezen, een vraag aan de apotheker stellen, afspraken bekijken en – vanaf 2020 – maken. Stap voor stap komen meer gegevens en mogelijkheden beschikbaar.

De Cliëntenraad Adrz is verheugd over de komst van het patiëntportaal. We denken dat patiënten hierdoor beter voorbereid naar het ziekenhuis kunnen komen en dat zij zich meer betrokken voelen bij hun gezondheid en de zorg. Het is dan wel nodig informatie zo begrijpelijk mogelijk in het dossier te presenteren en te zorgen voor voldoende ondersteuning aan mensen met minder digitale vaardigheden. Dat zal het gebruik van het portaal alleen maar bevorderen.

Rinus Antonisse, secretaris Cliëntenraad Adrz
clienraad@adrz.nl



Werken in de horeca

De hele dag je voelsprietten aan

Zeeland trekt veel toeristen, dus werken Zeeuwen vaak met toeristen. Hoe gaat dat? Ga je Duits spreken bijvoorbeeld? Of blijf je bij je eigen taal? Michiel ging op verkenning en had enkele onverwachte ontmoetingen.



Topjaar

De toeristische sector in Zeeland beleefde in 2018 een topjaar, aldus de VVV. Opvallend is de toename van het aantal Belgen, mogelijk veroorzaakt door het Vlaamse succes van het nummer 'Zoutelande' van BLØF. Volgens website Deondernemer.nl verdienen horecabedrijven in de badplaats tonnen meer dan in andere jaren. Ook het aantal Duitse bezoekers nam opnieuw toe. In 2018 werden in Zeeland in totaal 10,5 miljoen overnachtingen geboekt, 4,5 procent meer dan in 2017. Het CBS constateert dat Zeeland opvallend populair is bij buitenlandse campinggasten; van alle Nederlandse provincies ontving Zeeland de meeste: 327.000.

30 uur in de week werkt Yalan Rasenberg in restaurant de Westkaap in Westkapelle. Het bevindt zich op de beroemde zeedijk, pal aan het water. Yalan vindt haar werk geweldig, ze zou niets anders willen. Tijdens werkuren is ze 'overal en nergens': bij de klanten, achter de schermen en soms buiten op de dijk. 'Ik maak zelf koffie, ik maak brood klaar.' Een makkelijk baantje dus? Zo moeten we het zeker niet zien. 'Horecawerk kan zwaar zijn. Je moet goed overzicht bewaren, steeds je voelsprietten hebben uitstaan. Hoe zitten klanten erbij? Willen ze iets bestellen? Willen ze iets anders?'

'Tja, de Duitse gasten. Vaak gaan ze er vanuit dat ze hun eigen taal kunnen spreken, en ik spreek Duits terug. Alleen vaste klanten, die hier al 10 of 20 jaar komen, proberen zich in het Nederlands uit te drukken. Dat is erg aardig natuurlijk.'

Qua verdienen houdt je aan dit werk niet superveel over, zegt ze. 'Gelukkig ben ik thuis niet de kostwinner.'



Nieuwe kleren kopen

Lotte Griep (16 jaar) zit nog op school en doet het caféwerk erbij. 'In vakanties ben ik hier de hele week, buiten vakanties werk ik alleen op zondag.'



In eetcafé De Babbel in Zoutelande doet ze van alles. 'Ook dingen die klanten niet zien, zoals kleren wassen. Ik vind het leuk om onder de mensen te zijn en het contact met de collega's is prettig. De andere kant is dat het zomaar opeens heel druk kan zijn. Dat is dan wel een stressmomentje.'

'Er komen veel Duitsers naar Zoutelande, en die verwachten inderdaad dat ze Duits met mij kunnen praten. Ik ben nog maar 16, dus dat is voor mij niet altijd makkelijk.'

/ 'Soms heb ik wel een stressmomentje'

Lotte woont bij haar ouders en hoeft niet van haar inkomsten te leven. 'Ik koop er nieuwe kleren van of ik ga zelf met vriendinnen naar een terras.'

Tekst:
Jos Overbeeke



Mede-eigenaar

Britta Röhrig is een opvallende verschijning in Domburg. Nee, ze is geen toeriste, ze is mede-eigenaar van hotel Nehalennia. '22 Jaar geleden ben ik vanuit het Ruhrgebied hierheen

gekomen, voor een vakantie, in precies dit hotel! Al na een paar dagen was het aan tussen mij en de eigenaar. Aan het einde van die week besloot ik om hier te blijven, en mijn man ik zijn nog steeds bij elkaar. Dus je spreekt nu met een echte Domburgse.'

