

michiel

Ride for the Roses:
'We huilen
samen, maar
we lachen
nog meer'

Onze smaak
onder de loep

**Uitgelicht: de Medisch
Instrumentele Dienst**



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

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

Colofon nr. 7 – najaar 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, 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 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.

Patiëntgerichtheid

De zomer is voorbij. Een hopelijk mooie nazomer staat nog voor de deur. We zien binnen Adrz dat de drukte weer toeneemt. Onze medewerkers zijn ook terug van vakantie, evenals de patiënten en bezoekers. Dat betekent een nieuwe Michiel waarin weer volop leesvoer voor u is verzameld.

Ik wil heel graag speciale aandacht vragen voor de mooie verhalen. De hartpoli, onze microbioloog, de pijnartsen en met trots: onze collega Kirsten Oerlemans van de afdeling Communicatie en Marketing. Zij is programma-leider van het Patiëntgerichtheidprogramma. Drie jaar lang krijgen alle medewerkers van Adrz te maken met trainingen, opleidingen en gesprekken om ons allemaal nog beter te maken in het communiceren met u.

Heeft u daarover tips, tops of andere zaken die u met ons wil delen? We horen het graag. Stuur een mailtje naar communicatie@adrz.nl.

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



/ 'We volgen trainingen om ons nog beter te maken in het communiceren met u'

Volg Adrz op:



of kijk op [Adrz.nl](http://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

'We nemen tijd om menselijkheid in de zorg weer meer op de voorgrond te brengen'

Kirsten Oerlemans,
programma-
manager patiënt-
gerichtheid



3

Van de redactie Patiëntgerichtheid

6

Uitgelicht De Medisch Instrumentele Dienst

9

In bed met Jeroen Tanis en Sander de Jonge

10

Welkom bij De Hartfalenpoli

11

Gadgets Meer dan een zonnebril

12

Ontbijten met Arts-microbioloog Bas Wintermans: 'Mijn vak is sexy'

15

Op bezoek Het is een meisje!
De Cliëntenraad Gebruik je moerstaal

19

Vroeger Dokters en chirurgijns

20

Even ontspannen Puzzel en zoek de 10 verschillen

21

Waar of niet waar Zeeziekte is hetzelfde als wagenziekte

22

Academische zorg Een impuls voor de Zeeuwse pijngeneeskunde

24

De dag van Kirsten Oerlemans, programmamanager patiëntgerichtheid

26

Column Wachten op de dokter

Stichting Vrienden Adrz
Afleiding voor het zieke kind

27

In de Zeeuwse straat
'Gezinnen met een kleine beurs kunnen zo toch gezond eten'

28

Uit het ziekenhuis Het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut

29

Weet-je? Weetjes over smaak

30

Voorkomen is beter dan genezen Onveilige sex hoofdoorzaak soa's

16

Mooi Zeeland

'De saamhorigheid is mooi'



De Medisch Instrumentele Dienst

Op de drie locaties van Adrz worden bijna 6000 medische apparaten gebruikt. De Medisch Instrumentele Dienst (MID) zorgt ervoor dat deze veilig worden ingezet, van aanschaf en onderhoud tot afstoting.

Tekst:
Liesbet Mallekoote

De werkplaats van de MID lijkt op elke willekeurige werkplaats: werkbanken, gereedschap, een paar computers en meetinstrumenten. Maar de technici die hier werken, zijn net iets anders dan anders. 'Affiniteit met patiëntenzorg is noodzakelijk,' zegt vakcoach Ton Otto, 'en je moet wel tegen bloed kunnen, want een apparaat kan op elk moment een storing krijgen. Ook tijdens een operatie.'



Warmtebedjes voor baby's testen

Van oorthermometers tot PET/CT-scanners: alle medische apparatuur gaat door de handen van de MID. Nieuw aangeschafte apparaten worden uitgebreid getest voordat ze in gebruik



worden genomen. Zijn ze elektrisch veilig? Werken ze zoals de fabrikant voorschrijft? Ton: 'Bij een warmtebedje voor baby's testen we bijvoorbeeld de beveiliging. Kan het bedje niet warmer worden dan opgegeven?'

Veilige inzet medische apparatuur

De MID is ook verantwoordelijk voor het onderhoud van de apparatuur. 'Periodiek onderhoud doen we zelf. Alleen heel specifieke apparaten worden extern onderhouden. Wel controleren wij aan de hand van een checklist of het onderhoud goed is gedaan; de MID blijft altijd verantwoordelijk voor de veilige inzet van de medische apparatuur.'



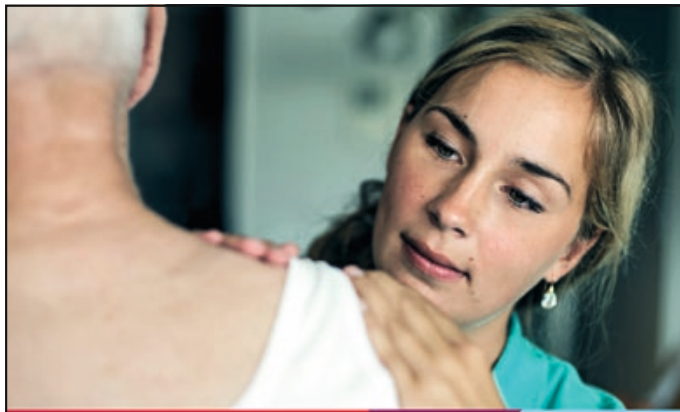
Controle elektriciteit en noodstroom

'Verder controleren we onder andere de elektriciteitsvoorziening en de noodstroomvoorziening van het ziekenhuis', vertelt Ton. 'Na een verbouwing kijken we of een ruimte nog voldoet aan de wettelijke eisen voor afzuiging of straling. En we onderhouden de medische software, zodat alle patiëntbeelden voor de juiste afdelingen beschikbaar zijn.' Het takenpakket is zo veelomvattend dat de afdeling binnenkort wordt opgesplitst in specialisaties. Dat communiceert makkelijker met de zorg en biedt collega's de mogelijkheid om zich verder te specialiseren.

/'Je moet wel tegen bloed kunnen, want een apparaat kan op elk moment een storing krijgen'

Grote verantwoordelijkheid

'Vanwege het specialistische werk is het lastig personeel te vinden', zegt Ton. 'Dus wie eens wil meelopen, is welkom. Om hier te werken moet je niet alleen technisch zijn, maar ook betrokken zijn bij de zorg. De patiënt is onze belangrijkste klant. Soms staan we letterlijk naast iemands bed een storing te verhelpen. Dat is een grote verantwoordelijkheid.'



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 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.



Jeroen Tanis en Sander de Jonge

Jeroen Tanis (34) en Sander de Jonge (37), vrienden en Zeeuwse chefkoks die in twee jaar tijd restaurant Mezger in Domburg met veel toewijding tot een succes hebben gemaakt. 'De Michiel' fotografeert het culinaire duo in de naastgelegen Mezger lodges.

Champagne op de goede afloop

Jeroen: 'We zijn altijd druk en altijd bezig, dus dat zal wel niet stoppen als we per ongeluk in het ziekenhuis terechtkomen. Dus ja, wat nemen wij mee? Misschien de doperwten om alvast te doppen! 'En, 'met een vette knipoog, 'een fles champagne om te drinken op de goede afloop!'

