

michiel

Mooi Zeeland
'Je bent altijd
buiten hé?
Hartstikke gezond!'

Waar of niet
waar: van samen
selfies maken krijg
je hoofdluis?

**De dag van physician assistant
Deborah van den Boogaart**



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

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

EEN HANDJE ERBIJ UW FLEXIBELE HULP

- Hulp en begeleiding bij doktersbezoek
- 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 Handje Erbij: hulp en aandacht voor iedereen.

Voor vragen en afspraken :

E: petra@eenhandjeerbij.nl
T: 06 - 839 106 58
W: www.eenhandjeerbij.nl

Colofon nr. 8 – winter 2019/2020

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, Arend van der Wel, Floortje Zwigman, Carla van Tilburg, Arendo Joustra, Rinus Antonisse, Marjan de Kort, Liesbet Mallekoote, Marjolijn Bergmann-van Leeuwen, Machteld Schierbeek, Ruth de Bruin

Fotografie: Evert van Moort, Mary Remijnse, Linda Rijk, Marjan de Kort, Ruth de Bruin, KWF, Beeldbank Zeeland, GGD Zeeland en Prinses Máxima Centrum 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.

Moment van bezinning

Voor u ligt alweer de laatste Michiel van dit jaar. Met passie gemaakt door een aantal Adrz medewerkers en externe schrijvers. Het blad bestaat in zijn huidige vorm nu bijna twee jaar. Einde jaar is altijd een mooi moment van bezinning. Als ik nu op de verschenen bladen terugkijk, is dat met een gevoel van trots. Wat een ontzettende berg boeiende verhalen is er geschreven over gedreven werkers in de zorg. En over Zeeland. En over allerlei andere zaken die ons bezighouden in de zorg.

Ook dit keer ligt er weer een informatief blad met een prachtig verhaal over één van de basiselementen van de Zeeuwse economie: de visserij. Het grootste deel van deze Michiel gaat echter over de zorg. Zo ontbeet ik met Alex Dirks, onze manager Kwaliteit en Veiligheid. Alex is komend jaar medeverantwoordelijk voor de implementatie van een nieuwe manier van werken, die de kwaliteit in ons ziekenhuis nog verder verbetert. En collega Linda Rijk liep mee met Deborah van den Boogaart op de afdeling Heelkunde.

Veel leesplezier!

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



/ 'Als ik op de verschenen bladen terugkijk, is dat met een gevoel van trots'

Volg Adrz op:



of kijk op adrz.nl



- 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

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.

 **SVRZ** —
zorgt in zeeland

inhoud

'Met een PICC-infuus kan de patiënt thuis zijn kuur krijgen, met ondersteuning van de wijkverpleging'

Deborah van den Boogaart,
physician assistant



3

Van de redactie Moment van bezinning

6

Uitgelicht De receptie

9

In bed met 'Spartaan'
Leonie Ton

10

Welkom bij de afdeling Dialyse

11

Gadgets Minicomputer
Raspberry Pi

12

Ontbijten met Alex Dirks,
manager Kwaliteit en Veiligheid

15

Op bezoek Wat zit je haar wild!
De Cliëntenraad Tweerichtings-
verkeer

19

Vroeger Geneeskundige School
Middelburg

20

Even ontspannen Puzzel en
raadsel

21

Waar of niet waar Van samen
selfies maken krijg je luizen

22

Academische zorg Shared care
voor kinderoncologie

24

De dag van Physician assistant
Deborah van den Boogaart

26

Column Kom een vrouw bij
de dokter
Stichting Vrienden Adrz
Wachtkamer bloedprikken
opgefrist

27

In de Zeeuwse straat
'Biologisch eten is een stuk
gezonder'

28

Uit het ziekenhuis Veilig
Thuis Zeeland

29

Weet-je? Vitamines

30

**Voorkomen is beter dan
genezen** Peentjes zweten
ter geruststelling

16

Mooi Zeeland

'Je bent
altijd
buiten hé?
Hartstikke
gezond!'



De receptie

Ze zijn de allereerste personen waarmee de patiënt contact heeft op de Adrz-locaties: de collega's van de receptie. Van het verwijzen van bezoekers en patiënten in het ziekenhuis tot het beheren van het alarmsysteem. Het takkenpakket is divers.

Tekst:
Karlijn Borm,
Adrz

Zowel in Vlissingen als in Goes kan de patiënt zich bij binnenkomst aanmelden. De manier waarop, verschilt echter. Collega Lizet vertelt: 'In Goes kunnen patiënten zich aanmelden bij de balie. Vanaf daar worden ze verder het ziekenhuis in verwezen. Onze gastvrouw loopt – indien gewenst – met ze mee. En als het niet druk is, doen wij dat ook met veel plezier!'

Tweetrapsaanmelding

In Vlissingen gaat het aanmelden net even anders. Namelijk in twee stappen. Jolanda, al 41 jaar in het vak, vertelt erover. 'In de hal staan aanmeldzuilen. Hier kunnen patiënten zich digitaal aanmelden met hun rijbewijs, identiteitskaart of paspoort. Het apparaat print vervolgens een ticket met een nummer. Dit nummer verwijst naar de wachtruimte



/ Jolanda

waar de patiënt moet plaatsnemen. Wanneer de patiënt in de juiste ruimte is gearriveerd, komt stap twee: het ticket scannen en wachten totdat het ticketnummer verschijnt op het scherm. Dit nummer verwijst naar de spreekkamer van de arts. Lukt het niet of zijn er nog vragen? Dan zijn wij er!'

Begeleiding tot de deur

'Geen dag is hetzelfde als medewerker van de receptie. Met name door de verschillende diensten', gaat Lizet verder. 'In de weekenden en nachten begeleiden we de patiënten echt tot de deur van bijvoorbeeld de Spoedeisende Hulp. Heel bijzonder! Ook verzorgen wij na kantooruren de levering van de pakketten binnen Adrz.'



‘We vinden
het van belang
dat de patiënt
zich welkom
voelt’

Lizet

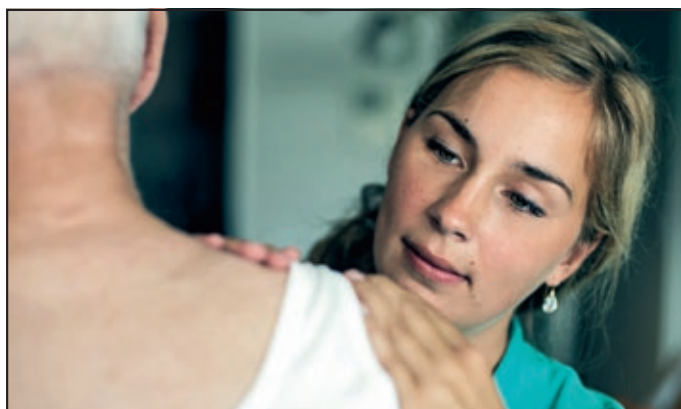
Maar ook taxi's bellen, het alarmsysteem beheren, interne vragen beantwoorden, de backoffice bemensen en afspraken inplannen zijn onze taken.' Jolanda: 'Daarnaast werkt een aantal collega's bij het Bureau Patiëntenregistratie. Hier voeren we overlijdensregistraties in en controleren we diverse zaken rond patiëntenregistratie.'