/ 'Jongeren hebben een bredere blik'

In het hotel doet ze alle voorkomende werkzaamheden: administratie, bedden opmaken, schoonmaken. 'Dat heeft ermee te maken dat het voor ons moeilijk is om personeel te vinden. Het lijkt erop dat Nederlanders dit werk niet meer willen doen. Waarom? De werktijden zijn natuurlijk niet zo aangenaam, je werkt op momenten dat anderen vrij zijn. Bovendien stellen gasten tegenwoordig hoge eisen: ze willen meteen geholpen worden en verwachten dat de hotelkamer er pico bello uitziet.' Britta en haar man zoeken personeel via uitzendbureaus, ook in het buitenland.



'Wij hebben hier Polen werken. We hebben Tsjechen en Letten in het hotel gehad, en andere nationaliteiten.'

Duits spreken met toeristen is voor haar natuurlijk geen probleem, toch? 'Ik zie een generatieverschil bij mijn landgenoten: de ouderen gaan er zonder meer van uit dat je Duits met ze praat, en ze willen ook goed geholpen worden. De jongeren hebben een bredere blik, ze zijn netjes en opvallend vaak spreken ze zelfs Nederlands.'



Echtpaar hielp ziekenhuis Bethesda

In 2017 werd de locatie van Adrz in Vlissingen na een grondige verbouwing heropend. Maar dit was zeker niet de eerste verbouwing die het ziekenhuis heeft ondergaan. Ook rond 1890 waren het toen nog rooms-katholieke Sint-Josephziekenhuis en oude Gasthuis aan de Hellebardierstraat toe aan een opknapbeurt.



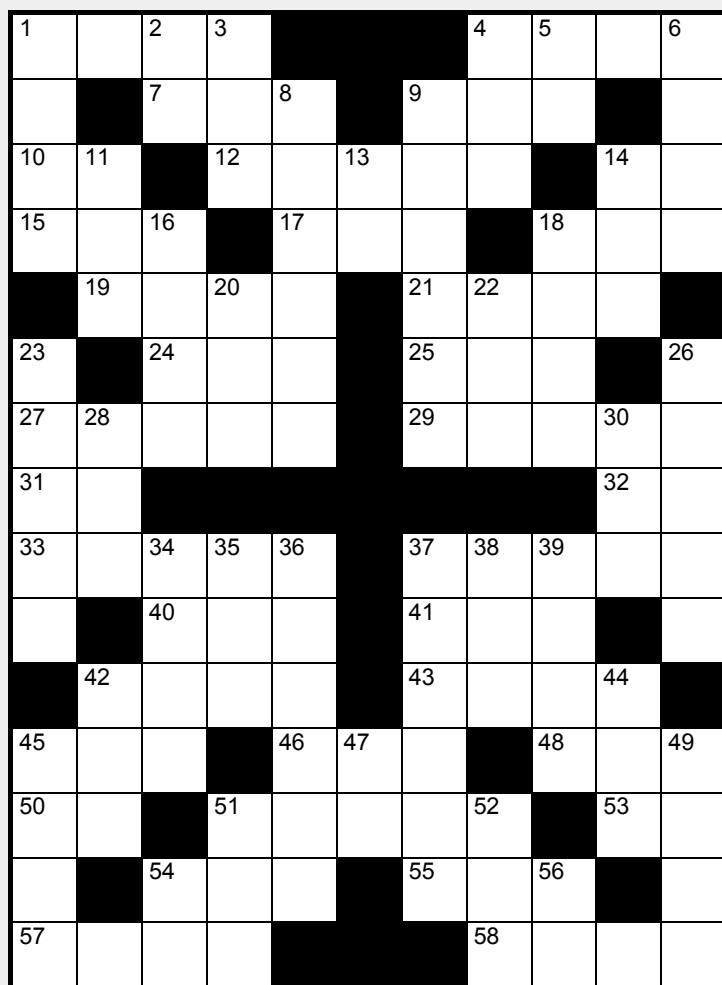
De kosten waren beraamd op een half miljoen. Op allerlei manieren werd gepoogd geld in te zamelen. Begin 1920 werd een ziekenhuisweek gehouden met een collecte die 23.000 gulden opbracht (zie foto). Maar toen bleek dat de overheid, provincie en instanties als het Rode Kruis de hand op de knip hielden, kwamen de plannen niet van de grond.

Gelukkig schonk het echtpaar Johan Heinrich Blum en Elisabeth Blum-de Niet een kwart miljoen gulden om de bouw mogelijk te maken. Vlissingen kreeg dankzij hun hulp een modern ziekenhuis met 140 bedden en moderne voorzieningen. De eerste steen werd gelegd op 6 september 1930 door mevrouw Blum-de Niet.

Bron: De Faam van 29 juni 2016 in de serie De blauwgeruite kiel.