Sander: 'Misschien wel goed voor ons, even rust. Maar daar is het ziekenhuis natuurlijk niet voor. We maken in het hoogseizoen zulke lange dagen! We hebben eens uitgerekend dat wij en onze mensen in de bediening op een avond

20.000 stappen lopen. We komen dus wel aan de beweegnorm.'

Sander heeft weinig ervaring met ziekenhuizen. Jeroen wel, met zijn 10 weken te vroeg geboren dochtertje. 'Toen ik arriveerde bij het Erasmus MC dacht ik even dat ik op Schiphol terecht was gekomen, zo groot is het daar.' Jeroen heeft zijn bedenkingen: 'We zijn hele dagen met kreeft en oesters bezig. Nou is een gewoon frietje soms ook heerlijk, maar ik verheug me nog niet direct op het ziekenhuiseten.'

Tekst:
Ruth
de Bruin



De Hartfalenpoli

Aandacht voor persoonlijke omstandigheden

De Hartfalenpoli van Adrz bestaat al een aantal jaar. Hartfalenverpleegkundige Anja de Koeijer en de cardiologen zijn de drijvende krachten achter de poli. Recent hebben zij er collega's bij gekregen: de poli is uitgebreid met nog een hartfalenverpleegkundige en een verpleegkundig specialist.

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

Dokter Henri van Kesteren, cardioloog: 'Hartfalen bestaat natuurlijk al heel lang. Maar door de jaren heen zien we dat mensen steeds ouder worden en andere ziekten vaker overleven. Daardoor zien we op de poli meer mensen met hartfalen.' De toenemende patiëntenaantallen gecombineerd met nieuwe ontwikkelingen in het vakgebied maakten de noodzaak groot om de Hartfalenpoli anders in te richten.

Toespitsen op de patiënt

De komst van nieuwe collega's heeft vooral voordelen voor de patiënt. Henri: 'Ik kan mij als cardioloog meer toespitsen op bijvoorbeeld uitleg aan de patiënt, omdat een deel van mijn taken gedaan kan worden door de verpleegkundig specialist. Natuurlijk altijd onder mijn supervisie.'

Afstemmen behandeling en medicatie

Anja de Koeijer: 'Voor mensen met hartfalen is het erg belangrijk om de behandeling en medicatie zo af te stemmen dat ze de beste kwaliteit van leven krijgen. Denk aan de wisselwerking tussen vochtbeperking, zoutrestrictie en een bewegingsprogramma. Dat kan alleen als je voldoende tijd hebt om je in de patiënt te verdiepen. Het verder uitbreiden van de Hartfalenpoli zorgt er voor dat we dat nog beter kunnen.'

De patiënt kennen

Volgens Henri speelt de optimalisatie van medicatie ook een belangrijke rol: 'Als we patiënten vaker zien en intensiever contact hebben, kunnen we de medicatie beter afstemmen. En dat komt ten goede aan het functioneren van de vitale organen. Bij mensen die we minder vaak zien, is dat toch lastiger.' Hartfalen is geen ziekte, maar altijd ergens een gevolg van. 'Meer kennis over de patiënt draagt daarom zeker bij aan het terugdringen van opnames, en uiteindelijk ook aan het aantal mensen dat sterft als gevolg van hartfalen.'

Keukengadgets

Met frisse tegenzin of met volle overgave, koken doen we (bijna) allemaal. Gelukkig zijn er voor alle keukenprinsen en prinsessen genoeg gadgets te vinden die het bereiden van de dagelijkse kost, een stuk leuker of makkelijker maken.

/ De (kern)temperatuurmeter

De (kern)temperatuurmeter is zo'n gadget. Altijd de juiste gaarheid van uw gerechten! Ze zijn er in veel verschillende varianten, van simpel en analoog, tot digitaal met vele extra's. Voor de simpele variant wordt de versie van Ikea vaak aangeraden. Wilt u nog meer gemak en bijvoorbeeld de temperatuur via een app kunnen aflezen, dan is de iGrill mini een betere keuze.



/ iGrill mini



/ De Click&Grow kruidentuin

/ Kruidenschaar



Voor veelgebruikers van verse kruiden zijn er ook veel handige hulpmiddelen, zoals de Click&Grow kruidentuin. Deze 'volautomatische tuin', laat zaadjes uitgroeien tot volwaardige kruidenboeketten. U hoeft alleen maar de speciale capsule met grond en zaadjes te planten. Als de kruiden volgroeid en klaar voor gebruik zijn, kunt u ze eenvoudig knippen met een speciale kruidenschaar. Deze is voorzien van extra bladen voor een snel resultaat.

Heeft u kruiden die niet geknipt kunnen worden, zoals tijm, rozemarijn of lavendel, dan biedt een kruidenstripper zoals de 'Zipstrip' uitkomst. Dit is een klein apparaatje waar u de kruidensteel doorheen trekt. De losse kruiden vallen eenvoudig van de steel en zijn direct gereed voor gebruik. Zo wordt het toch een stuk eenvoudiger en zelfs een beetje leuker!

/ De 'Zipstrip'



Samenstelling:
Casper van Someren,
Adrz

Arts-microbioloog Bas Wintermans: 'Mijn vak is sexy'

Tekst:
Mirjam van Zuilen,
Adrz

Bas Wintermans is arts-microbioloog in ons ziekenhuis. Hij is 37 jaar en woont met zijn vrouw en 2 zoontjes van 3 en 2 jaar in Breda. Bas werkt met veel passie in Adrz. We moeten vooral niet denken dat zijn vaak saai is: 'Mijn vak is juist sexy.'

Meestal zijn microbiologen een beetje studeerkamertypes. Wat verward en stoffig. Het beeld is dat je met kweekjes en een microscoop bezig bent. Ondanks dit stoffige imago heeft Bas de charmes van het vak leren kennen doordat hij reeds op vroege leeftijd in het laboratorium te vinden was. Zijn vader was namelijk ook arts-microbioloog. De Bas Wintermans die aan het ontbijt zit, is een frisse, jonge verschijning die een spraakwaterval blijkt te zijn. Hij heeft het over de microbiologie van nu: een volwassen en innovatief vak dat in veel aspecten van het ziekenhuis en de patiëntenzorg een grote rol speelt. Hij noemt het daarom een sexy vak.

Belangrijke rol microbioloog

'Ik wist al vroeg dat ik geneeskunde wilde gaan studeren. In het begin heb ik overal een beetje aan gesnuffeld, maar toen ik mijn coschappen moest gaan lopen, wist ik al dat ik microbioloog wilde worden. Ik was er ook al mee opgegroeid.

In de huidige tijd heb je als microbioloog een belangrijke rol. De meeste mensen kennen het vak van bijvoorbeeld een griepperiode. We hebben een aantal jaren geleden met alle betrokken zorginstellingen in Zeeland en de veiligheidsregio een grote griepuitbraak geoefend. Die oefening heette "de Zeeuwse koorts". En dan kun je goed zien dat de microbioloog een belangrijke taak heeft in het constateren van de griep epidemie.'