Welkom!

Voor het team is het belangrijk de organisatie écht te kennen. Lizet: 'Zo kunnen we collega's, patiënten of bezoekers direct naar de juiste plaats verwijzen en vragen snel beantwoorden.' Jolanda: 'We vinden het van belang dat de bezoeker of patiënt zich geholpen en welkom

voelt. Waar mogelijk houden we dan ook een praatje. Hierdoor zien we dat sommige patiënten ons gaan kennen. Met een glimlach op hun gezicht terug naar huis. Daar doe je het toch voor?'





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



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 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 Wieelingen
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



'Spartaan' Leonie Ton

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



Leonie Ton (44), geboren in Middelburg en woonachtig in Wissenkerke, is ultraloopster. Afgelopen september finishte ze de Spartathlon in vierendertig en een half uur. Daarnaast is Leonie palliatief verpleegkundige in hospice Het Clarahofje in Goes en is ze als oncologieverpleegkundige ook oproepkracht bij het Erasmus MC.

'Zo krijg ik toch een dosis adrenaline'

Nu Leonie de 246 kilometer van Athene naar Sparta binnen 36 uur heeft uitgelopen, mag ze zich 'Spartaan' noemen. Ooit, in het jaar 490 voor onze jaartelling, liep de Griekse held Pheidippedes dezelfde weg om hulp te halen in de strijd tegen de Perzen. Sinds 1984 wordt de Spartathlon jaarlijks in september gelopen door 390 geselecteerde starters. Ongeveer de helft van hen haalt de finish.

Michiel vangt het beeld van Leonie op de massagetafel, op de oude atletiekbaan van

Middelburg. Deze ochtend heeft ze haar trainingsrondje er al op zitten. Vanavond gaat ze de nachtdienst in.

Wat zou deze ultrafitte dame meenemen naar het ziekenhuis, mocht ze daar moeten verblijven? Leonie: 'Een boek! Ik houd van lezen, maar ik kom er nooit aan toe omdat ik zoveel tijd steek in mijn sport.' Dat boek, dat zal een psychologische thriller zijn. 'Zo krijg ik toch een dosis adrenaline als ik mijn endorfines van het lopen moet missen', zegt Leonie lachend.

Tekst:
Ruth
de Bruin



/ Nanja Vrielink

Welkom bij de afdeling Dialyse

Bij de afdeling Dialyse komen patiënten die te maken hebben met nierfalen. Het dialyse-apparaat neemt drie keer per week de taak van hun nieren over: het afvoeren van afvalstoffen en vocht uit het lichaam.

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

Maatschappelijk werkster Nanja Vrielink werkt al ruim twintig jaar op de Dialyse-afdeling. Eerst als verpleegkundige, later als maatschappelijk werkster. Zij helpt patiënten met nierfalen bij het maken van keuzes over dialyse en transplantatie en bij het accepteren van de impact van nierdialyse op het dagelijks leven. 'Onze patiënten komen drie keer per week naar het ziekenhuis en zitten dan vier uur aangesloten aan een machine, die is voor hen van levensbelang.'

Pre-dialysepoli

'Voordat mensen daadwerkelijk gaan dialyseren, komen ze eerst langs bij de pre-dialysepoli. Daar volgen we nauwgezet de functie van de nieren van de patiënt. Sommige mensen komen jaren op de pre-dialysepoli voordat ze daadwerken moeten dialyseren, anderen zijn al vrij snel aan een keuze voor een dialysetherapie toe.'

Nauw betrokken

'Patiënten kunnen kiezen voor een buikspoeling, dialyse thuis en dialyse bij ons op de afdeling. Een aantal patiënten komt in aanmerking voor een transplantatie. We bereiden deze patiënten in Adrz voor, maar de daadwerkelijke transplantatie vindt plaats in het Erasmus MC in Rotterdam.' Nanja is als maatschappelijk werkster nauw betrokken bij alle keuzes. 'Ik raak betrokken bij patiënten vanaf het moment dat ze bij de pre-dialyse komen. Ik begeleid ze bij allerlei praktische zaken als vervoer, financiën, verzekering en werk.'

Helpen bij acceptatie

Het belangrijkste onderdeel van mijn werk is begeleiding bij het accepteren. Het leven van patiënten die afhankelijk zijn van dialyse staat volledig op zijn kop. Het valt niet mee om hiermee om te gaan. Ik kom bij patiënten thuis en help ze met alle aspecten van hun ziekte. De verpleegkundige is natuurlijk een belangrijke schakel in de behandeling van de patiënt, maar als maatschappelijk werkster kan ik op alle fronten bijdragen. Dat maakt mijn werk heel bijzonder.'

Minicomputer Raspberry Pi

'Raspberry Pi'. Het zou zomaar een nieuwe term kunnen zijn uit de taartenbakwereld, maar niets is minder waar. De Raspberry Pi (RPI) is een zeer kleine computer die voor een relatief laag bedrag wordt verkocht. Het apparaat wordt vaak gebruikt voor hobbyprojecten van jong en oud.

De minicomputer ter grootte van een bankpas biedt genoeg kracht en aansluitmogelijkheden om de meest uiteenlopende gadgets mee te maken. Zo wordt hij vaak ingezet als mediaplayer en voor het aansturen van domotica. Daarvoor zijn standaard pakketten beschikbaar, die vrijwel iedereen met behulp van de handleiding aan de praat kan krijgen.



Echte tech-liefhebbers met wat meer kennis van programmeren gaan nog een stapje verder. Zij maken van de RPI een retro gameconsole, een weerstation, een robot en zelfs een magische spiegel die je voorziet van de laatste nieuwtjes. De mogelijkheden met de RPI zijn eindeloos. Met een beetje kennis van (of interesse in) computers en programmeertaal kunt u zelf al veel leuke toepassingen bedenken en maken.

Wilt u zelf aan de slag met de RPI of bent u geïnteresseerd in de mogelijkheden? Google dan eens op 'RPI tutorial'. De nieuwste versie van de RPI, inclusief de benodigde accessoires om te starten, is te koop voor ongeveer € 100.



Samengesteld door:
Casper van Someren,
Adrz

Alex Dirks, manager Kwaliteit en Veiligheid

'We laten zien dat onze kwaliteit dik in orde is'

Tekst:
Mirjam van Zuilen,
Adrz

Een ontbijt met late herfstzon in het gezicht op locatie vlak bij de snelweg A58: de Caisson. Mooie houten tafels en lekkere warme broodjes. Mijn gesprekspartner is Alex Dirks, sinds 5 jaar manager Kwaliteit en Veiligheid in Adrz.

Alex is geboren en getogen in Schiedam. Hij is daar in zijn 54 jaar nooit meer weggegaan. Alex is getrouwd en heeft twee zoons van 19 en 17 jaar. Een echte Rotterdammer. Zijn loopbaan begon hij als jong broekie in het Sint Franciscus Gasthuis in Rotterdam. Daarvoor werkte hij als managementtrainee in het Academisch Ziekenhuis Rotterdam.