Samenstelling: Yvonne van der Weele, Adrz

Puzzel gezellig mee



HORIZONTAAL

1 contant 4 vrij 7 tuinafscheiding 9 heftig 10 kilowatt 12 palmriet
14 zangnoot 15 eikenschors 17 mal aanwensel 18 pers. vnw.
19 worp 21 warme drank 24 vreemde munt 25 handvat
27 gespannen 29 vol kieren 31 uitroep van pijn 32 en andere
33 sierplant 37 spectrum 40 scheepstouw 41 dik en zwaar
42 schuine strook 43 voorheen 45 metalen staafje 46 persbureau
48 familielid 50 boom 51 snedig 53 ijzer 54 in orde 55 afgunst
57 af en toe 58 aangeschoten

VERTICAAL

1 soort gebak 2 slechthorend 3 opnieuw (in samenst.) 4 domoor
5 pluralis 6 titel 8 bouwstijl 9 element 11 verdwenen 13 ter inzage
14 sprookjesfiguur 16 zanggroep 18 herkauwer 20 bid (Latijn)
22 vragend vnw. 23 Russisch heerser 26 vlak 28 slaapje 30 mager
34 pl. in Frankrijk 35 ontkenning 36 gedachtenuithaal 37 afbreken
38 bergpas 39 opgeld 42 schrande 44 handwarmer 45 Oosters
tapijt 47 nummer 49 gier 51 grote bijl 52 insect 54 Openbaar
Ministerie 56 lidwoord

Vul hier uw oplossing in:

15	6	26	12	8	30	50	10
----	---	----	----	---	----	----	----

15	35
----	----

9	30	58
---	----	----

Zoek de 10 verschillen



Welke verschillen heb je gevonden?

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



waar of niet waar

Detoxen reinigt je lichaam

Vlak voor je vakantie nog snel een paar kilo afvallen, energieker worden of gewoon even resetten; allemaal redenen waarom mensen ervoor kiezen om het lichaam te 'detoxen'. Maar werkt dit reinigen van het lichaam eigenlijk wel?

Tekst:
Yvonne van der
Weele, Adrz

Detoxen is een term voor het reinigen van het lichaam van afvalstoffen. Veelgebruikte methoden bij detoxen zijn: vasten, warmwaterbaden nemen, kleibehandelingen of darmspoelingen ondergaan, de mond spoelen met olie, kuren volgen en supplementen slikken. Voor al deze vormen van detoxen geldt dat wetenschappelijk niet goed is onderbouwd dat ze werken.

Water- en vetoplosbare stoffen

Het lichaam heeft een natuurlijk afvalverwerkingssysteem voor het opruimen van lichaamsvreemde stoffen en afvalstoffen. Dit proces verloopt voornamelijk via de lever. Wateroplosbare afvalstoffen kan het lichaam over het algemeen makkelijk afvoeren: de nieren halen ze uit het lichaam en je plast ze uit. Vetoplosbare stoffen worden, via een proces dat biotransformatie heet, in verschillende stappen wateroplosbaar gemaakt. Vervolgens plas je de stoffen uit. Dankzij het opruimmechanisme van het lichaam worden de meeste stoffen in onze voeding netjes opgeruimd.

Bron:
Voedingscentrum

Strengere normen

Dan zijn er nog afvalstoffen die voor ons lichaam moeilijker zijn uit te scheiden, zoals dioxines. Slechts een derde van de dioxines die we binnenkrijgen wordt via de ontlasting uitgescheiden. De rest wordt heel langzaam afgebroken en een klein deel stapelt zich op in onze vetcellen. Voor dioxines gelden zeer strenge normen, waarmee voorkomen wordt dat gevaarlijke hoeveelheden in ons lichaam binnenkomen. Ook al krijgen we een keer te veel binnen, bijvoorbeeld door het eten van veel vette vis, dan nog zijn deze stoffen op langere termijn onschadelijk. Als je gevarieerd eet, herstelt het lichaam de balans vanzelf.

24 uur per dag

Het zelfreinigend proces van het lichaam gaat 24 uur per dag door. Detoxmethodes hebben hier geen enkele invloed op. Sommige methodes kunnen wel precies het tegenovergestelde bewerkstelligen van wat is beoogd. Het ontgiften met de klei- en kalksoorten kalebas en pimba is hier een voorbeeld van. Bijna alle producten van deze soorten bevatten te veel lood en kunnen juist schade geven aan het lichaam. Maar hoewel er geen wetenschappelijk bewijs is dat detoxen het lichaam reinigt, zijn de meeste detoxmethodes gelukkig onschadelijk.

'We kunnen echt gebruikmaken van elkaars kennis'

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Maar voor specialistische behandelingen die wij niet aanbieden, verwijzen we door naar onze samenwerkingspartner Erasmus MC. Door deze samenwerking is de zorg die we onze patiënten bieden optimaal. In deze rubriek leest u de ervaringen van specialisten en patiënten. Deze keer: het spreekuur voor jongeren met reumatologische klachten.