/ 'Ik sta versteld hoeveel invloed, op het eerste gezicht niet relevant ogende factoren, kunnen hebben op de uitslag van een test'

Het blijft mensenwerk

Bas is voorzitter van de infectiecommissie. Hij adviseert de raad van bestuur van Adrz over allerlei infectierisico's. Een voorbeeld waarmee ieder ziekenhuis te maken krijgt, is het vermijden van legionella in het drinkwater. Van deze bacterie kunnen patiënten en medewerkers flink ziek worden. Maar hij is ook bezig met het standaardiseren van processen en legt veel vast in protocollen binnen het kwaliteitssysteem. Dat is allemaal strak georganiseerd.

Toch blijft het mensenwerk. 'Je kunt bijvoorbeeld een kweekje hebben gekregen van een patiënt die bij de huisarts is geweest. De huisarts vraagt dan een "gewone kweek". Als we geen extra informatie hebben, kweken we enkel op de meest frequent voorkomende pathogenen (red: ziekmakers). Maar het kan misgaan als het om een bijzondere casus gaat, waarbij we ook



op specifieke micro-organismen zouden moeten testen. Zo bleek ooit een patiënt, na meerdere negatieve wondkweken, een aquarium te hebben. Dat gaf ons het inzicht om op heel andere pathogenen te testen. Zo konden we een zogenaamde mycobacterium marinum infectie aantonen, en de patiënt helpen.'

Sommige aanvragers denken 'een kweek is een kweek', maar dat is absoluut niet het geval. 'Ik sta wekelijks weer versteld hoeveel invloed, op het eerste gezicht niet relevant ogende factoren kunnen hebben op de uitslag van een test.'

Werken met de beste technieken

Bas is trots op zijn werk binnen Adrz. En ook op de investeringen die het ziekenhuis heeft gedaan in moderne technieken. Bijvoorbeeld de moderne technieken rond DNA-onderzoek. 'We werken samen met grote laboratoria in de regio. In een regionale maatschap, waardoor de beste technieken tot onze beschikking staan. De ingewikkelde diagnostiek vindt plaats binnen de laboratoria van Goes tot Tilburg tot Terneuzen. En wat heel bijzonder is: binnen één digitaal

systeem. Als patiënten bijvoorbeeld op de IC in Adrz belanden, dan zijn alle testuitslagen vanuit de huisartspraktijk en verpleeghuizen beschikbaar. Dit geeft enorme tijdswinst en dus een grote gezondheidswinst voor de patiënt.' Dat is volgens hem ook het hele grote voordeel van laboratoria in ziekenhuizen.

/'Trots op investeringen van Adrz in moderne technieken rond DNA-onderzoek'

Hij heeft dan ook moeite met versnippering en andere aanbieders op de markt. 'Vanuit mijn vak maken veel commerciële aanbieders het er niet beter op voor de patiënt. Stel; ik heb in ons laboratorium 1 geval van mazelen. Er blijken echter meerdere gevallen te zijn, maar de insturende huisartsen sturen hun aanvragen naar andere, niet-lokale laboratoria. Dan gaat het constateren van een uitbraak en het beteugelen van verdere verspreiding verloren. We weten dat simpelweg niet.'

Uw Speciaalzaak in Hoortoestellen



HOORTOESTELHUIS —
JANSEN BV —

Hoortoestellen

Gehoorbescherming

Hoortoestelaccessoires

Zwemdoppen
en slaaddoppen

Onderhoud en
reiniging



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



Het is een meisje!

Ria Warrens is met zoon Bram op bezoek bij haar zojuist bevallen dochter Natasja. 'Ja, hier spreekt een trotse oma. Het is een meisje! Maar dat wist ik eigenlijk al. Ik ben intens blij voor mijn dochter dat ze nu twee gezonde kinderen heeft. Een lang gekoesterde wens die uitkomt. Jammer dat Fae niet via natuurlijke weg geboren is. Aan de andere kant ook wel fijn, die gecontroleerde omstandigheden.'

'Ik was bij de laatste controle van Natasja's zwangerschap door de gynaecoloog, dr. Laeven, die ook de keizersnede heeft gedaan. Hij was best een beetje bezorgd, vanwege de gecompliceerde acute keizersnede bij haar vorige kind. Daardoor zit er een zwakke plek in haar baarmoeder en dat is een extra risico.'

'Natasja had het wel zwaar na de operatie. Fijn dat er dan lieve en vriendelijke medewerkers zijn waar je een beroep op kunt doen. De ruimte van het Moeder & Kind centrum is trouwens ook heel mooi en aangenaam.'

Broer Bram is vooral heel blij voor zijn zus. 'Ik kom echt voor haar. Ik heb weinig met baby's, maar als ze opgroeien verandert dat wel. Ik vind ze pas leuk als je wat met ze kunt ondernemen, voetballen ofzo...'

Tekst: Ruth de Bruin

De Zeeuwse taele is de mooiste taele van oalemaele

Gebruik je moerstaal

In het ziekenhuis is het Engels steeds nadrukkelijker aanwezig. Trouwens, de hele samenleving raakt ervan doordeesemd. Het rukt overal op in het Nederlands van alledag. Ook in Adrz, in de communicatie met de patiënten en bezoekers (de stakeholders zagezegd).

Een medisch assistent heet physician assistent, Adrz is een seniorfriendly hospital en de patiënt doorloopt geen zorgproces, maar maakt een patient journey – de lijst van Engelse leenwoorden is oneindig. Dan heb ik het niet over leenwoorden die inmiddels een plaats in het Nederlands hebben verworven, of over jongerentaal of informeel taalgebruik.

Waarom gebruiken mensen hun moerstaal niet? Is het omdat Engels een hogere status lijkt te hebben dan Nederlands? Denkt iemand serieuzer te worden genomen? Is het na-apen, gemakzucht, vergeten rekening te houden met een ander? Bijvoorbeeld met de 13% laaggeletterde Zeeuwen die al grote moeite hebben Nederlands te begrijpen.

Het is gangbaar in de ziekenhuiswereld, is de meest gehoorde explanation. Die uitleg vind ik een drogreden. Er is geen enkel excuus om niet je moerstaal te spreken en te schrijven in een Nederlands ziekenhuis.

Rinus Antonisse,
secretaris Cliëntenraad Adrz
clienraad@adrz.nl



'De saamhorigheid is mooi' **Ride for the Roses in Zeeland**

Zeeland – door het Landelijk Fietsplatform opnieuw uitgeroepen tot vijf sterren fietsprovincie – was zaterdag 15 september 2019 gastheer voor het grootste peloton van Nederland: de Ride for the Roses, hét landelijke fietsevenement van KWF Kankerbestrijding, voor een wereld waarin niemand meer sterft aan kanker.

Tekst:
Marjan
de Kort



Deelnemers konden kiezen uit vier routes – respectievelijk 10, 25, 50 en 100 km – langs de mooiste plekjes van Zeeland. Op de stadsfiets of de racefiets, door dorpen en stadjes en, hoe kan het ook anders in Zeeland, via water en land. Onderweg tal van leuke pitstops om even uit te blazen, iets te eten en te drinken, en zelfs om mooie monumenten en natuur te bewonderen. Pareltjes als Nisse en Zierikzee, de Ooster- en de Westerschelde,



de Stormvloedkering, de Zeelandbrug, fort Ellewoutsdijk en Molen 'De Vijf Gebroeders' in Heinkenszand komen voorbij. En natuurlijk een frisse fruitstop in de boomgaard bij de Zwaakse Weel.