Wie is Alex?

'Ik kom uit een warm gezin. Ik werd gestimuleerd om te gaan studeren. Vooral mijn moeder was mijn grote motivator. Zij kon zelf niet studeren, omdat zij al jong voor mijn broer en mij moest zorgen. Ik wilde in eerste instantie dolgraag chirurg worden. Maar op het gymnasium lukte het niet met natuurkunde. Mijn decaan wees me de weg naar de studie Beleid en management in de gezondheidszorg. Na mijn afstuderen werd ik managementtrainee in het Erasmus MC. Het eerste halfjaar deed ik een traject bij de OK (operatiekamers, red.), om de planning te verbeteren. Daarna deed ik op personeelszaken de arbeidsmarktcommunicatie. Ik was de eerste in Nederland die personeelsadvertenties uit de

/ Alex Dirks





zorg op trams en bussen liet plakken. Toen ik solliciteerde op de functie van manager OK bij het St. Franciscus, hielp me dat. Die functie was eigenlijk bedoeld voor iemand van 40. Ik was 27 jaar. Het managen van het OK-complex was een mooie leerschool voor het samenwerken met medisch specialisten.'

Hoezo managen? Wat is daar aantrekkelijk aan?

'Het past me. Al vanaf mijn managementtrainee-periode dus. Ik heb grote sectoren geleid, zoals de sector Acute zorg van het St. Franciscus en het Thoraxcentrum van het Erasmus MC. Toen werd ik benaderd om operationeel directeur te worden bij het Maasstad Ziekenhuis. Ik was toen net 40. Daar heb ik onder andere een mooi nieuwbouwtraject meegemaakt.'

Ligt je hart bij ziekenhuizen?

'Ik vind zorg gewoon mooi werk. Maar ik heb mijn mooiste uitstapje gedaan bij KWF Kankerbestrijding. Na een groot aantal jaar in ziekenhuizen, wilde ik wat anders. Ik kwam via via bij KWF als manager doelbesteding. Ik moest voor het eerst in mijn loopbaan geld gaan uitgeven. Aan mooie projecten over het voorkomen van kanker. Het was ook een dynamische omgeving. De reistijd maakte dat ik uiteindelijk toch weer in een ziekenhuis terecht kwam. Adrz, dichterbij huis.'

Nu ben je manager van Kwaliteit en Veiligheid bij ons. Leuk?

'Zeker. Adrz stond toen ik hier kwam onder verscherpt toezicht. Men zocht een stevige manager. En vanuit Schiedam is Goes goed te bereiken. Ik voel dit een beetje als thuiskomen. Het ziekenhuis was bijna failliet toen ik begon.

Er ontstond een sfeer van verbeteren. Het ging financieel beter. Je proefde dat de sfeer omsloeg. Er zijn de afgelopen periode veel nieuwe mensen binnengekomen. Er is nieuw elan.'

Qmentum Global is je belangrijkste taak voor 2020. Leg eens uit hoe belangrijk dat is?

Voor Adrz heel belangrijk. Het is een keurmerk-accreditatie voor het hele ziekenhuis van het Nederlands Instituut Accreditatie Ziekenhuizen (NIAZ). Net als in andere bedrijfstakken laat zo'n keurmerk zien dat je met een betrouwbare partner zaken doet. Het oude keurmerk test een ziekenhuis op de goede protocollen. Het nieuwe is vooral gericht op gedrag. Op voorlichting aan de patiënt, op het gesprek, de juiste informatie, de goede besluitvorming en de participatie van de patiënt. De mensen die het ziekenhuis beoordelen, zijn bestuurders, artsen, verpleegkundigen uit andere ziekenhuizen. Ze lopen straks ook echt mee. Iedereen in het ziekenhuis krijgt ermee te maken. Dat is het mooie. We laten dus zien dat onze kwaliteit dik in orde is.'

En hoe zit het met je eigen gezondheid?

En hobby's?

Ik doe aan Bodytec, een intensieve training met elektroden. Ik loop hard en ik kijk graag naar voetbal. Als Rotterdammer hoor je Spartafan te zijn. Ik ben bij bijna elke wedstrijd. Mijn andere hobby is gitaarmuziek, waaronder heavy metal. Elk jaar vaar ik met een vriend op een cruise vanuit Miami een paar dagen rond, terwijl aan boord 60 bands hun beste krachten geven. Heerlijk! Nog een droomwens? Een cruise naar en door Scandinavië. Maar dan met mijn vrouw.'



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



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

www.tcr.nu

0118 - 620 610



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

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



Wat zit je haar wild!

Ria de Klerk zit met dochter Petra in de wachtkamer van Adrz Vlissingen. Een beetje spannend is het wel. Een paar dagen geleden heeft de huisarts een spoedconsult aangevraagd voor Ria's man, Petra's vader.

Nu wordt een ECG (hartfilmpje) van Piets hart gemaakt. 'Er hangt best veel af van de uitslag', zegt Ria. 'Gelukkig is het op dit moment lekker rustig in het ziekenhuis, dat maakt zo'n bezoek minder stressvol.'

Petra voelt zich wel op haar gemak in het ziekenhuis. Ze werkt zelf bij Adrz. 'Maar nu ben ik hier voor de ondersteuning van mijn ouders. Als derde paar oren bij het consult met de cardioloog.' Ria waardeert haar aanwezigheid. 'Dan hoeven we straks niet te zeggen: hadden we dát maar gevraagd, of wat zei de arts nu ook alweer precies.'

Piet is klaar met het onderzoek. Ria zegt: 'Wat zit je haar wild!' Piet antwoordt gevat: 'Zo ben ik toch!' Voor de foto haalt hij toch een hand door zijn haar. Verder blijft het nog even spannend, want straks hebben ze het gesprek met de cardioloog die hen ook de uitslag van de ECG zal vertellen.

Tekst:
Ruth de Bruin

Twee weten meer dan een,
samen kom je een stuk verder

Tweerichtingsverkeer

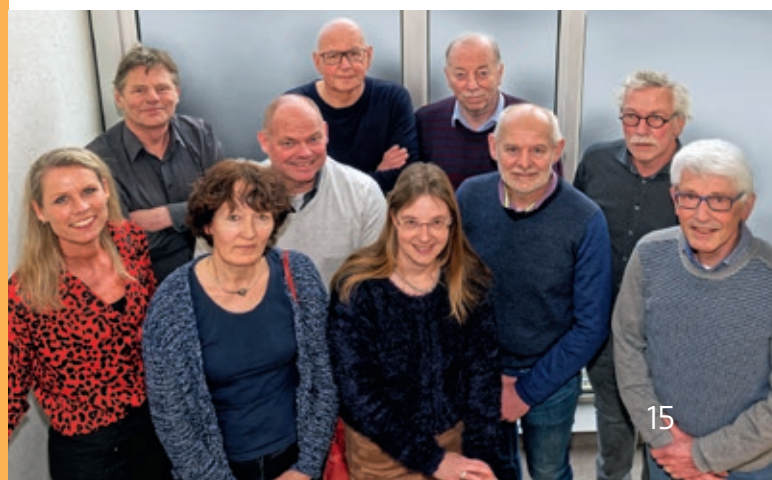
Samen beslissen is in opmars. Tweerichtingsverkeer in de spreekkamer. Met de bedoeling ervan is niks mis. Dokter en patiënt voeren een goed gesprek, komen tot gedeelde besluitvorming, met als resultaat betere zorg. Daarvoor is wel een omslag nodig, van beide kanten. Te beginnen met duidelijke communicatie tussen zender en ontvanger, want anders kan er al gauw van alles mis gaan.