Tekst:
Sari Kramer,
Adrz

Zo'n vier keer per jaar houden Philomine van Pelt, kinderreumatoloog in het Erasmus MC, en Jolanda van Keulen, kinderarts in Adrz, samen spreekuur voor jongeren met reumatische

klachten. Het zijn dagen met een strakke planning, want samen zien en bespreken ze op zo'n dag soms wel vijftien patiënten. Lunchen schiet er dan vaak bij in. 'We doen dit nu zo'n drie jaar', vertelt Philomine. 'Eigenlijk al sinds de start van de samenwerking tussen Adrz en het Erasmus MC'

Wel of geen reuma

De kinderen die naar het spreekuur komen, zijn tussen de twaalf en de achttien jaar oud en hebben klachten die op reuma kunnen duiden. Bijvoorbeeld verdikte gewrichten, zwellingen of langdurige pijn. 'Jolanda en ik kijken samen

/ Op de foto: kinderarts Jolanda van Keulen (links) en kinderreumatoloog Philomine van Pelt



of daadwerkelijk sprake kan zijn van reuma', zegt Philomine. 'Als dat zo is, volgt uitgebreider onderzoek in het Erasmus.' 'Kinderreuma komt eigenlijk niet veel voor,' legt Jolanda uit, 'maar er zijn wel veel kinderen met gewrichtsklachten. Het is dus aan ons om goed te kijken of de klachten wel of niet reumatisch kunnen zijn.'

Elkaar aanvullen

'Tijdens het spreekuur maken we echt gebruik van elkaars kennis', vertelt Jolanda. 'Philomine is gespecialiseerd in reumatologische klachten en als kinderarts zie ik juist heel uiteenlopende ziektebeelden. Zo vullen we elkaar goed aan en doen we steeds meer kennis op over elkaars vakgebied.' Philomine: 'Het is ook prettig dat de lijnen tussen Adrz en Erasmus heel kort zijn. We hebben bijvoorbeeld tussen de spreekuren in telefonisch en per e-mail nog contact, en ook de reumaconsulenten in Goes en Rotterdam werken goed met elkaar samen.'

/ 'Er zijn veel kinderen met gewrichtsklachten'

Voor spoed naar Goes

Voor de patiënten is de samenwerking tussen de twee ziekenhuizen fijn. 'De patiënten die behandeld worden voor reuma, kunnen door onze samenwerking om en om naar Goes en Rotterdam voor hun behandeling. Dat scheelt reistijd', zegt Philomine. Jolanda: 'En patiënten kunnen in geval van spoed nu eerst naar Goes bellen en langskomen. In overleg met Philomine kijk ik dan of we de patiënt hier kunnen behandelen of toch doorsturen naar het Erasmus.'

'Fijn dat ik niet steeds alles hoefde te herhalen'

Eline de Goffau (19) bezocht vanwege haar reuma zo'n twee jaar het jongerenspreekuur van Philomine van Pelt en Jolanda van Keulen. 'In eerste instantie liep ik bij de dermatoloog vanwege psoriasis. Maar omdat ik steeds meer klachten kreeg die ook bij reuma passen, verwees de dermatoloog mij toch door naar het jongerenspreekuur voor reuma in Goes. Dokter Van Pelt en Van Keulen hebben mij toen voor verder onderzoek doorverwezen naar het Erasmus, waar inderdaad bleek dat ik reuma heb.'

Vanaf toen kon Eline voor haar behandeling om en om naar Goes en Rotterdam. 'Heel fijn, want naar Adrz is het maar 15 minuten rijden en naar het Erasmus een uur.' De bezoeken aan Rotterdam en Goes waren net anders ingericht. Eline: 'In Rotterdam maakten we de foto's en bespraken we mijn medicijnen, in Goes deden we de controles en het bloedprikken. De artsen waren altijd goed op de hoogte, zelfs de dermatoloog wist overal van. Ik hoefde dus niet steeds alles te herhalen.'

Inmiddels is Eline net te oud voor het jongerenspreekuur in Goes, dus blijft ze voorlopig alleen in Rotterdam onder controle. 'Ik groei helaas niet meer over mijn reuma heen. Gelukkig gaat het op dit moment goed en hoef ik niet zo vaak naar het ziekenhuis. Ik hoop dat dat zo blijft!'





SEH-arts Saskia van der Heijden

/ 7.00 uur Uitslapen zit er helaas niet in. Tijdens het ontbijt neem ik de dag door met mijn drie kinderen. Nadat de schooltassen zijn gevuld, fiets ik met de jongste twee naar school. Daarna zwaai ik mijn oudste uit, die gaat naar de middelbare school.