/ 'Sem doet mee voor opa en oom Jaap'

Meedoen voor opa en oom Jaap

Adrz reed mee met een team van ruim veertig medewerkers, waaronder DBC-medewerker Jacintha Dekker-Smitskamp (37) uit Wemeldinge en haar zoon Sem (9) (red: DBC=diagnose-behandel combinatie). 'Mijn man doet met een vriend de Versnellingsroute (50 km) op de racefiets, Sem en ik ieder op onze gewone fiets de Ilse Moerkerk-tocht (25 km). Sem wil graag meedoen voor zijn opa en zijn oom Jaap. Mijn vader (67) heeft multipel myeloom, ofwel de



Ziekte van Kahler, en kreeg vorig jaar een beenmergtransplantatie. Hij is nu stabiel, maar moet wel elke zes weken op controle. Mijn zwager Jaap (44) overleed in 2018 aan longkanker.' Behalve het doel van de Ride for the Roses vindt Jacintha vooral de saamhorigheid mooi. 'En de emoties van iedereen, die herken je. Vaak sta je als naaste aan de zijlijn, nu kun je wat doen. Het mooiste van onze route vind ik de boomdijken en de welen tussen Nisse en Heinkenszand. Ik fotografeer graag, en heb mijn camera natuurlijk meegenomen!'

/ 'Zeeland vijf sterren fietsprovincie'

Het hoofd leegmaken

Ook Remco van Gilst (54) – enthousiast wielrenner uit Middelburg – fietste mee, in de 100 km-tocht. Behalve zijn passie is wielrennen



ook dé uitlaatklep voor zijn intensieve baan als directeur. 'Op de racefiets kan ik mijn hoofd leeg maken en mijn energie weer opladen. Meestal doe ik een rondje Oosterschelde, minimaal 80 en maximaal 120 km. Het liefst zondagochtend vroeg, als de natuur ontwaakt en er nog bijna niemand op de weg is. Soms zit er dan bij Wissenkerke een roofvogel op zo'n dijkpaal, altijd dezelfde, een buizerd denk ik. Hij kijkt me aan en vliegt met me mee langs het water. Zó bijzonder, een diep geluksgevoel!'

Ook Remco heeft ervaring met kanker. 'In 2015 reed ik de Alpe d'Huzes voor mijn schoonmoeder, zij overleed aan beenmergkanker. Het was onvergetelijk indrukwekkend om met zoveel mensen samen in actie te komen voor hetzelfde mooie doel. Daarom rijd ik ook elk jaar mee met de Ride for the Roses. Dit jaar helaas voor mijn vader, hij overleed in juni aan longkanker.'



Dokters en chirurgijns

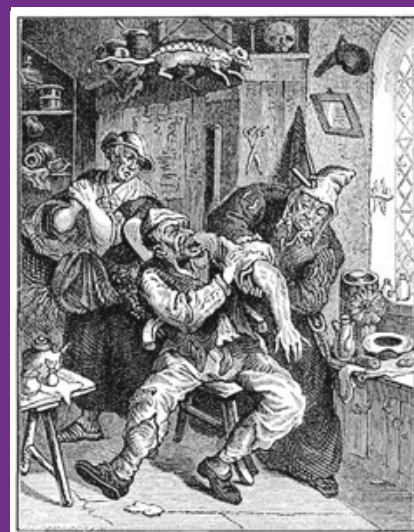
Rond 1800 was de ziekenzorg in handen van universitair geschoolde medische doctoren en in de praktijk opgeleide chirurgijns. De inwendige geneeskunst was het terrein van de doctoren en de chirurgijns hielden zich bezig met de uitwendige heelkunde. Ook aderlatingen werden door chirurgijns uitgevoerd.



Om lid te worden van het chirurgijns-gilde moesten leerling-chirurgijns drie proeven afleggen: een amputatie, een schedellichting en een juiste behandeling van een ingewikkelde botbreuk. Dat alles zonder narcose, want die bestond toen nog niet. Patiënten werden slechts verdoofd met alcohol en opium.

Tot het werk van de chirurgijns behoorde ook knippen en scheren, dat eveneens door barbiers werd gedaan. Vaak was dit een onmisbare bron van het chirurgijnsinkomen, dat niet bijzonder groot was.

Het lidmaatschap van het chirurgijngilde was ook een soort verzekering, want behoeftige gildebroeders en weduwen mochten rekenen op financiële ondersteuning uit de gildekas. Het bood de leden bescherming tegen oneerlijke concurrentie en kwakzalverij.



Bron: Zeeuus Archief, beroepenvantoen.nl

Samenstelling: Yvonne van der Weele, Adrz

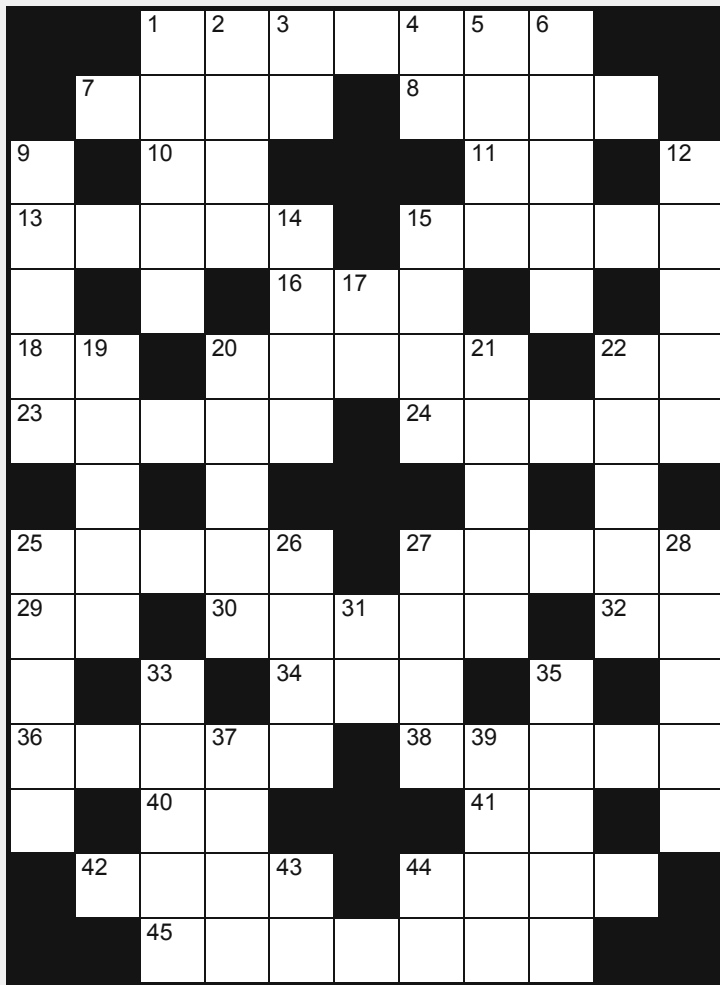
Alles voor het eerst

Ilse Moerkerk-van Hooijdonk (49), communicatieadviseur uit Haarlem, is dol op de Zeeuwse ruimte, rust en zee. Als trotse ambassadeur van de Ride for the Roses reed ze de naar haar vernoemde 25 km-route. 'Ik fietste voor de vijfde keer mee, samen met mijn 'angels': mijn dochter, zus en vriendinnen. Zij steunen me mentaal, emotioneel, sportief én als sponsor. We huilen samen, maar we lachen nog meer.'