Het betekent dat de patiënt samen met de arts beslist over welke zorg het beste bij hem past. De dokter legt uit wat de mogelijkheden en de medische voor- en nadelen hiervan zijn. De patiënt geeft aan wat dit betekent voor zijn situatie en wat de persoonlijke voorkeur is. Hij moet zich wel voorbereiden op de afspraak en zonodig opschrijven wat hij wil vragen.

Ook in Adrz is samen beslissen in opmars. De Cliëntenraad juicht dat toe. De arts kan zich er niet aan onttrekken. Wij stellen voorop dat de patiënt gedeelde besluitvorming moet willen (of kunnen). Wil hij liever dat de arts de beslissingen neemt, dan mag dat geen probleem zijn. Maar een mondige patiënt zal graag het gesprek in de spreekkamer aangaan.

Tekst:
Rinus Antonisse,
secretaris Cliëntenraad Adrz

cliëntenraad@adrz.nl



'Je bent altijd buiten hé? Hartstikke gezond!'

Al eeuwenlang leven de Zeeuwen met en van het water. In die tijd is er veel veranderd. Sommige ambachtelijke vissers zijn verdwenen, maar de Zeeuwse visserijproducten gaan de hele wereld over.

/ Ide Meijering



Een groot uitgevallen stofzuiger gaat langzaam door een van de vijftien kweekvijvers van Delta Farms, onderaan de Zeelandbrug. Een constante stroom zand, water en zagers (een soort wormen) wordt opgezogen en gescheiden. Water en zand gaan terug, de zagers vallen in een emmer. Ide Meijering staat tot z'n middel in het koude water en zet de volle emmers op het pad tussen de vijvers.

/ 'De ingevroren zagers vliegen de hele wereld over'

'Twee keer per dag gaat een aanhanger naar de verwerker', vertelt Ide. 'Een deel gaat naar winkels voor de hengelsport. De rest wordt ingevroren, als voer voor de garnalenkweek.' De ingevroren zagers vliegen de hele wereld over, tot Azië aan toe. 'Het voordeel van onze zagers is dat ze geen tropische ziektes bij zich dragen. Daarvoor is het hier te koud.'



Verbeterpuntjes

De kwekerij is dertig jaar geleden opgestart door zijn vader, vertelt Ide. Hij werkt er samen met zijn zwager Bart van Helden. 'We oogsten van oktober tot februari. Dan laten we de vijvers uitdrogen, zodat alle roofdiertjes verdwijnen, en in april beginnen we opnieuw.' Een uitdaging is het voeren. 'Dat moet in het donker, anders eten de meeuwen al het voer op!' Het werk bevalt hem: 'Je bent altijd buiten hé? Dat is hartstikke gezond!'



/ Kees van de Kreeke

Paling vissen

In Wolphaartsdijk geniet Kees van de Kreeke van zijn pensioen. Hij was 52 jaar lang palingvisser op het Veerse Meer, vanaf z'n vijftiende. Inmiddels heeft zijn zoon Marcel het overgenomen en staat zijn kleinzoon in de startblokken. Kees maakt nu nieuwe fuiken voor zijn zoon. 'Daar had ik vroeger nooit tijd voor.' Hij werkt vanuit de schuur naast zijn huis. Dertig jaar lang verkocht zijn vrouw hier paling, die hij zelf had gerookt.

Tekst:
Liesbet
Mallekootte





/ Kees van de Kreeke

'Het was gezellig hoor, iedereen pakte zelf koffie en ging zitten voor een praatje.' Maar het merendeel van zijn vangst ging naar de Zeeuwse restaurants. 'Je moet dat product in Zeeland houden, vind ik. Dat is iets bijzonders, dat heeft een ander niet.'

/ 'Kees heeft altijd duurzaam gevestigd, nog voordat dat zo heette'

Zuinig zijn op je toekomst

De visserij is in de loop der jaren veranderd. 'Vroeger zaten er wel vijf palingvissers op het Veerse Meer, nu nog twee. In het najaar mogen we geen paling vissen, dus zijn we ook mossels, oesters en tapijtschelpen gaan kweken en vissen we op platvis. Als het dan met het ene wat minder gaat, vis je wat anders.' Kees heeft altijd duurzaam gevestigd, nog voordat dat zo heette. De ontsnappingsringetjes in zijn fuiken



zijn groter dan nodig. 'De kleinste paling die wij vangen is 40 centimeter, terwijl het minimum 28 centimeter is. Maar het is je toekomst, daar moet je zuinig op zijn.'

Kerstvoorraad

De oesterputten van Krijn Verwijs in Yerseke zijn goed gevuld. 'Dat is de voorraad voor kerst', zegt Caroline Verwijs. De oesterputten, 140 jaar geleden aangelegd, zijn nog steeds een ideale opslagplek. 'De oesters liggen hier heel natuurlijk in een gecontroleerde omgeving: in Oosterscheldewater, met eb en vloed, van oktober tot april. Daarna wordt het te warm en bewaren we de oesters in de kelders onder het bedrijfspand. Daar is het water altijd dezelfde temperatuur.'

Zuiver water

Behalve oesters verwerkt het familiebedrijf vooral mosselen. 'Dat is 60 tot 70 procent van de omzet.' En verder kreeft en 'schelpjes': kokkels, vongole en scheermessen. De oesters en mosselen zijn grotendeels

van lokale kwekers en eigen kweek, en worden aangevoerd uit de Grevelingen, de Nederlandse en Duitse wadden, Ierland, Engeland en natuurlijk de Oosterschelde. In de laatste fase, voordat de schelpdieren worden ingepakt voor groothandel of supermarkt, liggen ze in Yerseke in zo zuiver mogelijk water. 'Om het zand en overig materiaal eruit te filteren.'

/ 'Nog te weinig Nederlanders weten dat mosselen een gezonde bron van proteïnen zijn'

Landbouw op zee

Het overgrote deel van de productie verdwijnt naar het buitenland. Jammer, vindt Caroline. 'Nog te weinig Nederlanders weten dat mosselen een gezonde bron van proteïnen zijn. Bovendien zijn ze heel duurzaam. Het is landbouw op zee, alleen hoeft je mosselen niet te voeren en krijgen ze geen medicijnen toegediend. Bovendien staan ze laag in de voedselketen, dus dat betekent een lage milieubelasting. Mensen moeten ze nog wel leren toepassen. Het is niet alleen die grote pan op tafel, je kan er zoveel meer mee doen.'