/ 8.30 uur Omdat ik avonddienst heb, doe ik nu het huishouden. Ook heb ik tijd om wat leuks te doen: pianospelen. Dit werkt altijd erg spannend.

/ 11.00 uur Ik kleeft me om en maak me klaar voor mijn werk als arts op de Spoedeisende Hulp (SEH). Ik pak de auto naar het ziekenhuis in Goes.

/ 13.00 uur De dag begint met een vergadering met mijn collega's van de SEH.

/ 14.20 uur Ik trek mijn uniform aan en begin mijn dienst. Direct komt de eerste patiënt binnen: een meisje heeft haar arm gebroken. De breuk moet rechtgezet worden. Dit is een pijnlijke ingreep, die we doen onder een roesje. De behandeling verloopt voorspoedig, een uur later kan het meisje weer naar huis. Met gips om haar arm.

/ 15.30 uur Vanwege het lekkere weer en het toeristenseizoen is het drukker bij de SEH. Mijn cursus medisch Duits komt nu goed van pas, want ook vandaag helpen we weer verschillende Duitse toeristen.

/ 16.45 uur Drie ambulances komen binnen. Aangezien we niet alles tegelijk kunnen doen, hebben we een goed systeem dat de volgorde bepaalt waarin we patiënten behandelen.

De triageverpleegkundige speelt hierin een belangrijke rol. Zij beoordeelt de ernst van de klachten en geeft de patiënten een kleurcode. De kleur geeft aan wie we als eerste moeten behandelen. Het kan dus zijn dat iemand die pas net binnen is eerder wordt geholpen dan iemand die al langer in de wachtkamer zit.

/ 17.05 uur Ik behandel een man die van een zes meter hoge ladder is gevallen. Ik regel dat er röntgenfoto's worden gemaakt en maak een echo van zijn buik om inwendig letsel uit te sluiten. Hij blijkt een ingewikkelde breuk aan zijn bekken te hebben. Iets wat we bij Adrz niet behandelen. Erasmus neemt de patiënt daarom van ons over.

/ 19.30 uur Eindelijk even tijd om te eten met mijn collega's. Gezellig samen zijn en elkaars verhalen aanhoren. Iedereen heeft een belangrijke taak binnen ons team en ik ben erg trots op hen. Na het eten gaan we weer verder met het behandelen van de patiënten.



De patiënt op de foto is inmiddels overleden. Wij danken hem hartelijk dat hij wilde meewerken aan dit artikel.

/ 23.00 uur Ik zit samen met mijn collega om de binnengekomen patiënten over te dragen. Als laatste stuur ik nog een bericht naar een huisarts over een patiënt.

/ 23.30 uur Ik stap mijn auto in. Even ontspannen met een muziekje aan.

Tekst:
Linda Rijk, Adrz



Yvonne Nieuwenhuizen

helpt als lifecoach anderen het beste uit zichzelf te halen op het gebied van hun persoonlijke leven, relaties en werk. Ze woont in Kapelle en gaat er graag zowel binnen als buiten de provincie op uit. Haar coachingstijl is persoonlijk, open en met ruimte voor lichtheid en humor.

Appelbauwcoaching.nl



Probeer het maar eens

Een kennis zei laatst tegen mij: 'Ik ga dit keer echt proberen te stoppen met roken.' Ik keek hem aan en het floepte eruit: 'Nou... ik zou er niet aan beginnen als ik jou was.' Hij keek me verward aan; had wel wat meer support verwacht.

Natuurlijk wil ik dat hij zijn dagelijkse sigaretten afzweert. Dat gun ik iedereen. De kans dat een voornemen gaat lukken, is echter miniem als je het woord 'proberen' niet uit je vocabulaire schrapt. Je gaat toch ook niet 'proberen' te koken? Dat doe je gewoon. Laten we eerlijk zijn, proberen af te vallen staat eigenlijk synoniem voor op de oude voet verdergaan. Kortom: weg met dat woord 'proberen'. En als we dan toch bezig zijn, haal dan ook meteen 'moeten' uit je woordenboek. Iets veranderen uit vrije wil voelt namelijk veel en veel prettiger dan de druk dat het van jezelf zo nodig MOET.

Sta voor het vergroten van je motivatie bovendien even stil bij het waarom. Wat levert het behalen van je doel je eigenlijk op? Je stopt met roken omdat je je fitter wilt voelen en daardoor blijer. Als je dat steeds tegen jezelf zegt, is de kans van slagen al een stuk groter. Ik zou bijna zeggen: probeer het eens.