'We huilen samen, maar we lachen nog meer'

Eind 2014 kreeg Ilse botkanker in haar rechter heup. Een operatie volgde, ze kreeg een kunstheup. Ilse revalideerde en herstelde voorspoedig tot ze in september 2017 twee nieuwe tumoren ontdekten. Opnieuw operatie, bestraling en revalidatie. In oktober 2018 ging het voor de derde keer mis, volledige amputatie was toen onvermijdelijk. 'Ik moet erg wennen aan mijn nieuwe ik, Ilse 2.0. Je doet alles voor het eerst als eenbenige. Ik heb een groot en zwaar prothesebeen waarmee ik twee keer per dag een halfuurtje loop. Ik train vooral op de handbike, een aantal keer per week. Ik krijg echt enorm gespierde bovenarmen joh! De Ride for the Roses is mijn doel, mijn houvast en motivatie.

Puzzel gezellig mee



HORIZONTAAL

1 balsport 7 dreun 8 koortsachtig spreken 10 grondtoon
 11 zoon 13 computertaal 15 soort aardappel 16 Japanse gordel
 18 en volgende 20 groot hert 22 assistent-econoom (afk.)
 23 lijfspreuk 24 borstharnas 25 naaigerei 27 frisdrank
 29 voegwoord 30 vaart 32 klein kind 34 gravin van Holland
 36 vlaskam 38 vervoermiddel 40 titel 41 en dergelijke 42 hevig
 44 riv. in Duitsland 45 knots

VERTICAAL

1 muzieksoort 2 tegen 3 Nederlandse Spoorwegen 4 insect
 5 op die manier 6 jaargetijde 9 boom 12 drinkgerei 14 frisdrank
 15 deel v.d. hand 17 uitroep van afkeer 19 op grote afstand
 20 muggenlarve 21 tweestrijd 22 pl. in Zwitserland 25 Europese
 taal 26 overeenkomst 27 waterdeeltje 28 Amerikaans stinkdier
 31 met dank 33 leer v.h. heldendicht 35 universiteitsbode 37 lof
 bewijzen 39 toespraak 43 rijksuniversiteit 44 voorzetsel

Vul hier uw oplossing in:

13	41	38	43	16	45	24	18	25	1	33	40	21
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----

Zoek de 10 verschillen



Welke verschillen heb je gevonden?



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



Zeeziekte is hetzelfde als wagenziekte

Driekwart van de mensen die wel eens reist, heeft in meer of mindere mate last van wagen-, lucht- of zeeziekte. De symptomen zijn ongeveer hetzelfde: misselijkheid, transpireren, hoofdpijn, hyperventilatie en algehele narigheid. Hoe ontstaat dit en is wagenziekte hetzelfde als zeeziekte?

Tekst:
Liesbet Mallekoote

Het korte antwoord op die laatste vraag is: ja. Alle vormen van bewegingsziekte of kinetose zijn verschillende benamingen voor hetzelfde fenomeen: misselijkmakende evenwichtsstoornissen die ontstaan doordat uw hersenen tegenstrijdige informatie krijgen over de stand van uw lichaam.

Verschillende dingen registreren

In ons evenwichtsorgaan zit een soort waterpas: het vestibulair apparaat. Dit meet de stand van het hoofd ten opzichte van de zwaartekracht en registreert wanneer iemand sneller of langzamer gaat bewegen. Reizieke ontstaat als de zintuigen verschillende dingen registreren. Als u in de auto zit te lezen, registreren uw ogen geen beweging, terwijl uw evenwichtsorgaan zegt dat u wel beweegt. Als u op een schip staat, registreert uw evenwichtsorgaan een schommelende beweging. Maar focust u op de reling, dan zeggen uw ogen dat u stilstaat.

Daardoor raken uw hersenen in de war en reageert het lichaam met misselijkheid, duizelingen en zweten.

Een tijdje doordeinen

Kinderen hebben er vaker last van dan volwassenen, maar kunnen er wel weer overheen groeien. De symptomen van reizieke kunnen tijdens een lange reis ook verdwijnen, doordat u went aan de constante beweging. Maar als u dan weer met beide voeten op de grond staat, deint u nog een tijdje door, omdat het patroon in de hersenen is ingesleten.

Remedies tegen reizieke

Wat kunt u tegen reizieke doen? Het midden van een boot of vliegtuig beweegt minder, dus dat kan een goede plek zijn om op te zoeken. In de verte kijken helpt, net als slapen of zelf het voertuig besturen. Eet en drink niet te veel voor de reis en vermijd alcohol, want dat versterkt het effect. In ernstige gevallen kunt u een pilletje slikken, maar dan heeft u misschien last van bijwerkingen, zoals slaperigheid. Verder zijn er speciale polsbandjes om te dragen en zweren sommige mensen bij het gebruik van gember voorafgaand aan de reis. Voor die laatste twee oplossingen bestaat te weinig wetenschappelijk bewijs om te zeggen of ze helpen.

Een impuls voor de Zeeuwse pijngeneeskunde

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Voor sommige specialistische behandelingen, verwijzen we u door naar onze samenwerkingspartner Erasmus MC. Met hen geven we ook vorm aan zorg die in Zeeland weinig of niet aanwezig is. Zo krijgt bijvoorbeeld de Zeeuwse pijngeneeskunde in samenwerking met artsen van het Erasmus MC een impuls. Anesthesioloog-pijn-specialist Kenneth van Tilburg vertelt hierover.

Tekst:
Ilona Wielemaker,
Adrz

'Pijn is een relatief jong vakgebied. In het Pijn-centrum behandelen we acute-, aanhoudende- en chronische pijnklachten. Chronische pijn is pijn die drie maanden of langer aanhoudt. Er bestaan veel verschillende soorten pijnklachten; pijn aan de rug of nek, vanuit de gewrichten, hoofdpijn of pijn na een operatie komen wel het meest voor. Pijn kan een symptoom zijn, maar ook een ziekte. Recent is 'pijn' door de World Health Organisation opgenomen in de lijst van internationaal erkende ziektes. Er is een kentering gaande. Er komt steeds meer erkenning voor patiënten met pijnklachten. Dat betekent: meer onderzoek en meer behandelingen die beschikbaar komen. Wij ondervinden daarmee een groot voordeel van onze samenwerking met een academische partner,' aldus Kenneth.

Uitbreiding van het team

Tot voor kort waren anesthesioloog-pijnspecialisten en verpleegkundig pijnconsulenten maar vier dagen per week beschikbaar, maar inmiddels kunnen patiënten gedurende de hele werkweek bij Adrz terecht voor spreekuren en behandelingen. Kenneth: 'We geven echt een impuls aan de pijngeneeskunde in Zeeland. Er zijn twee nieuwe pijnconsulenten aangenomen en professor Huygen en ik komen het bestaande team versterken. We gaan aan de slag met een

nieuwe werkwijze, die mensen met pijnklachten zo snel mogelijk helpt.'