/ Caroline Veruijs

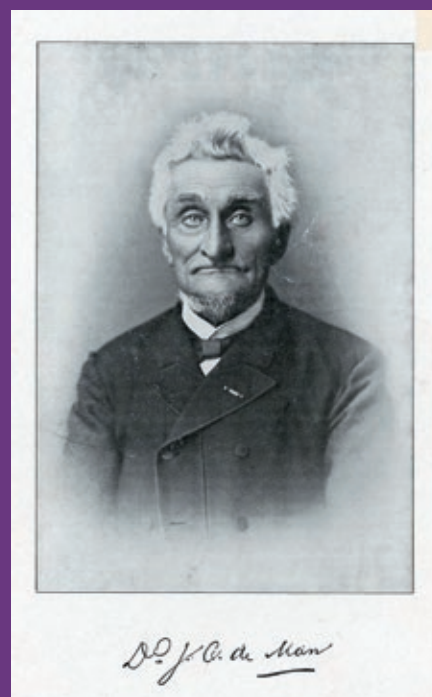


Geneeskundige School Middelburg

Tussen 1824 en 1866 konden toekomstige plattelands-, genees-, heel- en verloskundigen voor hun opleiding terecht in Zeeland. Op de provinciale Geneeskundige School, opgericht in 1824, leidde men toekomstige artsen, vroedvrouwen en apothekers op.

De studenten kregen zowel theoretisch als praktisch onderwijs. Zij werden onderwezen in Latijn, anatomie, fysiologie, farmacie, botanie, zoölogie, therapie en genees-, heel- en verloskunde. Tijdens de lessen maakten de leerlingen gebruik van gedrukte leerboeken, geschreven dictaten en aantekeningen. Van de verplicht te verrichten chirurgische ingrepen, medische handelingen en verlossingen moesten ze verslagen maken.

/ Foto:
Jan Cornelis de Man
(1818-1909),
docent aan de
Geneeskundige
school (1854-1866)

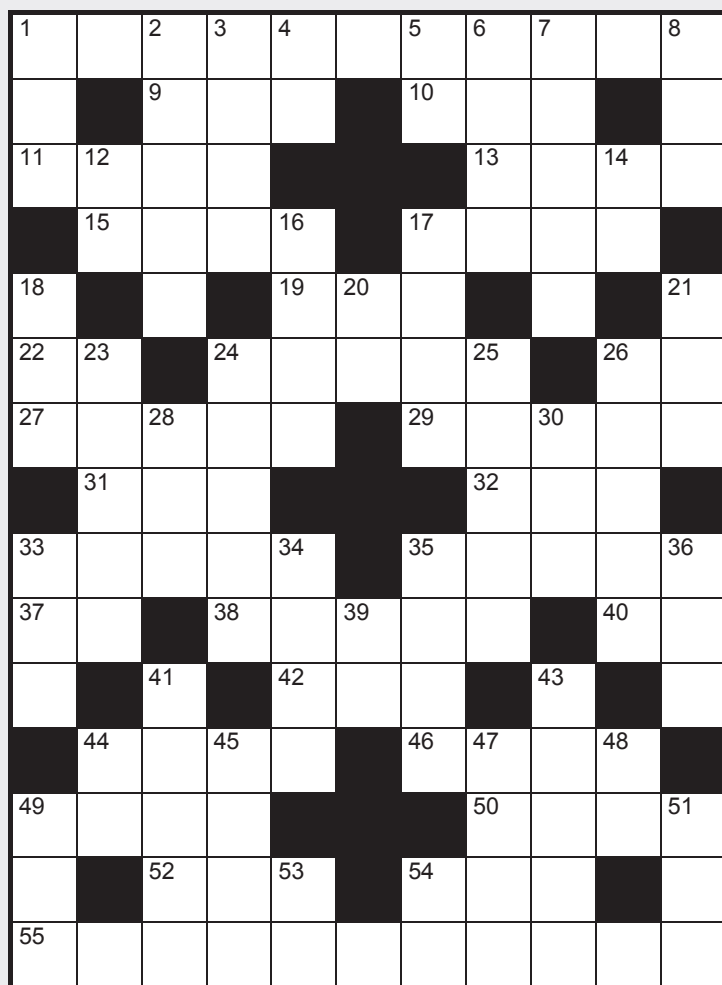


In 1854 werd de Geneeskundige School overgenomen door de gemeente Middelburg. De eisen werden aangescherpt en de opleiding werd zwaarder en kreeg meer inhoud. Twee bekende lectoren waren J.C. de Man en A.A. Fokker. De Man (1818-1909) gaf les in de anatomie en publiceerde over tal van medische onderwerpen. Fokker (1810-1878) gaf les in pathologie en therapie.

Bron: Zeeuws archief

Samengesteld door:
Yvonne van der Weele,
Adrz

Puzzel gezellig mee



HORIZONTAAL

1 wrevelig 9 takje 10 voorzetsel 11 politieke partij 13 letsel
15 vragend vnw. 17 intrige 19 Amerika 22 achter 24 deel v.e. vis
26 rijksuniversiteit 27 Mohammedaanse God 29 ketting 31 vaas
32 lerse verzetsgroep 33 ijspunt 35 siersteen 37 radon 38 show
40 lage rivierstand 42 huid 44 vermogend persoon 46 pl. in
Frankrijk 49 deel v.d. voet 50 pl. in Gelderland 52 plechtige gelofte
54 voorzetsel 55 groots

VERTICAAL

1 jong dier 2 elk 3 hard geluid 4 karaat 5 luitenant 6 vruchtendrank
7 kleinste deel 8 wiel 12 vorige week 14 deel v.d. bijbel 16 soldaten-
voedsel 17 slaginstrument 18 erfelijk materiaal 20 slechthorend
21 vismand 23 Europees gebergte 24 bosgod 25 kleur 26 oude
goudmunt 28 dik en zwaar 30 brandgang 33 voor 34 uitroep
van vreugde 35 gehoorzaal 36 vlekkenwater 39 van een
41 samen 43 riviermond 44 zangnoot 45 vogel 47 vrouwelijk dier
48 Nederlandse Spoorwegen 49 keukenkruid 51 vogelverblijf
53 lengtemaat 54 United Nations

Vul hier uw oplossing in:

39	50	8	20	48	7	17	9	38	2	14	47
----	----	---	----	----	---	----	---	----	---	----	----

Los het raadsel op!



Welke laars mist zijn linkerlaars?

Van samen selfies maken krijg je luizen

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 zin en onzin over (hoofd)luizen.

Tekst:
Arend van der Wel

Bron: Rivm.nl

Luizen komen van oudsher voor bij basis-schoolkinderen. Maar de laatste jaren lijkt de hoofdluis een overstap gemaakt te hebben naar het voortgezet onderwijs. Middelbare scholieren kampen ermee, vooral meisjes. Een verklaring is dat die meisjes hun lange haren los dragen – meer dan vroeger – en zich bovendien ‘kleffer’ gedragen: ze knuffelen meer en kijken vaak bij elkaar op de telefoon. En zo komen we bij de selfie als ‘oorzaak’ van het luizenongemak.

Geen ziekten, alleen jeuk

Hoofdluis is beslist geen drama en je hoeft jezelf niets te verwijten als je kind hoofdluis heeft. Het krijgen van hoofdluis heeft niets te maken met ongewassen haren. Hoofdluizen brengen ook geen ziekten over. Ze veroorzaken wel veel jeuk en door krabben kunnen infecties ontstaan.

Overlopen

Hoofdluis kun je krijgen van contact met iemand die hoofdluis heeft: de beestjes lopen van het ene hoofd naar het andere; springen kunnen ze niet. Hoofdluis komt vooral voor bij kinderen, omdat hun hoofden elkaar raken tijdens het spelen of maken van selfies. Maar ook volwassenen kunnen hoofdluis krijgen. De hoofdluis is een parasiet zo groot als een sesamzaadje. Hij zoekt graag behaarde, warme plekjes op. Een hoofdluis leeft ongeveer één maand en legt elke dag wel vijf eitjes. Snel ingrijpen is dus belangrijk.

/ **‘Kam het haar boven wit papier of de wasbak, zodat je de eventuele luizen goed kunt zien’**

Wat te doen?

Hoofdluis ontdek je vaak door jeuk, maar niet altijd. Controleer daarom regelmatig en kijk dan goed tussen de haren, vooral achter de oren en in de nek. Zie je grijswitte puntjes? Dit zijn waarschijnlijk luizen eitjes. Gebruik een luizenkam of een andere fijntandige kam. Kam het haar boven wit papier of de wasbak, zodat je de eventuele luizen goed kunt zien. Wanneer je controleert zonder te kammen, is de kans groot dat je luizen mist. Vind je luizen, controleer dan alle gezinsleden en vertel mensen in de directe omgeving dat je kind hoofdluis heeft. Om hoofdluis te verwijderen is er de uitkambehandeling (twee weken dagelijks kammen met een fijntandige kam), eventueel in combinatie met een antihoofdluismiddel.



Gedeelde zorg voor kinderoncologie

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Voor sommige specialistische behandelingen verwijzen we u door naar onze academische samenwerkingspartners. Met hen geven we vorm aan zorg die in Zeeland weinig of niet aanwezig is. Zoals kinderoncologie, waarbij we samenwerken met het Prinses Máxima Centrum in Utrecht.

Tekst:
Marjan de Kort

Kinderoncoloog en regiocoördinator Zeeland Erna Michiels (55 jaar) vertelt over de 'shared care' met het Prinses Máxima Centrum. 'De toegevoegde waarde van onze samenwerking

is dat kinderen met kanker in Zeeland niet voor alle kleine behandelingen helemaal naar Utrecht moeten. De eenvoudige dingen kunnen ze dichtbij huis laten doen. Wij maken een behandelplan op basis van de diagnose en kijken wat er in een shared care ziekenhuis gegeven kan worden en wat hier in Utrecht moet. Zo kan Adrz in Goes simpele chemo geven, tussentijdse controles doen en kinderen met koorts in neutropenie* behandelen. Dat gebeurt in goed overleg. Wanneer ouders naar ons bellen met een probleem waarvan wij denken dat er even een arts naar het kind moet kijken, laten we hen



heel vaak naar Goes gaan. De Adrz-arts overlegt dan met ons als dat nodig is. Complexe therapie en ingewikkelde chemo worden net als de diagnosestelling wel in Utrecht gedaan.'

Regelmatig samenkomen

In haar rol als regiocoördinator zorgt Erna ervoor dat de samenwerking tussen Adrz en het Prinses Máxima Centrum goed verloopt. 'Als Adrz Goes een probleem ervaart, word ik daarvan op de hoogte gebracht. Ik leg het dan voor aan de mensen hier in het Máxima die verantwoordelijk zijn voor een goede samenwerking met de shared care ziekenhuizen. Zij kijken hoe ze het probleem op kunnen lossen. Verder komen we regelmatig samen. De ene keer komen ziekenhuismedewerkers vanuit Goes naar lessen en workshops die wij geven over allerlei kinderoncologische onderwerpen. Soms ga ik op bezoek in op bezoek in Goes om patiënten door te spreken en over een bepaald onderwerp kennis uit te wisselen.'

Erna ervaart de samenwerking met Adrz Goes als uitermate prettig. 'De lijnen zijn kort, we weten wat we aan elkaar hebben'

Weten wat we aan elkaar hebben

Erna ervaart de samenwerking met Adrz Goes als uitermate prettig. 'De lijnen zijn kort, we weten wat we aan elkaar hebben. En wat ik van ouders terug hoor is, dat ze het ontzettend prettig vinden dat ze niet voor alles steeds



Kinderoncoloog en regiocoördinator Zeeland
Erna Michiels

dat hele eind naar Utrecht hoeven, maar dat ze naar een ziekenhuis in de buurt kunnen waar ze hen goed kennen. Ook horen we dat mensen het belangrijk vinden dat Adrz Goes op de hoogte is van de laatste ontwikkelingen of therapieaanpassingen. Dat is tevens een belangrijke rol van het Prinses Máxima Centrum. Zodra we iets veranderen, geven we dat meteen door aan de artsen en verpleegkundigen in Adrz Goes. Daarnaast is het voor ouders belangrijk dat we dingen op dezelfde manier doen. Ze vinden het heel verwarrend als dezelfde handelingen in Utrecht en Goes op verschillende manieren gebeuren. Hoewel ik het idee heb dat dat steeds minder het geval is.'

Nog meer gedeelde zorg

Op de vraag wat haar wens is voor de toekomst, stelt Erna de kinderen en hun ouders voorop. 'Ik denk dat wij allemaal als wens hebben dat we steeds meer dingen in de gedeelde zorg kunnen gaan doen. Uiteraard alleen wanneer dat ook medisch verantwoord kan. Met andere woorden, dat we het zo kunnen organiseren dat ouders en kinderen zo min mogelijk hoeven te reizen.'

*) neutropenie = koorts en infecties door gebrek aan witte bloedcellen als gevolg van chemotherapie.



Physician assistant Deborah van den Boogaart

/ 6.30 uur Mijn wekker gaat. Na drie keer snoozen stap ik onder de douche en maak ik mij klaar voor de dag. Tijdens het journaal eet ik een goed ontbijt van yoghurt met noten en honing, heerlijk!

/ 7.45 uur Ik pak de auto naar het ziekenhuis in Goes. Gelukkig ben ik op tijd vertrokken, want het is erg druk op de weg. Bij aankomst in het ziekenhuis haal ik mijn uniform uit de kleding-uitgifte-automaat, daarna loop ik door naar de afdeling Heelkunde. Hier liggen alle patiënten die een ingreep hebben ondergaan, van algemene chirurgie tot een gynaecologische ingreep.

/ 8.10 uur Na een bakje koffie begint mijn dienst. Als physician assistent (PA) van de afdeling Heelkunde doe ik de complexe zorg op de afdeling. Ik draag hier de medische zorg voor de patiënten na hun operatie. Alle handelingen doe ik onder supervisie van de medisch specialist zodat zij meer tijd hebben voor de operaties.



/ 8.15 uur Ter voorbereiding op de visite bekijk ik het overzicht van patiënten op de afdeling. De dienstdoende uroloog doet de overdracht van de urologiepatiënten, daarna volgt de overdracht van de chirurgiepatiënten. Als ik volledig op de hoogte ben, start ik de afdelingsvisite.

Tekst:
Linda Rijk,
Adrz



/ 8.35 uur Tijdens de visite bezoek ik de patiënten van de afdeling Heelkunde om te kijken hoe het met hen gaat en of er nog bijzonderheden zijn. Vervolgens werk ik het systeem bij, zodat de medisch specialisten op de hoogte zijn van de gezondheid van de patiënt.

/ 12.00 uur Ik loop naar de chirurgenkamer voor de evaluatie van de patiënten op de afdeling Heelkunde.

/ 13.00 uur Eindelijk even tijd om samen te zitten met collega's. Tijdens het eten van mijn boterhammen met humus, kaas en komkommer kletsen we gezellig bij en bespreken we de nascholingsbijeenkomst van de beroepsvereniging die binnenkort volgt.

/ 13.25 uur Deze middag plaats ik bij verschillende patiënten een 'PICC-lijn'; een infuus in de ader van de bovenarm. Een PICC-lijn kan langer blijven zitten dan een gewoon infuus. Daardoor kan de patiënt thuis zijn kuur krijgen, met ondersteuning van de wijkverpleging. Ik plaats de lijnen onder andere bij een man van 73 jaar met een ontsteking aan zijn knie en bij een vrouw van 37 voor haar chemotherapie.



/ 15.45 uur Tijd voor koffie met collega's.

/ 16.00 uur Terug op de afdeling beantwoord ik vragen van de verpleging. Ik verzorg recepten voor de patiënten en ik verstuur de ontslagbrieven naar de huisartsen.



/ 17.00 uur De vaste prik van de dag: overleg over alle patiënten van de afdeling. We evalueren met een team van chirurgen, coassistenten en PA's. We bespreken onder andere alle geopereerde patiënten en de bijzonderheden van de patiënten. Nadat de consulten zijn besproken, nemen we de patiënten door die op de Intensive Care worden behandeld.

/ 17.45 uur De werkdag zit erop. Thuis aangekomen eet ik een pasta en pak bijna direct mijn spullen weer. Ik stap de racefiets op met de mannen van Tourclub Middelburg, en kan tijdens de rit fijn mijn hoofd leegmaken.

/ 20.30 uur Ik neem een warme douche en kijk nog een aflevering. Vervolgens stap ik op tijd mijn bed in, want morgen staat weer een drukke werkdag op de planning.



Komt een vrouw bij de dokter...

... is sinds Kluuns roman niet langer het begin van een goede grap. Toch kunnen sommige spreekkamersituaties nog steeds voor hilariteit zorgen. Zo maakte ik ooit een afspraak met mijn huisarts vanwege een hardnekkige verkoudheid. Mijn dokter bleek zelf ook ziek, maar er was een vervanger gevonden, ergens in het verre Vlaanderen.

Toen ik binnenkwam, zat de wachtkamer afgeladen vol. Er heerste een sfeer van gedempte muiterij, als onder een scheepsbemanning die al weken aan scheurbuik lijdt. De Vlaamse vervanger nam de tijd. Na wat een eeuwigheid leek, kwam een moeder met haar zoontje uit de spreekkamer tevoorschijn. 'Wat het was, zei hij niet', deelde ze ons mee. 'Maar het is over een week over.'

Toen ik uiteindelijk aan de beurt was, werd ik ontvangen door een man in een sleets corduroy-jasje met een meetlint om de hals, alsof hij me alvast wilde opmeten voor mijn doodskist. Zijn Vlaams was vrijwel onverstaaanbaar, maar twee dingen kon ik opmaken uit zijn vriendelijk gezoem: 'Het zat tussen de oren.' (Dat was waar, precies tussen de oren, in mijn neus.) En: 'Binnen een week zou het over zijn.'

Dat klopte. Goede dokter.

Tekst:
Floortje Zwigtman

Wachtkamer bloedprikken opgefrist

Met respect heb ik gekeken naar het vele, vele werk dat wordt verzet bij het bloedprikken in Adrz Goes. De wachtkamer zit altijd vol, de medewerkers werken de hele dag en ook 's avonds wordt er gewerkt. Ondanks alle drukte heerst er een prettige sfeer.

Vanuit het team kwam de vraag 'kan de Stichting Vrienden helpen om de afdeling wat op te frissen? En kunnen jullie ook iets doen voor de kinderen die geprikt moeten worden?' Dat konden we. De afdeling kreeg een likje verf, de muren werden weer fris wit. En voor de kinderen die geprikt moeten worden, hebben we ter afleiding enkele levensgrote stickers geplakt. Kleine dingen... groot effect.

Carla van Tilburg
Voorzitter Stichting Vrienden



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.

/ 'Van die eigenwijze geitjes word ik vrolijk!'



'Biologisch eten is een stuk gezonder'

Zomaar een straat. Elk nummer van Michiel vragen we een inwoner uit een straat in Zeeland naar zijn of haar idee van gezond leven en hun ervaring met zorg voor elkaar.

Een flink eind buiten Kamperland ligt de Soelekerkeweg. Een doodlopende straat met daaraan één boerderij: De Korenschoof. Daar woont en werkt Connie Steendijk met haar man en dochter. 'We hebben deze boerderij in 2000 overgenomen van mijn schoonouders en zijn toen meteen overgeschakeld op biologische akkerbouw. Geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken is beter voor mens en milieu. Als je hier in de aarde wroet, zitten er zoveel wormen, torretjes en kevers. Anders spuit je die allemaal dood. Bovendien is het gezonder voor je lichaam: die chemische goedjes krijg je toch binnen!'

Midden in de natuur

Sinds een aantal jaar houdt het gezin ook geiten. 'We melken onze 650 geitjes twee keer per dag. Ze lopen lekker rond in de stal en buiten in de wei. Het zijn eigenwijze dieren, daar word ik vrolijk van. Net als van werken in de natuur. Omdat we erg afgelegen wonen, is er niet zoveel contact met de burens. Maar als het nodig is, staan we voor elkaar klaar. Zit er iemand vast met de tractor, dan trek je elkaar los.'

Kwartiertje rijden

Connie geniet van het leven op de boerderij en vindt het niet erg om vaak de auto te moeten pakken. 'Ik ben ook buitenaf opgegroeid, dus dat was ik al gewend. De huisarts is een kwartiertje rijden naar Kamperland en de tandarts zit in Kortgene. Dus dat is prima te doen. En die vrijheid en natuurlijke stilte zou ik niet meer kunnen missen.'

Tekst:
Marjolijn Bergmann

Soelekerkeweg
Kamperland

Veilig Thuis Zeeland

In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' belichten we zorginstellingen waar patiënten naar doorverwezen kunnen worden door Adrz. Michiel sprak voor dit nummer met Veilig Thuis Zeeland, het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling in Zeeland.

Tekst:
Marjan de Kort

'Er komen soms mensen naar het ziekenhuis waarbij naast medische problemen twijfels zijn over hun veiligheid. Bij vermoedens van kinderonveiligheid, huiselijk geweld of partnergeweld doet Adrz een melding bij Veilig Thuis', vertelt Sylvia (39), medewerker bij het onderzoeks- en ondersteuningsteam van Veilig Thuis. 'Dan doet Veilig Thuis een veiligheidsbeoordeling en een check bij hulpverlening en politie. Eerdere meldingen zien wij ook in ons systeem, zo kunnen we informatie bundelen. Veilig Thuis besluit vervolgens welke actie nodig is. Dit kan een onderzoek zijn wanneer niet duidelijk is of er sprake is van huiselijk geweld of kindermishandeling.'

Goede afspraken

Sylvia is blij met de goede afspraken met Adrz. 'We informeren de aandachtsfunctionarissen van het ziekenhuis en andersom. Soms zoekt Veilig

Thuis de patiënt in het ziekenhuis op. Wat is er aan de hand, welke hulp wordt ingeschakeld en wie zijn de betrokken hulpverleners? We hebben ook een vertrouwensarts in dienst die onder andere letsel waarvan de toedracht onbekend is kan beoordelen, en die we erbij betrekken wanneer er vermoedens zijn van seksueel misbruik.'

Samen een veiligheidsplan maken

'Als een patiënt uit het ziekenhuis mag maar het is thuis onveilig, maakt Veilig Thuis samen met hem of haar, de gezinsleden, professionals en zo nodig de GGZ een veiligheidsplan. Bij huiselijk geweld kan een tijdelijk huisverbod rust en veiligheid brengen. Dat gebeurt in samenwerking met de burgemeester en de politie; een speciale casemanager gaat het gezin dan begeleiden. En als het nodig is, brengen we iemand naar een veilige opvang of crisisleeggezin. Veilig Thuis probeert zoveel mogelijk het netwerk van de patiënt erbij te betrekken. Soms helpt het als iemand hulp biedt in huis of als een van de gezinsleden tijdelijk bij iemand uit het netwerk kan logeren. We proberen echt samen met de patiënt een plan te maken, omdat de kans van slagen dan vele malen groter is.'



Weetjes over vitamines



Wat weet u over...? Michiel zet dit keer een paar feiten en wetenswaardigheden over vitamines voor u op een rij.

/ Weerbaar

Vitamines zijn microvoedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam weerbaar te maken tegen ziektes.

/ Dertien stoffen

Er zijn dertien stoffen die de naam vitamine dragen. Ze worden aangeduid met een letter, soms met een cijfer erbij. De meest bekende zijn C, D en B12.

/ Voedsel als bron

Het lichaam haalt vitamines uit (gezond) voedsel: groente, fruit, brood, volkorenproducten, noten, peulvruchten en melkproducten.

/ Niet te lang bewaren

Door het bewaren van eten gaan vitamines verloren. Bewaar (gesneden) groenten bijvoorbeeld donker, koel of in de vriezer en bewaar ze niet te lang.

/ R in de maand?

Vitaminepillen slikken is meestal niet nodig – ook niet als de R in de maand zit – als je gezond eet, zoals minstens een portie groente en twee keer fruit per dag. Alleen groepen als zwangere vrouwen en baby's hebben soms extra vitamines nodig.

/ Zonlicht

Vitamine D zit niet alleen in voeding, maar wordt vooral door het lichaam zelf aangemaakt onder invloed van zonlicht. In de winter naar buiten gaan en wat zon pakken is heel gezond!

Samengesteld door:
Arend van der Wel

Bron: Voedingscentrum.nl

Peentjes zweten ter geruststelling

Melanie de Kock zweet peentjes onder het toezien van sportarts Arnold Brons. Die heeft zojuist tien elektrodes op haar lichaam aangebracht. De fiets is perfect afgesteld. Melanie, doktersassistente bij de afdeling Orthopedie, is even model voor 'Michiel'.



/ Melanie de Kock en Arnold Brons

Tekst:
Ruth de Bruin

Arnold Brons: 'De fietstest levert belangrijke informatie op voor beginnende of gevorderde sporters en voor kwetsbare mensen zoals kanker- of longpatiënten. De test meet de inspanningstolerantie en geeft inzicht in wat iemand aankan. Mijn advies kan, afhankelijk van wie ik voor me heb, variëren van: fiets met een gerust hart de Alpe d'Huez maar op, tot: u kunt prima van A naar B lopen, beginnen met sporten of een geplande operatie ondergaan.'

Nog veel meer informatie

'Nu weet ik weer waarom ik op fitness ben gegaan', kan Melanie nog net uitbrengen

terwijl de weerstand van de pedalen steeds verder toeneemt. Na de fietstest en een korte pauze demonstreert Melanie de zogenaamde spiro-ergometrie of inspanningstest met ademgasanalyse. Deze levert nog meer informatie op. Melanie krijgt een mondkapje op. De apparatuur meet haar longfunctie en de ademgassen die zij met toenemende inspanning uitademt. Hoeveel zuurstof neemt Melanie op en hoeveel kooldioxide ademt zij uit? Ingewikkelde algoritmes combineren de gegevens van haar hart met die van de longfunctietest en persoonlijke waardes zoals lengte en gewicht.

Omslagpunt en trainingsopbouw

Arnold Brons: 'Na de spiro-ergometrie kunnen sporters een goede opbouw en indeling van hun training ontwerpen. Waar ligt het omslagpunt waar je onder wilt blijven om de inspanning zo lang mogelijk vol te houden?' Het omslagpunt is de hartslag waarbij verzuring van de spieren optreedt of waar je bij conditietraining juist bewust overheen gaat om jezelf te verbeteren. 'De test kan ook onbegrepen prestatieafnames verklaren of duidelijkheid geven over welk orgaansysteem bepaalde inspanningsgerelateerde klachten veroorzaakt.'

Test aanvragen

Iedereen kan beide testen aanvragen, zelf of via de huisarts. De 'losse' inspanningstest kost € 170. Een uitgebreide inspanningstest met ademgasanalyse, behandeling van de ingevulde vragenlijst, intern en orthopedisch onderzoek, longfunctie, ECG in rust en bloedtest op cholesterol en hemoglobine kost € 270. Beide testen worden met een aanvullende verzekering gedeeltelijk vergoed.

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

Specialisaties:

- Kinderfysiotherapie
- Kinderbekkenfysiotherapie
- Babymassage

Locatie:

Noordweg 133
4353 AV Serooskerke

 @EmmaKinderfysio

 kinderfysio.emmahermans

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

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

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
Arnemuiden: 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