Betrokken zijn bij uw ziekenhuis

Stichting Vrienden Adrz zet zich al vele jaren in om het verblijf voor de patiënt en de familie te veraangename. Dat doet de stichting door kleine en grote projecten te realiseren die net het verschil maken. Bijvoorbeeld een knuffel voor kinderen die plotseling in het ziekenhuis terechtkomen, extra voorzieningen in alle familiekamers, vrouwen ondersteunen die een chemobehandeling moeten ondergaan en een troostdoosje voor ouders die geconfronteerd worden met het overlijden van hun kindje.

Stichting Vrienden Adrz ondersteunt de projecten met inzet, betrokkenheid en een financiële bijdrage. Voor deze financiële ondersteuning is de stichting afhankelijk van giften van fondsen, bedrijven en particulieren. Ook u kunt betrokken zijn bij uw ziekenhuis. Wilt u met uw bedrijf iets betekenen? Uw maatschappelijke betrokkenheid resulteert in een grotere tevredenheid onder uw werknemers. Ook als particulier kunt u de projecten in Adrz steunen.

Elke donatie is meer dan welkom, zowel eenmalige donaties als periodieke donaties. Neem contact op met Carla van Tilburg van Stichting Vrienden Adrz via info@stichtingvriendenadrz.nl of via 06 221 103 35. Kijk voor meer informatie op Stichtingvriendenadrz.nl.



'De dokter doet er toch niets aan'

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.

Je vindt haar zittend op de grasmaaier of spittend in de moestuin. Of onderweg naar een bezienswaardigheid met de Vrouwen van Nu. Haar quilt-hobby staat even op een laag pitje en ook de tuin is dit seizoen flink ingekrompen. Zelfs Cathrien Jeronimus (86) uit de Molenstraat in Hoedekenskerke moet haar activiteiten met het verstrekken van de jaren enigszins indammen.

In goed Zeeuws legt Cathrien uit dat haar knieën de grootste lastpakken zijn. Na een prik in het gewricht gaat het beter. Recent haalde het betonnen drempeltje van de oprit haar onderuit. Aan één kant bont en blauw heeft ze een bezoek aan de dokter toch achterwege gelaten. 'Die doet daar heus niets aan. Ik heb niks gebroken. Het zal met de tijd wel overgaan.'

Een vat vol verhalen

Cathrien verrast haar kennissenkring met groenten en fruit uit eigen tuin. Voor de zieken trekt ze bouillon om aan te sterken. Ze trakteert ieder contact stevast op meerdere verhalen. Over de oorlog, over de Zeeuwse gezinnen waar ze vroeger werkte als kinderoppas of naaister. Als jij Cathrien niet kent, dan kent zij waarschijnlijk toch wel jouw ouders en grootouders of hun burens...

Ze houdt zich ferm staande in een veranderende wereld. Vorig jaar kocht ze nog een nieuwe auto. 'Nee, geen automaat, dat is voor oude mensen.' Maar de digitalisering zet haar op achterstand. Sinds kort heeft ze

een tablet. 'Ik ben twee keer op cursus geweest, maar ik snap er niks van. Ik zal er van de winter wel eens naar kijken. Nu ben ik liever buiten in mijn tuin.'

Tekst:
Ruth de Bruin



Thuis in alle rust herstellen

In deze rubriek nemen we een kijkje bij zorginstellingen die ziekenhuispatiënten helpen herstellen na opname in het ziekenhuis. Dit keer: Iriz Thuiszorg in Goes.



Tekst:
Liesbet
Mallekoote

De snelgroeïende organisatie Iriz Thuiszorg telt momenteel drie teams van tien tot twaalf medewerkers. In Goes, Wolphaartsdijk en Walcheren biedt Iriz wijkverpleging, huishoudelijke zorg, 24-uurszorg en begeleiding. 'Als verpleegkundigen weten we iets van alle vormen van zorg', vertelt wijkverpleegkundige Dewi. 'Als meer deskundigheid nodig is, zoals op het gebied van wondzorg, werken we samen met anderen.'

'De meeste mensen herstellen liever thuis', zegt verpleegkundige Alinda. 'Daar is meer rust, er worden geen rondes gedaan om 6 uur 's morgens.' In overleg met de transferverpleegkundige in het ziekenhuis wordt de

verzorging thuis geregeld. Via het overdrachtsysteem POINT weten de thuiszorg-medewerkers precies wat de patiënt nodig heeft. 'Daarnaast maken we samen met de cliënt een zorgplan waarin we afspraken vastleggen, bijvoorbeeld over persoonlijke verzorging en controles. Hoe lang we thuiszorg verlenen, is niet altijd vooraf duidelijk. Sommige mensen herstellen thuis veel sneller, terwijl het voor anderen lastiger is.'