Nieuwe werkwijze

Kenneth van Tilburg: 'Een groter team en een behandelingsdag erbij helpen bij het terugdringen van de wachttijden. Daarnaast willen we nieuwe patiënten binnen één week gezien én behandeld hebben. Dat betekent dat we, waar het kan, patiënten aansluitend aan het spreekuur direct de eerste behandeling aanbieden. Wanneer er vervolgbehandelingen nodig zijn, plannen we die direct. Zo bieden we patiënten zo snel mogelijk toegang tot ons specialisme.'

'De samenwerking van Adrz met Erasmus MC biedt Zeeuwse inwoners toegang tot academische zorg'

Academische zorg brengt innovatie

De samenwerking van Adrz met Erasmus MC biedt Zeeuwse inwoners toegang tot academische zorg. Dat zijn onder andere vrijwel alle bestaande behandelingen op het gebied van pijngeneeskunde, dicht bij huis, in Zeeland. Wanneer super-specialistische behandeling nodig is, kan die in Rotterdam plaatsvinden. Maar het academische karakter van Erasmus MC brengt de Zeeuwse patiënt nog veel meer: door de samenwerking liften wij optimaal mee op alle academische ontwikkelingen, research en innovaties. Dat vertaalt zich nu bijvoorbeeld direct al in nieuwe apparatuur die is aangeschaft.

Stip op de horizon is een centrum in Goes

Het vernieuwde pijnteam start met spreekuren en behandelingen in Vlissingen. Stip op de horizon is echter een centrum in Goes. Kenneth: 'Eén van de kenmerken van pijngeneeskunde is de verwevenheid met andere specialismen. Wij krijgen patiënten van iedereen doorgestuurd. Hoewel de neurochirurg, neuroloog, oncoloog en orthopedisch chirurg hofleveranciers zijn, is het voor ons belangrijk om onze zorg dichtbij andere specialismen te bieden. Op termijn zal het Pijncentrum dus zijn hoofdlocatie in Goes hebben. Spreekuren en behandelingen in Vlissingen behoren dan nog steeds tot de mogelijkheden.'

/ Anesthesioloog-pijnspecialist Kenneth van Tilburg

Wist u dat

Pijn één van de meest voorkomende ziektes is in Nederland? Eén op de vijf Nederlanders ervaart matige tot ernstige chronische pijn. Dit komt neer op meer dan drie miljoen Nederlanders. Dat zijn meer patiënten dan bij andere chronische aandoeningen, zoals COPD, diabetes of kanker.

/ **'Nieuwe patiënten willen we binnen één week gezien én behandeld hebben'**





de dag van

Kirsten Oerlemans, programmamanager patiëntgerichtheid



/ 6.30 uur De wekker gaat. Ik ontbijt met een kop koffie en rijstwafels, terwijl ik de headlines van verschillende kranten lees. Ook werp ik een vluchtige blik in mijn agenda, zodat ik weet hoe mijn dag er ongeveer uitziet.

/ 7.45 uur Ik start de auto en rijd van Antwerpen naar kantoor in Goes. Geen ongelukken of werkzaamheden op de ring, dus ik ben er binnen 45 minuten.

/ 8.30 uur Terwijl ik een kop thee drink, praat ik bij met collega's en neem ik mijn e-mail door.

/ 9.00 uur We beginnen de week met een afdelingsoverleg en bespreken wat er speelt in het ziekenhuis. Voor mij is dat onder andere het patiëntgerichtheidsprogramma. Een programma waar alle medewerkers de komende jaren aan meedoen en waarin we de tijd nemen om menselijkheid in de zorg weer meer op de voorgrond te brengen.



/ 10.15 uur Ik heb een overleg met twee teamleiders. Hun teams beginnen in het najaar aan het patiëntgerichtheidsprogramma. We bespreken waar de uitdagingen liggen voor hun teams, zodat we een trainingstraject op maat kunnen maken.

/ 11.30 uur Met de programmaondersteuning neem ik de planning van alle trainingen door. Per jaar doen 650 medewerkers en 40 medisch specialisten mee, een heel geregeld!

/ 12.15 uur In het ziekenhuis is het pop up theater van Corrie Broks en Co vanochtend opgebouwd. Dit theater is voor ieder team de aftrap van het programma. Ik loop naar beneden om trainingsacteurs Corrie en Madeleine te verwelkomen. Samen eten we een snelle lunch in het personeelsrestaurant voordat de eerste van dertig voorstellingen van start gaat.



inhoudt. Dan is de beurt aan de Corrie en Madeleine. In 2,5 uur zetten zij de toeschouwers aan het denken over bejegening en gedrag, door de dagelijkse praktijk in het ziekenhuis uit te beelden. De voorstelling komt binnen. Er wordt gelachen, maar ook een traantje weggepinkt.

Tekst:
Linda Rijk, Adr

/ 13.00 uur Met de voorzitter van de Vereniging van Medisch Specialisten (VMS) bespreek ik de deelname van medisch specialisten. Het is belangrijk dat iedereen die met patiënten werkt meedoet. Ik ben dan ook erg blij dat de VMS zich aansluit.

/ 14.00 uur Ik zoek een werkruimte om een 'vrij' uurtje te overbruggen. Even de tijd om mijn e-mail bij te werken en openstaande zaken te regelen.

/ 14.50 uur Een groep medewerkers schuifelt nieuwsgierig het pop up theater binnen. Ik licht kort toe wat het patiëntgerichtheidsprogramma

/ 15.30 uur Via het parkje naast het ziekenhuis loop ik terug naar ons kantoor aan de overkant van de weg. Dit kleine wandelingetje door de natuur vind ik altijd heerlijk.

/ 15.45 uur Tijd voor wat computerwerk. Ik neem de kaderbrief voor 2020 door met daarin doelstellingen voor het komende jaar en maak mijn opmerkingen vanuit het programma..

/ 18.05 uur Tijd om de computer af te sluiten. Rond dit tijdstip verwacht ik de minste files.

/ 19.10 uur Thuis aangekomen zet ik mijn spullen neer en vertrek direct weer. Vlak bij ons appartement is een gezellig plein met onder andere het Indiase streetfoodrestaurant Mission Masala. Mijn vriendinnen zitten al op het terras met papadums en een drankje.





Arendo Joustra, geboren in Vlissingen, is sinds 2000 hoofdredacteur van *Elsevier Weekblad*.

Wachten op de dokter

Er wordt veel geklaagd over de zorg, maar zelf heb ik alleen maar goede ervaringen. Zowel met ziekenhuizen in grote steden als Amsterdam als met het verpleeghuis van mijn moeder in Vlissingen. Dat ik soms tegen mijn tranen vecht als ik haar gedag heb gezegd, heeft uiteraard niets met de kwaliteit van de zorg te maken.

Soms is het goed te beseffen hoe het vroeger was. Aan het begin van de vorige eeuw had de huisarts van Nieuw- en Sint Joosland slechts paard en wagen tot zijn beschikking om naar zijn patiënten te rijden. Op afgelegen boerderijen kwam hij soms te laat. Maar hij had een instinct voor het tijdstip waarop boerinnen hem nodig hadden voor een bevalling, schrijft zijn dochter Helma Wolf-Catz in haar *Zeeuwse herinneringen* (1975).