/ 'Je komt in heel verschillende situaties bij mensen thuis'

De drie verpleegkundigen hebben bewust voor de thuiszorg gekozen. 'Je komt in heel verschillende situaties bij mensen thuis en bouwt echt een band op met je cliënten', vertelt Rolinka. 'Je werkt heel zelfstandig, kunt klinisch redeneren en handelen. En het is heel breed: echt niet alleen maar wassen en steunkousen aantrekken, maar ook medicijnen toedienen en beslissen of de zorg kan worden afgebouwd of juist moet worden opgeschaald.'

Net als andere zorgorganisaties kampt ook Iriz Thuiszorg met een personeelstekort, waardoor cliënten soms moeten worden afgewezen. 'Dat is heel frustrerend en we proberen altijd een oplossing te vinden', zegt Dewi. 'We leiden zelf medewerkers op, maar dat is nog niet genoeg. Waar mogelijk zullen we flexibel moeten zijn en bijvoorbeeld cliënten 's avonds douchen in plaats van 's morgens.'

Iriz-oprichtster Jakoba heeft daarom een tip voor mensen die het ziekenhuis verlaten: 'Maak goed gebruik van de transferverpleegkundige. Die kent de weg in het woud van zorgverleners en kan vooraf al veel regelen. Dat scheelt een hoop gedoe.'

Weetjes over de zon

/ Bewolking

De zonkracht kan ook hoog zijn op een bewolkte dag of een koude, zonnige dag.

/ Risico!

Verbranden en te veel zon op jonge leeftijd geven een extra risico op huidkanker op latere leeftijd.

/ Als pindakaas

De goede dikte voor een laag zonnebrandcrème op de huid is zo dik als pindakaas op een boterham.

/ Parasol

Een parasol houdt maar vijftig procent van de UV-straling tegen.

/ Goede bescherming

Een goede bescherming van de huid betekent: insmeren met zonnebrandcrème van minimaal factor 30, de huid bedekken met kleding en een hoed of pet opzetten. Ook in de schaduw.