Bij één boerin was hij te laat. Althans, ze was in de stal bevallen ('haar huis moest immers zinnelijk blijven', schrijft Wolf-Catz). Ze had persoonlijk het verloren bloed opgedweild, zich verschoond en was vervolgens in de bedstee gaan liggen om op de dokter te wachten.

Afleiding voor het zieke kind

Helaas krijgen veel mensen te maken met kanker. Eén op de drie volwassenen krijgt vroeg of laat kanker. Ook kinderen worden geconfronteerd met deze verschrikkelijke ziekte. Stichting Vrienden Adrz zet zich in om het ook voor deze groep patiënten aangenamer te maken in het ziekenhuis.

Op het gebied van oncologie bij kinderen werkt Adrz nauw samen met het Prinses Maxima Centrum. Adrz is één van de 'shared care centra'. Samen zorgen we zo goed mogelijk voor kinderen met kanker. Gelukkig kunnen veel behandelingen in Adrz plaatsvinden. Dat is prettiger voor het kind en de ouders.

Een wens van de Kinderafdeling was om kinderen die behandeld worden voor kanker spelmateriaal aan te bieden in een aparte hoek van de Kinderafdeling, en niet op de bestaande speelkamer. Dit in verband met de kwetsbaarheid van deze kinderen.

Stichting Roparun en Kiwanis Goes de Bevelanden hebben een bedrag geschonken om het prachtige spelelement de Kids Touch Table aan te schaffen. Dank daarvoor!



'Gezinnen met een kleine beurs kunnen zo toch gezond eten'

Zomaar een straat. Elk nummer van Michiel vragen we een inwoner uit een straat in Zeeland naar zijn of haar gezondheid of ervaringen met zorg voor elkaar. Dit keer is de Michiel in de Meanderlaan in Middelburg, een bijzondere straat met incidentele 'inwoners' in een bijzondere tuin.

Tekst:
Marjolijn Bergmann-van Leeuwen

Drie jaar geleden las Cora Hannewijk een oproep om vrijwilliger te worden bij Gemeenschapstuin CitySeeds in Middelburg. Ze wist meteen: dat is wat voor mij! 'Eigenlijk wilde ik een volkstuintje, maar wat moeten we met zoveel groenten? Bij CitySeeds help ik één ochtend per week in de tuin: zaaien, alles onderhouden en oogsten. De opbrengst is voor mensen uit Walcheren met een kleine beurs. Zo kunnen zij gratis biologische groenten eten, vers van het land. Fantastisch toch?'

Sociale contacten

Cora geniet enorm van de interactie met de andere vrijwilligers: 'De tuin ligt midden in de wijk Dauwendaele, dus je hebt altijd aanspraak. Er tuinieren hier gepensioneerden, langdurig werklozen en studenten. En bewoners van het azc, die we tijdens het werk Nederlands leren. Er ontstaan vriendschappen, de mensen doen klusjes voor elkaar of organiseren samen iets in de buurt, zoals een barbecue.'

Fleurige bloembedden

Zelf had Cora geen ervaring met tuinieren. 'Dat hoeft ook niet, je wordt door de coördinator goed begeleid. Inmiddels huur ik ook een eigen stukje grond. De vele courgettes en tomaten deel ik met burens en bekenden. Ik kweek zelf ook bloemen. Dat is goed voor de bijen en ik word er heel blij van! CitySeeds is echt een aanwinst voor de wijk en het tuinieren voor dit goede doel geeft me veel voldoening.'



/ 'Een mysterie dat een klein zaadje een twee meter hoge bonenplant kan worden'

Het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut

In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' belichten we zorginstellingen waar patiënten naar doorverwezen kunnen worden door het ziekenhuis. Michiel sprak voor dit nummer met het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut (ZRTI), dat hoogwaardige radiotherapie biedt aan patiënten met kanker.

Tekst:
Marjolijn
Bergmann-
van Leeuwen

Ieder jaar worden zo'n 800 patiënten van Adrz doorverwezen naar het ZRTI. 'De meeste mensen kiezen voor behandeling op onze locatie in Vlissingen, een enkeling kiest voor Roosendaal', vertelt Barbara Wachters. Zij is aan het ZRTI verbonden als radiotherapeut-oncoloog en medisch manager. 'De samenwerking met Adrz is heel nauw. Zo zijn er meerdere keren per week multidisciplinaire overleggen waar de chirurg, internist en andere specialisten met elkaar bespreken wat er met een patiënt aan de hand is en welk behandelplan daarbij past.'

/ Radiotherapeut-oncoloog Barbara Wachters



Samen behandelplan opstellen

Barbara is blij met die goede samenwerking. 'Dat komt de kwaliteit van de zorg en de snelheid van de behandeling ten goede. Iedereen kent elkaar, dus de lijntjes zijn kort als er vragen zijn of aanvullend overleg nodig is. Als het behandelplan is vastgesteld, krijgt de patiënt snel te horen welk traject hem of haar te wachten staat. Soms is er eerst een operatie en wordt daarna nog bestraald. Een enkele keer, zoals bij endeldarmkanker, wordt juist eerst bestraald en daarna geopereerd. Terwijl bij prostaatkanker soms alleen bestraling nodig is. Ook de frequentie van de bestraling varieert per geval: bij stereotactische bestraling van hersenuitzaaiingen (een hoge dosis straling op de tumor zelf) is soms slechts één fractie nodig, terwijl een behandeling bij borstkanker vaak drie tot vier weken duurt.'

/ **'Als het behandelplan is vastgesteld, krijgt de patiënt snel te horen welk traject hem of haar te wachten staat'**

Innovaties verhogen kwaliteit

Gelukkig zijn er in het vakgebied steeds nieuwe ontwikkelingen. Deze maken de trajecten niet alleen sneller, maar vooral ook nauwkeuriger. Barbara: 'Dankzij de MRI- en PET-scans kunnen we een betere diagnose stellen. Daardoor kunnen we doelgerichter bestralen, met hogere doses, en omliggende organen sparen. Zo wordt de behandeling voor patiënten overzichtelijker en is er minder kans op bijwerkingen.' Gemiddeld wordt een patiënt vijf minuten per dag bestraald en kan hij dus snel weer naar huis. Ondanks de trieste en moeilijke periode in hun leven, waarderen patiënten de behandeling bij het ZRTI met het cijfer 9. 'We vangen ze goed op, zorgen voor persoonlijke aandacht en communiceren helder. Fijn dat onze aanpak door de patiënten wordt gewaardeerd.'

Weetjes over smaak



Van onze zintuigen nemen we onze smaak onder de loep. Proeven doe je voornamelijk met je tong. Want daar liggen de smaakreceptoren. Maar ook achter in de mondholte bevinden zich smaakreceptoren.

/ Voor een baby zijn smaken sterker

Op onze tong zitten vier soorten smaakpapillen. Als een baby geboren is, heeft deze vier keer zoveel smaakpapillen als een volwassene. Het is daarom ook begrijpelijk dat volwassenen pittig eten beter kunnen verdragen, zij proeven minder.

/ Proeven: uw neus doet ook mee!

Probeer het maar eens uit: eet met uw neus dicht een gekruid snoepje. Wat neemt u waar? Nadat er weer lucht vanuit uw mond naar uw (geopende) neus stroomt, proeft (of ruikt) u specifiekere smaken zoals menthol, kaneel of vruchten. Deze 'neussmaken' noemen we secundaire smaken.

/ Anosmie

Mensen die niet kunnen proeven, hebben vaak anosmie: een gebrek aan reukzin of de onmogelijkheid te kunnen ruiken.

/ Ken jij umami?

We onderscheiden de fundamentele smaken zuur (azijn), zout (keukenzout), zoet (rietsuiker), bitter (kinine) en umami of hartig. Die laatste smaak wordt bijvoorbeeld opgeroepen door mononatriumglutamaat, beter bekend als ve-tsin.

/ Te hete soep

Iedere 7 tot 10 dagen worden onze smaakpapillen vernieuwd, want je smaakpapillen kunnen beschadigingen oplopen als je bijvoorbeeld te hete soep eet.

Bronnen: Wikipedia, Wikikids

Samenstelling:
Ruth de Bruin

Onveilige sex hoofdoorzaak soa's

Soa's komen vaker voor dan men denkt. Dus onder het mom 'voorkomen is beter dan genezen', geeft Leo Meijaard, sociaal verpleegkundige bij de GGD Zeeland, graag meer uitleg. Soa staat voor 'seksueel overdraagbare aandoening'. Daaronder vallen bijvoorbeeld chlamydia, genitale wratten, gonorroe, hepatitis B, herpes genitalis, hiv en syfilis.

Tekst:
Machteld Schierbeek

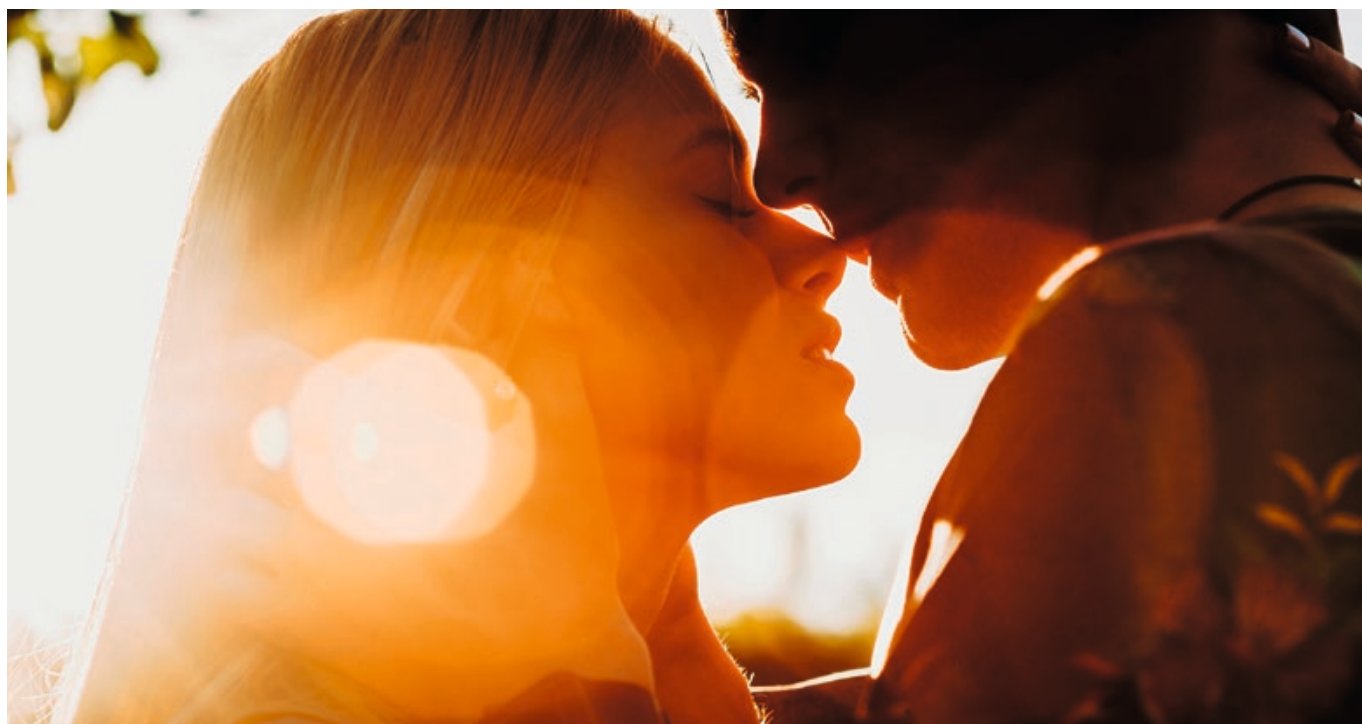
'Een condoom is nog altijd de enige manier om soa's te voorkomen', vertelt Leo. 'Onveilige seks is dus vaak de oorzaak van een soa en dan vooral bij jongeren tot 25 jaar.' Geen wonder dat de GGD haar pijlen richt op deze doelgroep. 'Uit onderzoek blijkt dat jongeren die goede seksuele voorlichting hebben gehad weerbaarder zijn en dus minder snel in de problemen komen. Daarom bieden we lespakketten aan op middelbare scholen, geven we zelf voorlichting op locatie en is er een spreekuur. Dat spreekuur werkt goed, we sporen hiermee de laatste jaren meer soa's op. De meeste aandoeningen zijn gelukkig redelijk eenvoudig te verhelpen.'

Een soa geeft niet altijd direct klachten

Wat Leo opvalt is dat jongeren sneller en vaker een test laten doen. En dat is goed, want in 50% van de gevallen geeft een soa niet meteen klachten. Naast de GGD kan de huisarts natuurlijk ook hulp bieden en jongeren onder de 25 jaar komen in aanmerking voor een soa-thuistest. Leo: 'De jongere komt dan niet bij ons langs, maar doet gewoon thuis de test. De uitslag kan hij of zij later via een link anoniem opvragen. Natuurlijk moet iemand, als er iets aan de hand is, nog wel naar het spreekuur van de GGD of de huisarts.'

Meer weten

Meer weten over soa's? Kijk dan op Ggdzeeland.nl of op Sense.info, een website over seks en seksualiteit. Het motto van de verpleegkundige? Seks is leuk en gezond, hou het zo! Dus houd rekening met elkaar en doe het bij twijfel niet.





Altijd een passende oplossing voor uw vervoer!

www.tcr.nu

0118 - 620 610



Zorg met meerwaarde

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten in Zeeland op de locaties Eben-Haëzer in Middelburg, Hebron in Nieuwerkerk en Rehoboth in Goes aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatorisch identiteitsprofiel. U ontvangt kwalitatief hoogwaardige zorg en persoonlijke aandacht.

Bij ons kunt u terecht voor:

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

Meer informatie?

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

Cedrah
Wonen · Zorg · Diensten



(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
Arnhemuiden: Prins Bernhardstraat 2
Zoutelande: Ooststraat 6b

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



ZORGGROEP
Ter Weel

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



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

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

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

Goes - Hansweert - Kruiningen - Krabbendijke - Rilland - Yerseke