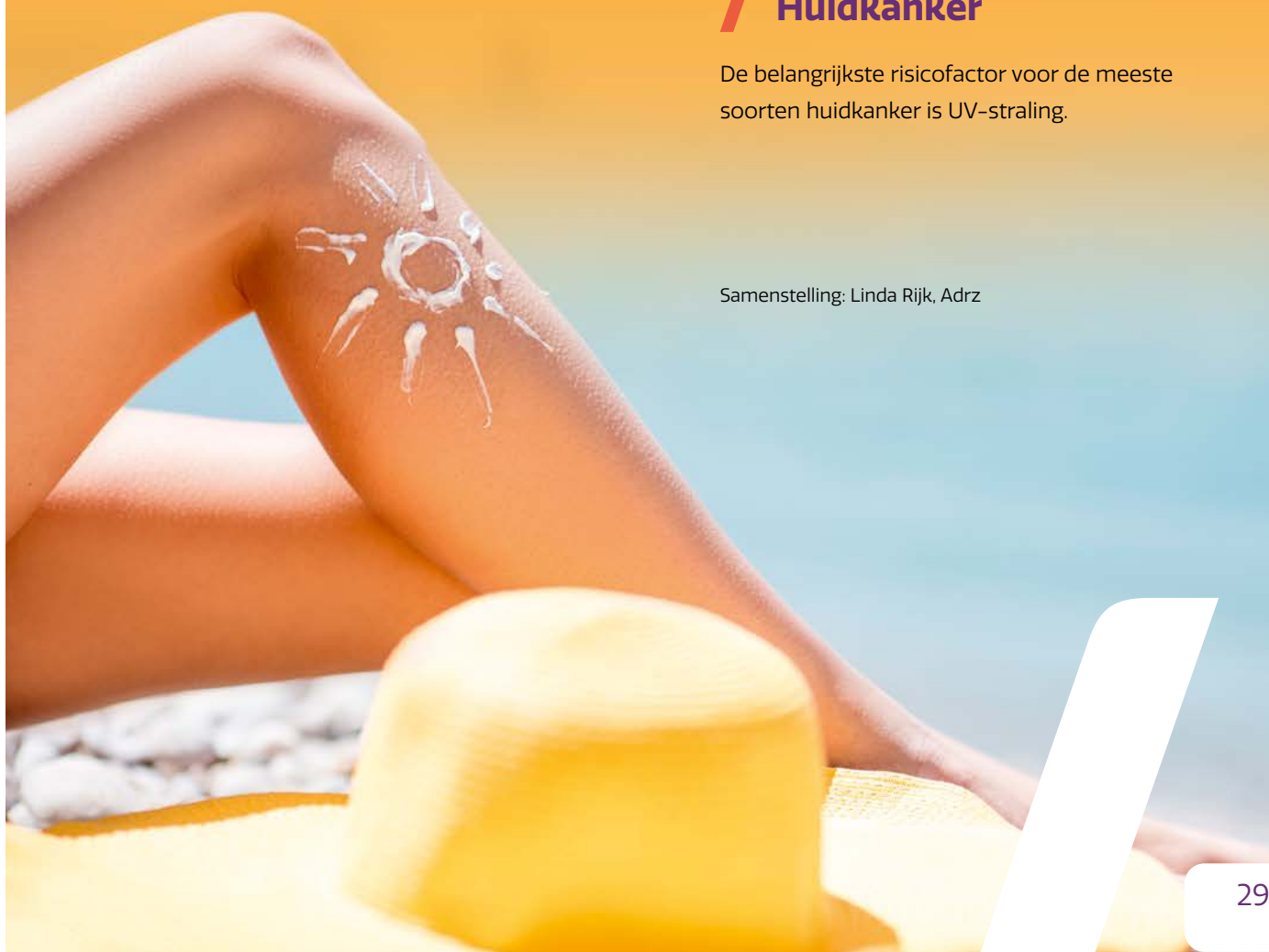
/ Voorbruinen

Wanneer u onder de zonnebank 'voorbruint' geeft u dit géén extra bescherming tegen verbranding door de zon.

/ Huidkanker

De belangrijkste risicofactor voor de meeste soorten huidkanker is UV-straling.

Samenstelling: Linda Rijk, Adrz



'Ondervoeding heeft onze aandacht'



Mensen die een diëtist bezoeken, doen dit vaak om af te vallen. De zeven diëtistes van Adrz zijn echter met heel andere dingen bezig: 'Wij kijken of mensen niet ondervoed zijn en of ze wel voldoende conditie hebben om een operatie of behandeling te ondergaan.' Lilian Barzilay en Tamara van Belle vertellen over hun werk.

Tekst:
Jos Overbeeke

Bij patiënten die naar het ziekenhuis komen, speelt ondervoeding vaak een rol. Ziekte heeft ze beroofd van hun eetlust of ze hebben moeite gekregen met kauwen en slikken. Dit kan leiden tot eiwittekorten, wat weer gevolgen heeft voor de spieren. Vaak gaat dit gepaard met minder bewegen, waardoor de spiermassa afneemt, met alle gevolgen van dien.

'Een paar jaar geleden ging het om 25 tot 40 procent van de patiënten die bij opname ondervoed waren. De kwestie heeft nu meer aandacht gekregen en daardoor zijn de percentages wat gezakt: landelijk 15 tot 25 procent, bij Adrz 16 procent', vertelt Lilian. 'Ondervoeding speelt meestal bij ouderen, maar we zien het ook bij jongeren, bijvoorbeeld als zij problemen hebben met hun darmen of lever.'

'Iedereen die voor een opname naar het ziekenhuis komt, wordt door een verpleegkundige gescreend', zegt Tamara. 'Als blijkt dat de voedingstoestand niet goed is, worden wij diëtisten erbij gehaald.'

'Verlies van spiermassa kan heel snel gaan. Als je maar een paar dagen in bed ligt, ben je al een

deel van je spierkracht kwijt. Punt is dat een goede conditie vereist is om een operatie te ondergaan. Als je erg verzwakt bent, wordt een operatie een stuk riskanter. Je weerstand is afgenomen, en de kans op complicaties is gegroeid. Het komt voor dat een operatie om die reden wordt afgeblazen.'

'Ondervoede patiënten zijn zich van de ondervoeding vaak goed bewust', zegt Lilian, 'en ze zijn gemotiveerd om ermee aan de slag te gaan. Mensen met kanker bijvoorbeeld die reuk en smaak hebben verloren, zijn blij ons te zien, om te horen hoe ze kunnen blijven eten.'

Maatregelen bij ondervoeding kunnen eenvoudig zijn. Er wordt gestart met energie- en eiwitrijke maaltijden en tussendoortjes. Is dat niet voldoende, dan is drinkvoeding mogelijk. Dit levert extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Maar het kan ook veel verder gaan. Bij sondevoeding wordt het eten via een slangetje door de neus naar de maag geleid. En als de problemen in de darmen zitten, wordt het eten via een infuus rechtstreeks in de bloedbaan gebracht. Alles om de patiënt weer op krachten te brengen.





TCR

Altijd een passende oplossing voor uw vervoer!

www.tcr.nu 0118 - 620 610



Cedrah

Zorg met meerwaarde

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten in Zeeland op de locaties Eben-Haëzer in Middelburg, Hebron in Nieuwerkerk en Rehoboth in Goes aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een 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



(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

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

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



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
Arnhem: 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 of bel met 0900 - 22 44 880.

Werken bij Ter Weel? Kijk op www.terweel.nl/vacatures

Goes - Hansweert - Kruiningen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke