

michiel



"Efficiënter werken
met Tarzan en Jane"

Sjors van Lieshout:

"We moeten respect
hebben voor de ervaring
van de patiënt"

A. VAN DER LINDEN

CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

- Uw partner in de regio
- Wij bieden oplossingen voor elke voet
- 60 jaar vakmanschap in orthopedische schoentechniek
- Intensief samenwerkingsverband met de Maatschap Orthopedie, Reumazorg West-Brabant en Revant revalidatie geneeskunde
- Gratis en vrijblijvend voetonderzoek
- Goede samenwerking met uw eigen arts
- Second opinion door een vakkundig specialist
- Extra aandacht voor uw individuele wensen
- Tevens leverancier van professionele (sport)inlays

SPREEKUREN UITSLUITEND OP AFSpraak
BEL: 0118 41 06 69



BREDA | ETTEN-LEUR | ROOSEDAAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | MIDDELBURG | VLISSINGEN

WWW.AVANDERLINDEN.NL



Open dag Adrz

Op **zaterdag 21 maart** is onze open dag. In Goes heten we u van harte welkom om op een andere manier kennis te maken met ons ziekenhuis. Er is van alles te doen: zo zijn er kinderactiviteiten, kunt u demonstraties bijwonen en zelf aan de slag. Tijdens de open dag kunt u kennis maken met die onderdelen van het ziekenhuis die u niet zo snel tegen komt.



/ zorg voor elkaar



Volledige aandacht voor herstel

- revalidatiezorg
- verzorgd wonen
- thuiszorg

Na bijvoorbeeld een operatie of beroerte bestaat de kans dat u niet meteen in staat bent om uw oude leven weer op te pakken. Uw lichaam moet herstellen. Revalidatie of extra zorg is dan vaak noodzakelijk voor een goed herstel.

Is het niet mogelijk om thuis te revalideren, bijvoorbeeld omdat u intensieve zorg nodig heeft? WVO Zorg ondersteunt u graag in dit proces op onze revalidatieafdeling in Ter Reede in Vlissingen.

Meer info over revalidatiezorg en onze andere diensten vindt u op wvozorg.nl

wvo zorg
Samen voelt beter

De eerste Michiel van 2020

Beste lezer,

Voor u ligt alweer de eerste Michiel van 2020. Een fris nummer met een mooi verhaal en prachtige foto's van Mary Remijnse over de muurschilderingen in Goes, Zierikzee en Vlissingen. Zo maken we voor elke Michiel een reportage op locatie ergens in Zeeland. Heeft u tips voor zo'n mooi verhaal op een locatie van uw keuze? Of over een Zeeuws onderwerp? Stuur dan een e-mail naar communicatie@adrz.nl.

Verder een nieuwe rubriek waarbij we met één van onze mensen aan hun eigen keukentafel een gesprek voeren over de tafel zelf, hun leven en over hun persoonlijke motivatie om te kiezen voor het vak dat ze binnen Adrz uitoefenen. Voor de eerste keer in deze rubriek Sjors van Lieshout, arts op de Spoedeisende Hulp en medisch manager. Veel leesplezier!

Mirjam van Zuilen

Manager Communicatie
& Marketing

/ "Een fris
nummer
met mooie
verhalen"

Volg Adrz op:



of kijk op Adrz.nl



Colofon

nummer 9 / voorjaar 2020

Aan dit nummer werkten mee:

Redactie: Caroline Houmes, Mirjam van Zuilen, Rinus Antonisse, Bert van Leerdam, Carla van Tilburg

Fotografie: Mary Remijnse, Evert van Moort, Linda Rijk

Ontwerp, realisatie, uitgever: Trainews Media

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



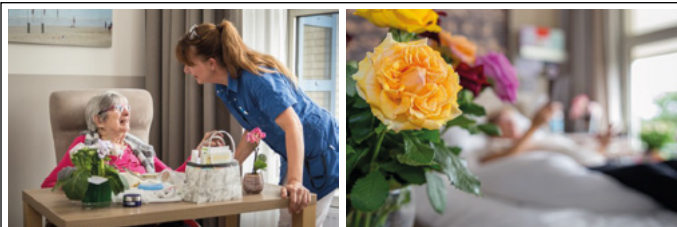
Uw leven, Samen zorgen

Bij Zorgstroom heeft u een goed leven met de mensen om u heen die er voor u toe doen. 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



**voor tijdelijke opvang in
een gastvrije omgeving**

Buurtzorgpension Vlissingen

06 2218 9784

vlissingen@buurtzorgpension.nl

Buurtzorgpension Zierikzee

06 2366 9598

zierikzee@buurtzorgpension.nl

www.buurtzorgpension.nl



BUURTZORGPENSION

Maak jij je weleens zorgen over het gedrag of de gezondheid van jezelf, je kind of iemand in je omgeving? Emergis helpt je graag verder. Want een goede geestelijke gezondheid is niet altijd vanzelfsprekend.

Wij behandelen of begeleiden mensen met psychiatrische stoornissen, verslaving, problemen op het gebied van wonen en werken, veiligheid, huiselijk geweld. Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Dat doen we met ongeveer 1.400 medewerkers op verschillende locaties door heel Zeeland.

Emergis: jij komt boven!



emergis
www.emergis.nl



CONTACTLENS
CENTRUM TERNEUZEN



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



12



24



28

- 3 Van de redactie**
De eerste Michiel van 2020
- 6 Uitgelicht**
Zwangerschapsdiabetespoli
- 9 In bed met**
Jerry van Zuijlen
- 10 Welkom bij**
Efficiënter werken met Tarzan en Jane
- 12 Aan de keukentafel met**
Sjors van Lieshout, Medisch manager en dokter Spoedeisende hulp
- 14 Even ontspannen**
Kleuren en los het raadsel op
- 15 Op bezoek**
Paul van de Ketterij en Freddy de Marco
- 15 De Cliëntenraad**
Tip, top of flop: vul de kaart in!
- 19 Vroeger**
De 'voortreffelijkheid' van de rijwielbrancard
- 20 Even ontspannen**
Puzzel
- 21 Waar of niet waar?**
Warm aankleden helpt verkoudheid voorkomen
- 22 Academische zorg**
Dicht bij huis herstellen van stamceltransplantatie
- 24 De dag van**
Simone Dietvorst, verpleegkundig specialist mamma-oncologie
- 26 Column**
Bert van Leerdam
- 26 Stichting Vrienden Adrz**
Vertrouwen!
- 27 In de Zeeuwse straat**
Sandra de Blaeij
- 28 Uit het ziekenhuis**
Witte Kruis
- 29 Weet-je?**
Weetjes over vaccineren
- 30 Voorkomen is beter dan genezen**
Wintertenen zijn een echte 'seizoensandoening'
- 31 Tech**
Tech voor in huis



- 16 Mooi Zeeland**
Murals geven kleur aan Zeeuwse steden





Carla van Eijzeren-van de Sluis, diabetesverpleegkundige

Zwangerschapsdiabetespoli

Diabetes noemen we ook wel suikerziekte. Op de Diabetespoli van Adrz worden patiënten met diverse typen diabetes behandeld, waaronder type 1 diabetes, type 2 diabetes en zwangerschapsdiabetes. Voor de laatste groep patiënten is recent een nieuwe werkwijze geïntroduceerd. Diabetesverpleegkundige Carla van Eijzeren-van de Sluis is enthousiast over deze nieuwe aanpak. "Naast dat we de zorg beter planbaar maken, is het voordeel zelfmanagement. Daarbij krijgt de patiënt meer verantwoordelijkheid voor haar gezondheid en die van haar kind."

Zwangerschapsdiabetes is een vorm van diabetes mellitus. Het ontstaat meestal na de twintigste week van de zwangerschap onder invloed van zwangerschapshormonen. Als gevolg hiervan blijft er teveel glucose (suiker) in het bloed. Dit is niet goed

voor de moeder en haar baby. "Meestal signaleert de huisarts of verloskundige dat er mogelijk sprake is van zwangerschapsdiabetes", legt Carla uit. "De patiënt wordt doorverwezen naar de gynaecoloog. Als uit de glucosetolerantietest blijkt dat sprake is van verhoogde bloedsuikers, wordt de patiënt naar ons doorverwezen."





/ “Naast dat we de zorg beter planbaar maken, is het voordeel zelfmanagement”

Positief

De ervaringen zijn tot op heden positief. Volgens Carla is deze groep patiënten bijzonder gemotiveerd om serieus met deze problematiek aan de slag te gaan. Zéker met de juiste begeleiding van Carla en haar collega's. "Wat leuk is, is dat de vrouwen elkaar op deze manier kunnen ontmoeten tijdens het groepsconsult. Iedereen begint direct met elkaar ervaringen uit te wisselen. Deze vorm van zelfmanagement is voor de meeste vrouwen haalbaar", aldus Carla. "Lukt het niet, dan zorgen we natuurlijk altijd voor individuele begeleiding."

Groepsconsult

Om deze afspraken beter te plannen, ontvangen de diabetesverpleegkundigen iedere dinsdag de groep vrouwen die zijn doorverwezen. Tijdens een gezamenlijk consult krijgen zij voorlichting over zwangerschapsdiabetes en het belang van goede voeding en beweging. "Verder ontvangt iedereen een setje met daarin een glucosemeter, prikpen, naaldjes en teststrips. We leggen uit hoe ze deze moeten gebruiken. Op vrijdag is er telefonisch contact om de glucosewaarden door te spreken. Vervolgens meten de vrouwen twee keer per week zelfstandig thuis. Zij weten wat de streefwaardes zijn en kunnen dus zelf bijhouden hoe zij ervoor staan."





Uitvaartverzorging
'DE BEVELANDEN'
Johan Hoekman

*Voor een
zorgzame begeleiding*

- 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)

(0113) 311 444
Geldeloozepad 20 | 4463 AJ Goes | www.uitvaartzorgcentrum.nl



Cedrah

Zorg met meerwaarde

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

Bij ons kunt u terecht voor:

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

Meer informatie?
Bel de adviseur 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



Revant
MEDISCH SPECIALISTISCHE REVALIDATIE

Een ziekte, ongeval of aangeboren aandoening heeft veel impact op uw dagelijks leven. Ons team van medisch specialisten werkt nauw samen in de persoonlijke revalidatiebehandeling bij volwassenen en kinderen. Het herstel en uw zelfredzaamheid staan voorop. Revant is hét expertisecentrum in West-Brabant en Zeeland.

Breda | Goes | Terneuzen | 0800-0048 | www.revant.nl

Revant, de kracht tot ontwikkeling



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

allévo
ZORG- EN DIENSTVERLENING

A photograph of Jerry van Zijlen, a middle-aged man with dark hair, wearing a black turtleneck and dark jeans. He is sitting on a bed with white linens and patterned pillows, smiling at the camera while holding a black smartphone in his left hand. The background shows a modern hotel room with a wooden headboard and a lamp.

Jerry van Zijlen

Amadore Hotels & Restaurants

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

Jerry van Zijlen is de drijvende kracht achter Amadore Hotels & Restaurants in Zeeland. De groep telt negen café-restaurantbedrijven en vier hotels. We ontmoeten Jerry in hotel De Kamperduinen in Kamperland. Dit hotel met wellness is na een brand grotendeels vernieuwd.

“Het gevoel welkom te zijn, is belangrijk”

Jerry vertelt dat hij het geluk heeft nog nooit in het ziekenhuis te hebben gelegen. “Ik doe mijn best om gezond te leven. Ik loop iedere dag een uur met de hond en let op met eten en drinken. Thuis bijvoorbeeld drink ik eigenlijk alleen maar water en nooit alcohol. Yoga lijkt me goed, maar het ontbreekt me aan tijd. Laatst deed ik pilates en ik had twee dagen spierpijn. Ook hier in De Kamperduinen wil ik ruimte creëren voor sportfaciliteiten en personal training. Het lijkt me heerlijk voor de

hotelgasten om na het sporten te kunnen ontspannen in de sauna.”

Natuurlijk is de gastvrijheid in een hotel anders dan in ziekenhuis. Toch ziet Jerry raakvlakken. “Het gevoel welkom te zijn, is belangrijk. Oók in het ziekenhuis. Stel dat ik opgenomen word, dan denk ik dat ik de hele dag zo zou liggen, met de telefoon in mijn hand. Natuurlijk om mijn zaken te volgen, maar zeker ook om te weten wat er in de wereld gebeurt.”



Dagmar Benjaminsen, vakspecialist bacteriologie (MMI)

Efficiënter werken met Tarzan en Jane

Het Laboratorium voor Medische Microbiologie & Immunologie onderzoekt onder andere bloed, urine, ontlasting, wonduitstrijkjes en slijm van patiënten. Hierbij worden eventuele verwekkers van infecties geïdentificeerd en getest op de werking van verschillende soorten antibiotica. Recent is een nieuw apparaat in gebruik genomen: Walk Away Specimen Processor (WASP). Met deze inzetrobot worden monsters met patiëntmateriaal automatisch geënt op verschillende voedingsmedia.

Het enten neemt een belangrijke plaats in binnen de activiteiten van het laboratorium. De doelstelling van enten is het opkweken van micro-organismen uit de monsters met patiëntmateriaal. Zo worden micro-

organismen zichtbaar. Dagmar Benjaminsen is vakspecialist bacteriologie. Zij is enthousiast over de nieuwe robot en legt uit hoe een en ander werkt.





/ “Dit werkt voor iedereen een stuk prettiger”



Voordelen

Volgens Dagmar levert het gebruik van de WASP tal van voordelen op. “We behalen enorm veel tijdswinst en het komt de kwaliteit van het onderzoek te goede. Als ’s ochtends het patiëntmateriaal binnenkomt, kunnen we dat direct in de machine zetten. Verder verkleinen we de kans op fouten, omdat alles volledig geautomatiseerd is. Tot slot, maakt deze machine betere entpatronen dan we handmatig kunnen en zijn deze gestandaardiseerd. Dit werkt voor iedereen een stuk prettiger.”

Tarzan en Jane

“De WASP is een inzetrobot die monsters van patiënten gereed kan maken voor microbiologische analyses. De WASP beschikt over twee robotarmen. Deze heten Tarzan en Jane. Robotarm Tarzan verplaatst de monsters en scant de barcode op de monsters. Vervolgens zorgt robotarm Jane voor het enten van de verschillende voedingsmedia. Dit proces is volledig geautomatiseerd”, legt Dagmar uit. “Dit betekent dat we de monsters er alleen maar in hoeven te zetten, waarna de machine ermee aan de slag gaat. Deze ‘weet’, aan de hand van een unieke barcode, welk protocol moet worden gebruikt. Na het enten wordt een barcode op de verschillende voedingsmedia geplakt. Wij halen deze uit de machine en zetten ze op de juiste manier weg in een zogeheten stoof. Daarin kunnen de eventueel aanwezige bacteriën zich vermenigvuldigen. Een dag later lezen we de kweken af. Daarbij kunnen we bacteriën identificeren en testen. De resultaten sturen we naar de behandelend arts, die met deze informatie een gerichte behandeling kan voorschrijven.”





Sjors van Lieshout

Medisch manager en dokter Spoedeisende Hulp

In deze rubriek praten we met medewerkers van Adrz, die voor dit gesprek hun keukentafel ter beschikking stellen. We bieden een inkijkje in hun privédomain. Hij of zij neemt ons mee in de motivatie om voor Adrz en de patiënt te werken. En in de veranderingen in de zorg.

Het centrum van het huis is een antieke Spaanse tafel, die zo'n 400 jaar geleden van Spaans kastanje hout werd gemaakt en nu sinds 1998 in Kapelle dienst doet om aan te praten, te eten, te werken en te lezen. Met vijf of zes mensen rondom is de tafel goed bruikbaar en aangezien Sjors een zorgzame man is, kun je je zo voorstellen dat hier dineren echt een feestje is.

"Ik ben nog steeds blij met de tafel. Hij blijft mooi. Op een kleinigheidje na. Een aantal jaren geleden ging hij ineens vervelend doen. Er ging een naad openstaan. Met oude stopwas heeft mijn broer Henk de tafel gerestaureerd." Sjors heeft de liefde voor meubels van zijn vader, die meubelmaker was. De salontafel, die zijn vader van een Egyptische koperen plaat had gemaakt, hangt nu aan de muur in het huis in Kapelle. Uiteraard zonder de poten.

"Ik heb geen keukentafel, maar een eettafel in de woonkamer en dat is 'het centrum' van mijn huis." Sjors van Lieshout (60 jaar), medisch manager en dokter op de Spoedeisende Hulp, is gastvrij. Hij maakt geen enkel voorbehoud om ons te ontvangen.

Vader van Lieshout was, naast meubelmaker, vooral ondernemer. De acht kinderen uit het Rotterdamse gezin hebben dat ondernemen in hun bloed. Ook Sjors, de enige dokter in het gezin. "Ik wilde al vanaf mijn vierde huisarts worden. Huisartsen zijn vaak ondernemers met een eigen praktijk. Als vierjarige niet zozeer vanwege het vak, maar omdat onze huisarts een Volvo 224 reed. Die wilde ik ook." Gelukkig kon Sjors goed leren en ging hij geneeskunde studeren in Rotterdam. Omdat vader Van Lieshout vond dat je je eigen broek financieel moest ophouden (dan hoefde je nooit dankjewel te zeggen), ging Sjors naast zijn studie de verpleging in.

Hij had pech, werd geen huisarts. "De toelating tot de huisartsenopleiding verspeelde ik door mijn sollicitatie te verknallen. Uiteindelijk heb ik veel coschappen bij Adrz

gedaan. En kon ik in 1991 beginnen als wachtassistent op de Spoedeisende Hulp in Goes."

Sjors heeft zeker ook goede herinneringen aan zijn periode in de verpleging. "Ik heb meegenomen dat verpleegkundigen de spil zijn in de zorg. Ze luisteren veel te veel naar wat de dokter vindt, terwijl ze heel goed in staat zijn hun eigen vak uit te oefenen. Ze zijn de ogen, handen en oren van de dokter, naast een eigen vakinhoudelijke kennis en verantwoordelijkheid. We moeten de verpleegkundigen veel meer in hun kracht zetten."

Toen Sjors eenmaal een baan had in Adrz verhuisde hij vanuit Rotterdam naar Kapelle, waar hij bij Anne introk. Inmiddels woont hij alleen in Kapelle en heeft hij een meer dan volle baan bij Adrz. "Ik ben altijd dokter. Ik voel veel verantwoordelijkheid. Je bent ook een beetje publiek bezit. Omdat ik al zolang op de Spoedeisende Hulp werk, word ik vaak herkend. Daar ben ik me terdege van bewust."

Uiteraard is er in de tijd dat Sjors dokter is, veel veranderd. De grootste veranderingen in de zorg? "Ik weet nog heel goed dat, toen de eerste vrouwelijke arts haar intrede deed hier in het ziekenhuis, een mannelijke patiënt tegen de vrouwelijke poortarts zei: dokters bin venters. Gelukkig is dat nu anders. Ik merk dat door de komst van meer vrouwelijke specialisten het gesprek anders wordt gevoerd. Meer over de essentie." De uitdaging? "Ik vind het

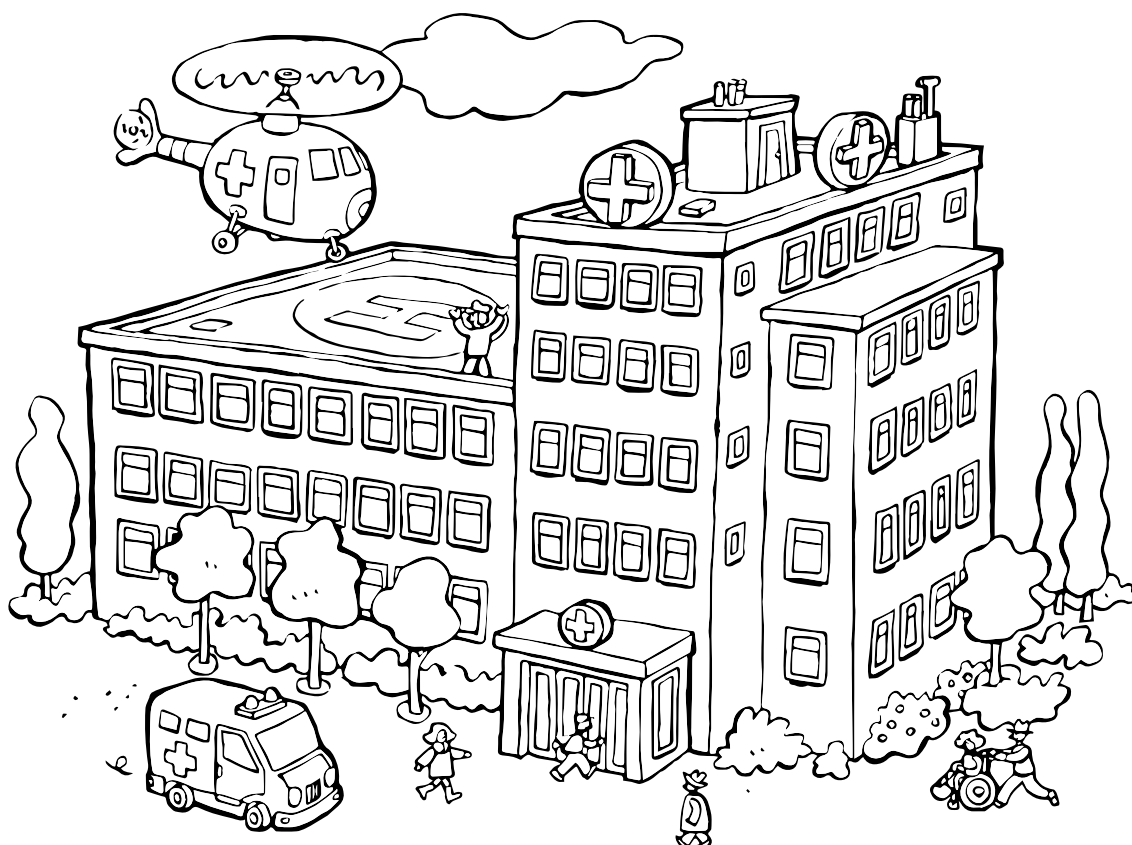
nog steeds heel erg leuk om artsen op te leiden. De grote uitdaging is hen te helpen te integreren in het systeem zonder dat ze hun eigenheid verliezen. En ik leer ook veel van hen. Hun ambitie is leven. Dat is anders dan alleen dokter zijn."

/ "We moeten respect hebben voor de ervaring van de patiënt"

En ten slotte gaat het aan de tafel van Sjors over de patiënt. Want zonder patiënt geen ziekenhuis en geen werk. "Ik vind oprecht dat we te weinig naar het verhaal van de patiënt luisteren. Ik leer dokters dat ze aan de patiënt moeten vragen wat ze aan hun buurman zouden vertellen over wat voor aandoening ze hebben. Als dat niet overeenkomt met het verhaal dat je als dokter hebt verteld, dan is er iets mis. Dan heb jij het als arts niet goed genoeg gedaan.

En we moeten op waarde schatten wat de patiënt meemaakt en voelt. Hij is de enige die die ervaring heeft. Daarvoor moeten we respect hebben."





Los het raadsel op! Van welk paar handschoenen mist de rechter handschoen? Nr.



Zoveel hoofden,
zoveel zinnen.



Na iedere afspraak eerst een kopje koffie

In de koffie- en cadeaushop van Adrz Goes ontmoeten we Paul van de Ketterij uit Zoutelande en Freddy de Marco uit Arnemuiden. Paul heeft circa vier weken geleden een heupoperatie ondergaan en is vandaag terug voor controle. Aangezien hij nog met twee krukken loopt, zit autorijden er niet in. Daarom rijdt Freddy. "Een vriendendienst", aldus Freddy. "Ik weet zeker dat Paul het andersom ook voor mij zou doen."

De heupoperatie was nodig omdat Paul steeds meer pijn had tijdens het wandelen. "Ik wandel graag, maar dat lukte op het laatst niet langer dan 15 minuten. En dat terwijl ik de Kustmarathon heb gewandeld! Ik woonde circa tien jaar in Breda. Daar liep ik jaarlijks de Singelloop. Na mijn pensioen ben ik verhuisd naar Zoutelande, waar mijn roots liggen. Daar is de start en finish van de marathon. Die wilde ik meemaken, maar dan wel wandelend. Dat is me zo goed bevallen dat ik alleen maar meer ben gaan wandelen. Heerlijk, met strand en zee zo dichtbij."

Elk bezoek sluiten Paul en Freddy af met een kopje koffie. Bij de volgende afspraak hoopt Paul weer zelf te kunnen rijden. "De dokter was tevreden. Ik mag met één kruk gaan lopen. Ik hoef pas over vier weken terug te komen. Dan kan ik met mijn eigen auto en ga ik ook weer aan wandelen denken."

Tip, top of flop: vul de kaart in!

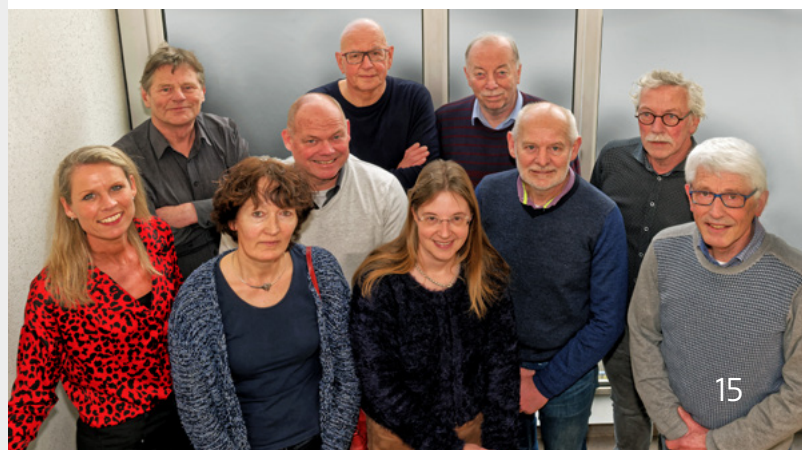
Gezondheid is in onze sociale contacten een belangrijk gespreksonderwerp. Het steekt het weer, sport, auto's en mode naar de kroon. Vooral over mankementen aan de gezondheid en de zorgverlening worden ervaringen en meningen gewisseld. Je krijgt de indruk dat iedereen verstand heeft van geneeskunde en medicijnen. Over de kwaliteit van de zorg en de zorgverleners zijn de opvattingen dikwijls verdeeld.

Zoveel hoofden, zoveel zinnen. Het ziekenhuis en de Cliëntenraad Adrz willen daar graag kennis van nemen. Daarom zijn er 'tip-top-flop-kaarten' gemaakt, die op de poliklinieken en de verpleegafdelingen te vinden zijn. Een uitnodiging aan patiënten en bezoekers om ervaringen door te geven. Of die nu goed of slecht zijn. Een top is altijd plezierig, een flop kan leerzaam zijn, evenals een tip. Ze dragen bij aan betere zorgverlening.

De kaarten worden regelmatig geregistreerd. De uitkomsten gaan naar de betreffende afdelingen. Daar worden complimenten ongetwijfeld in dank aanvaard, en de kritiek en de verbeter suggesties worden ter harte genomen. Het gaat om kleine en grote onderwerpen, zowel van praktische als beschouwende aard. Bij deze een oproep: neem de moeite een kaart in te vullen. Adrz doet er zijn voordeel mee.

Rinus Antonisse

Secretaris Cliëntenraad Adrz





Murals geven kleur aan Zeeuwse steden

Murals zijn schilderijen en graffiti-werken op muren in de stad. Zierikzee, Vlissingen, maar zeker Goes heeft een uitgebreide collectie 'murals'. Eind vorig jaar zijn in deze stad weer vier gevels omgetoverd tot ware kunstwerken. Silvan Lous werkte mee aan de eerste mural in de Goese Polder, ter gelegenheid van het vijftigjarige bestaan van deze wijk. "Iedere keer als ik er langsrijd, ben ik trots."

Murals zijn kunstwerken in de openbare ruimte. Het is kunst die toegankelijk is voor iedereen en een verfraaiing van de stad. Gaandeweg vormen de indrukwekkende kunstwerken een vertrouwd beeld voor bewoners en bezoekers. Mevrouw Verbeek bijvoorbeeld woont in de Bramenstraat in Goes-Zuid. In haar buurt zijn enkele nieuwe murals verschenen. "Ik vind het leuk. Natuurlijk is de ene mooier dan de ander, maar dat is kunst. Bovendien, over smaak valt niet te twisten."

Uitlaatklep

De Culturele Raad Goes organiseerde in 2015 het evenement Mural Goes, waarbij tien muren werden omgetoverd tot kunstwerken. Sindsdien zijn sommige werken verdwenen, maar er zijn ook nieuwe muurkunstwerken bijgekomen. Eind vorig jaar werden vier nieuwe gevels in Goes geselecteerd voor een kunstwerk. Zo ook de muren van de sporthal aan de Thorbeckelaan in Goes-Noord. Het kunstenaarsduo Karski & Beyond ging hier samen met enkele jongeren aan de slag. Silvan Lous was één van hen. Als graffiti-artiest greep hij deze kans met beide handen aan. "Ik ben

zelf vanuit baldadigheid met graffiti begonnen. Dit werd gaandeweg steeds serieuzer. Het is voor mij een uitlaatklep, een manier om te ontspannen. Mijn ontwikkeling als mural-kunstenaar loopt gelijk op met mijn persoonlijke ontwikkeling."

Trots

Van het project in Goes-Noord heeft Silvan veel geleerd, onder andere over kleurgebruik. "De kunstenaars daagden me uit anders naar kleuren te kijken. Karski & Beyond gebruikten soms kleuren waaraan ik zelf nooit gedacht zou hebben." Het schilderen van de mural duurde ongeveer anderhalve week. Silvan werkte de muur met de voetbal volledig zelfstandig uit. Verder heeft hij geholpen bij het met kleur invullen van grotere vlakken. "Ik ben trots op dit werk. Het is geweldig om het toe te voegen aan de openbare ruimte. Zelf ben ik daarna weer aan een volgend project begonnen: de muren van het nieuwe fietstunneltje bij de Ringbrug in Goes. Ik vind het echt uniek hoe Gemeente Goes met murals omgaat."



/ "Iedere keer als ik er langsrijd, ben ik trots"



Délfiance Vlissingen, Werner van Damme en Jorden Kolditz



Klein Montmartre

Ook in Zierikzee en Vlissingen sieren murals de buitenruimte. In Zierikzee is op een zijgevel in de Maarstraat een prachtig muurschilderij aangebracht van twee trapgevels, compleet

met afbeeldingen van mensen in Zeeuwse klederdracht. Eén van de scènes trekt zeker de aandacht. Helemaal rechts zit een man de krant te lezen. Zijn vrouw ergert zich zo aan hem, dat zij vanuit het zolderraam een emmer water over hem heen gooit. Het ontwerp is van Kianoosh Gerami. Kunstenaars van de atelierwoningen aan de Beddeweeg hielpen mee aan de uitwerking ervan. Op het Maarstraatplein wordt 's zomers regelmatig een klein Montmartre gehouden, bedoeld voor lokale kunstenaars.

Onze Vader

Opvallend in Vlissingen zijn de tekstregels uit het Onze Vader op de zijmuur van restaurant en broodjeszaak Délfiance: Geef ons heden ons dagelijks brood. Werner van Damme is, samen met Jorden Kolditz, eigenaar van de zaak. Hij is enthousiast over de mural. "Het is een mooie tekst en het trekt de aandacht. Ik zie regelmatig mensen foto's maken.



Hoe belangrijk het kunstwerk in de stad is, bleek wel toen dit pand werd gerenoveerd. De muurschildering werd toen tijdelijk overgeschilderd. Dit leverde heel wat vragen en opmerkingen op: mensen misten het Onze Vader. Inmiddels zijn de tekstregels weer teruggeplaatst." Werner vindt kunst in de openbare ruimte belangrijk. Het draagt in zijn ogen iets bij aan de stad. "Ik vind zelf de muurschildering op de zijgevel van ALDI aan de Spuikomweg erg mooi. Deze is gemaakt ter gelegenheid van het 700-jarig bestaan van de stad. Als je goed kijkt, zie je steeds weer iets anders. Dat maakt murals mooi. Het is niet zomaar graffiti, maar het zijn kunstwerken met zeggingskracht."

De 'voortreffelijkheid' van de rijwielbrancard

Vroeger waren er geen ambulances. Personen werden met kruiwagens en handkarren naar het ziekenhuis gebracht. Pas in het begin van de twintigste eeuw werd de fiets bij verschillende publieke instellingen gebruikt als een basis- of een aanvullend vervoermiddel. Zo was dat ook in het geval van gemeentelijke ziekendiensten.

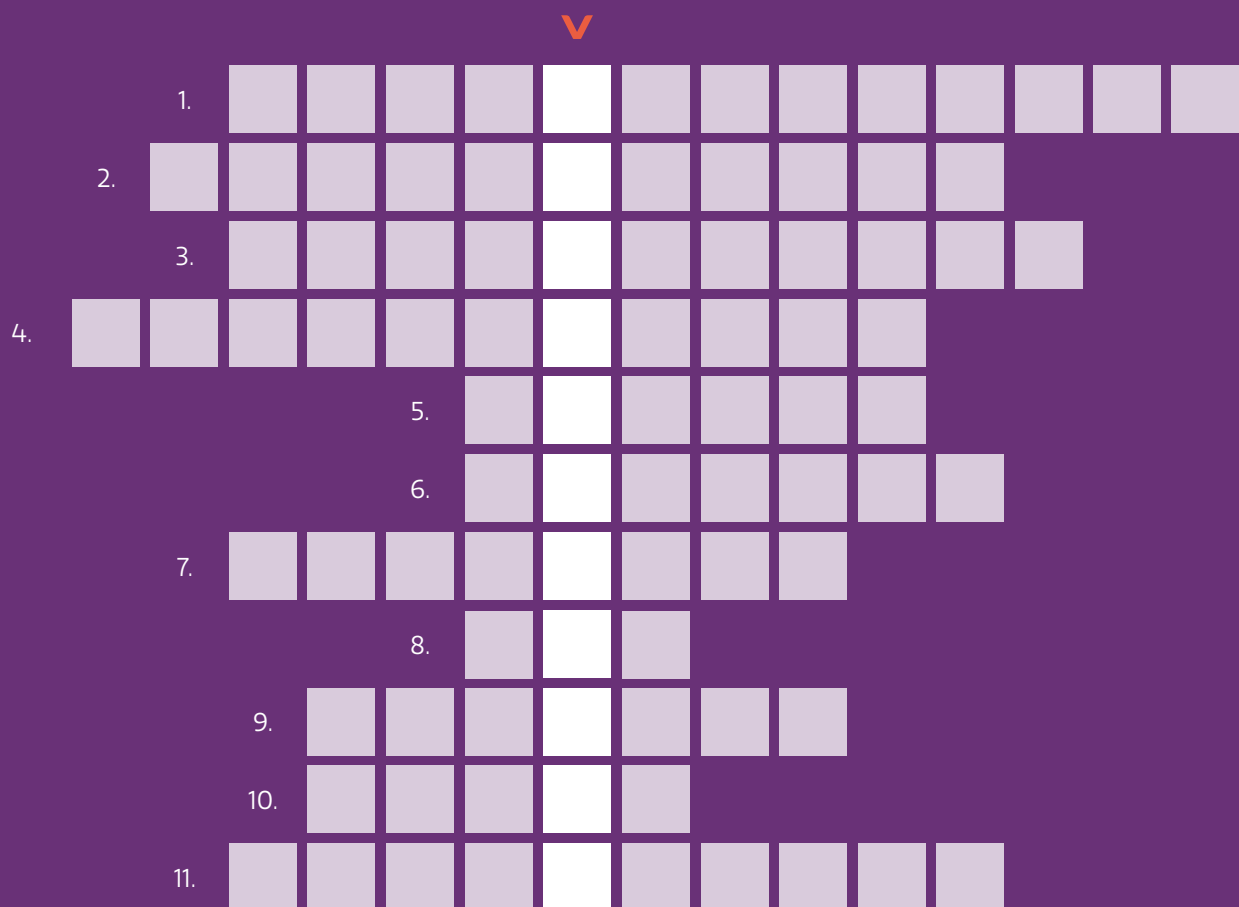
Op de foto ziet u de ambulance avant la lettre. Niet te zien is de lamp, waarin een kaars was gestoken die voor zichtbaarheid in het donker moest zorgen. Het draagraam was afneembaar. Zo kon de gewonde of zieke, die daarop werd vastgesjord, bijvoorbeeld van een trap naar beneden worden getransporteerd. Doktoren verklaarden de 'voortreffelijkheid' van dit vervoermiddel'. Het was echter voor de gewonde vast geen pretje om met gebroken ledematen op die wiebelende fiets naar het ziekenhuis te worden gebracht.

Bron: Nieuwe Stadsblad.nl



Bron: Foto's, ZB, Beeldbank Zeeland, recordnr. 123445

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| 1 Metabolisme | 5 Voorschrift | 9 Hospitaal |
| 2 Penicilline | 6 Medisch Centrum in Rotterdam | 10 Met urgentie |
| 3 Één van de vier reisziektes | 7 Ziekteverschijnsel | 11 Verzorgen |
| 4 Meest gebruikte pijnstillers | 8 Spoedeisende Hulp (afk.) | |



Vul hier uw oplossing in:

> | | | | | | | | | |



Marcel van den Berge, internist-infectioloog

Warm aankleden helpt verkoudheid voorkomen

/ "Trek een jas aan, anders vat je kou"

Dit is misschien wel een van de meest voorkomende adviezen uit moeders of vaders mond. Maar, kun je van kou eigenlijk wel kou vatten? Internist-infectioloog, Marcel van den Berge geeft het antwoord: lage temperaturen zijn niet de oorzaak van een verkoudheid, een verlaagde weerstand wél.

De oorzaak van verkoudheid is een virus. Er zijn verschillende virussen waarvan je verkouden kunt worden; rhinovirussen zijn het vaakst schuldig. In de laatste honderd jaar hebben wetenschappers een reeks onderzoeken gedaan naar de mogelijke invloed van kou op het oplopen van een verkoudheid. Het idee dat je kou kunt vatten, bestaat als sinds het einde van de negentiende eeuw. In de afgelopen eeuw kon geen oorzaak gevonden worden en werd het concept kouvatten betwijfeld. Het idee was toen dat mensen in koude periodes vaker binnenzaten in afgesloten ruimtes en zo elkaar konden besmetten. Inmiddels toont recent wetenschappelijk onderzoek aan dat lage temperaturen wel degelijk invloed hebben op onze afweer.

Immuunsysteem

Verkoudheden en ziektes, zoals griep, krijg je door virussen die worden overgedragen door mensen. Je komt er dus niet extra mee in contact door de koude wind of als je met nat haar naar buiten gaat, maar inmiddels is wel duidelijk dat het toch slim is om je goed aan te kleden als je naar buiten gaat. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat je immuunsysteem minder goed werkt, als je plotsklaps in de kou staat. De doorbloeding van neus en keel is minder en daarmee neemt je natuurlijke afweer af. Dit betekent dat een virus op dat moment de kans krijgt om actief te worden. Veel van deze virussen draag je bij je, maar daar word je onder normale omstandigheden niet ziek van. Bij een plotselinge temperatuurverlaging kan het virus wel toeslaan."

Trek een warme jas aan

Het aloude en vertrouwde advies om je jas aan te doen als je naar buiten gaat, klopt dus wel degelijk. Niet omdat je een kou kunt oplopen, maar wél omdat de kans dat een verkoudheids- of griepvirus actief wordt wel degelijk aanwezig is. Kortom: iemand die het koud heeft, is vatbaarder voor een infectie dan iemand die uit voorzorg een warme jas aantrekt.



Dicht bij huis herstellen van stamceltransplantatie

Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Voor sommige specialistische behandelingen, verwijzen wij u door naar onze samenwerkingspartner Erasmus MC. Met hen zijn wij voortdurend op zoek naar manieren om de zorg voor patiënten te verbeteren. Internist-hematoloog Yavuz Bilgin van Adrz en Annoek Broers, internist-hematoloog in het Erasmus MC, vertellen over autologe stamceltransplantatie. Sinds kort is het mogelijk tijdens de herstelperiode te verblijven bij Adrz in Goes.

"In Adrz behandel ik met mijn collega's Saskia Kuipers en Pieter Jobse mensen met bloed- en beenmergziekten. U kunt daarbij denken aan lymfeklierkanker, trombose en stollingsziekten. De meeste behandelingen voeren we hier uit en verder werken we nauw samen met het Erasmus MC. In sommige

gevallen, bijvoorbeeld bij patiënten met een ernstige vorm van bloed-, beenmerg- of lymfeklierkanker, is een autologe stamceltransplantatie nodig", legt Yavuz Bilgin uit.

Stamceltherapie

Bij stamceltransplantatie worden stamcellen uit het beenmerg toegediend aan de patiënt. Dat kunnen stamcellen van de patiënt zelf zijn (autoloog) of van een gezonde donor (allogeen). Stamcellen hebben het vermogen om schade of verlies aan cellen, die na een chemokuur ontstaat, te herstellen. Daardoor is het mogelijk een hogere dosis chemotherapie te geven, waardoor de kans op genezing wordt vergroot. "De behandeling bestaat dus uit een hoge dosis chemotherapie, die daarna gevolgd wordt door het toedienen van de stamcellen. In deze periode is de patiënt erg kwetsbaar, omdat de weerstand vrijwel volledig is afgebroken.

/ "Patiënten kunnen dichter bij huis opknappen"

Er is veel kans op bijwerkingen en complicaties. Om die reden werd de patiënt tot voor kort altijd opgenomen in het Erasmus MC voor een verblijf tot circa vier weken op een isolatiekamer."

Samenwerking

Annoek Broers vertelt dat in het Erasmus MC jaarlijks ongeveer 150 autologe stamceltransplantaties plaatsvinden. "We willen alle patiënten de zorg bieden die ze nodig hebben, maar dit aantal legt een grote druk op de bedden capaciteit in Rotterdam. Om die reden werken we graag samen met gespecialiseerde ziekenhuizen in de regio. We hebben nu met zes ziekenhuizen een samenwerkingsverband, waaronder Adrz." Annoek legt uit dat aan deze samenwerking nog een ander belangrijk voordeel zit. "Patiënten kunnen dichter bij huis opknappen. Dat is prettig voor de patiënt zelf en de familie die op bezoek wil komen."

Strengere eisen

Om patiënten die een autologe stamceltransplantatie hebben ondergaan, te kunnen verplegen, moet Adrz aan strenge voorschriften voldoen. Zo hebben artsen en verpleegkundigen intensieve trainingen gehad en liggen alle protocollen

nauwkeurig vast. "We werken vanuit Rotterdam intensief samen met de specialisten van Adrz. We zijn onlangs met een team in Goes geweest voor een uitgebreide audit. Onze conclusie is dat ze in Goes alles heel goed op orde hebben en klaar zijn om voor deze nieuwe patiëntengroep te gaan zorgen."

Zorg optimaal

Dit betekent dat patiënten na een autologe stamceltransplantatie naar Adrz kunnen worden vervoerd voor een verblijf op een speciaal ingerichte isolatiekamer. Daar krijgen ze alle zorg die ze anders in het Erasmus MC zouden krijgen. Bij eventuele vragen of problemen zijn de lijntjes kort. We hebben laagdrempelig contact met de medisch specialisten in Goes en kunnen snel schakelen."

Nazorg bieden

Yavuz Bilgin is trots op deze stap die Adrz maakt in de zorg en behandeling voor patiënten. "Op de afdeling Oncologie/Hematologie is nu één kamer beschikbaar waar patiënten kunnen verblijven. Ik hoop dat we circa twintig patiënten per jaar deze nazorg kunnen bieden. Op deze manier kunnen we patiënten in een fase dat ze kwetsbaar zijn, dichtbij houden. Dat is voor de patiënt, de familie, maar ook voor ons als behandelend artsen buitengewoon prettig."



Yavuz Bilgin, internist-hematoloog



Simone Dietvorst

Verpleegkundig specialist mamma-oncologie

5.45 uur

Mijn wekker gaat erg vroeg. Daar ben ik nog steeds niet aan gewend. Na een kwartiertje snoozen, ga ik eruit om te douchen en aan te kleden.

6.30 uur

Aan het barretje in mijn keuken ontbijt ik. Dat ontbijt ziet er al jaren hetzelfde uit: sojamelk met Herbalife-poeder, rood fruit en havermout. Dat is een gezonde start van de dag met veel voedingsstoffen. Daarmee kom ik de ochtend zeker door. Tijdens mijn ontbijt heb ik altijd mijn telefoon bij de hand om even snel wat nieuws- en socialmediaberichten te lezen.

7.00 uur

Ik stap in de auto voor een rit van circa 50 minuten naar het ziekenhuis in Vlissingen, vaak met Sky Radio of Radio 538 aan.



7.50 uur

Zodra ik op het werk aankom, ga ik eerst langs de kledingkamer voor een jas om vervolgens de sleutel van onze kamers op te halen bij de sleutelkast. Eenmaal achter mijn bureau, start ik direct de computer op. Ik ben casemanager en daarmee het aanspreekpunt van de patiënt.



8.00 uur

De eerste patiënt meldt zich. Gelukkig zijn de doktersassistenten zo attent om te vragen of ik een kopje thee wil. Zouden ze dit niet doen, dan is de kans groot dat ik de hele ochtend niets drink. Ik zie doorlopend patiënten. Vaak zijn dit nieuwe patiënten of personen die op controle komen. Vandaag laat de tijd toe dat ik ook tussendoor nog wat administratie kan doen.

12.00 uur

Het lukt niet altijd, maar vandaag lunch ik met Annette, de doktersassistente. We eten gezellig samen.



13.00 uur

Ik bereid het multidisciplinair overleg voor. Dit doe ik samen met mijn collega, verpleegkundig specialist Anja Kluijfhout. We zitten twee keer per week samen met alle specialisten mamma-oncologie om de patiënten te bespreken. Eén keer per week schuiven ook een oncoloog en chirurg van het Erasmus MC aan. We bespreken dan de complexe casussen.



14.00 uur

Ik heb weer afspraken met patiënten. Dit zijn patiënten die voor controle komen, maar ik voer 's middags ook de pre-operatieve gesprekken. Wij spreken over 'shared decision making' gesprekken. Gezamenlijke besluitvorming vinden wij belangrijk. We voeren dit gesprek kort nadat de patiënt van de chirurg de uitslag heeft gekregen. Wij nemen alle opties nogmaals uitgebreid door, zodat we samen met de patiënt tot keuzes komen die het beste bij de patiënt passen.

18.00 uur

Ik ga terug naar huis. Dit is het moment voor mij om gezellig met mijn moeder te bellen en mijn dag door te nemen. De autorit gaat zo een stuk sneller.

19.00 uur

Vandaag warm ik eten op dat ik eerder deze week heb bereid. Dat doe ik wel vaker. Het is makkelijk en snel, zodat ik op tijd naar mijn training kan.

20.00 uur

De hockeytraining begint. Als ik erheen ga, ben ik soms al best afgepeigerd, maar de training en het contact met mijn teamgenoten geven mij energie. Ik vind sport belangrijk voor mijn gezondheid, maar het is ook erg leuk. Ik speel in een hecht team, met sommigen zelfs al twaalf jaar! Daarna gaan we nog even het clubhuis in voor een drankje.

22.00 uur

Na de training ga ik douchen en kijk ik nog even naar televisie en Netflix.

23.00 uur

Ik ga naar bed. Ik maak lange dagen en wil morgen weer fit beginnen.





Honderd wensen

Opgroeiend in Serooskerke beleefde ik lange tijd het Zeeuwse landschap als 'Luctor et Emergo'. Zeker toen ik op de fiets naar de middelbare school moest, was het dagelijks worstelen met de elementen. In Zeeland heb je namelijk altijd tegenwind. Althans, zo voelt het. Want als je windje mee hebt, dan ben je zó thuis en heb je het voordeel van de wind niet in de gaten.

Tegenwoordig doe ik bijna iedere dag een rondje op mijn elektrische fiets. Heerlijk! Altijd windje mee. En dan tel ik mijn zegeningen. Vooral dat ik gezond ben. Ik heb één keer in een ziekenhuis gelegen. Na een heftig ongeluk hebben de dokters voor mijn leven gevochten en gewonnen. Onlangs constateerde ik dat ik sinds 1992 geen dag ziek ben geweest. Op mijn prikbord zitten twee blaadjes uit de scheurkalender van de recentelijk overleden Noord-Bevelandse dialect-verteller Kees van Boven. Als je de tekst niet begrijpt, lees hem dan hardop: 'Oe krakkemikkug of je òk bin – ut leven ei oaltied zin'. En deze: 'à-j hezond bin ei-je onderd waensen, à-je ziek bin mè êên...'

Bert van Leerdam

Woont in Middelburg. Maakte ooit radio en tv bij Omroep Zeeland en runt tegenwoordig het mediabedrijf BvLmedia.nl.

Vertrouwen!

We kennen allemaal wel iemand die ziek is. Mijn moeder werd getroffen door een hersenbloeding. Van een krachtige vrouw werd ze stil en verdrietig. Mijn beste vriendin kreeg borstkanker en overleefde dit niet. Van dichtbij maak je dan mee hoe belangrijk dierbaren zijn, maar ook artsen, specialisten en verpleegkundigen. Ze zijn van levensbelang. In Adrz werken 2200 mensen, die gedreven zijn om de patiënt en de familie bij te staan in een vaak moeilijke periode. Zo maken zij het verschil.

Het verschil maken voor de patiënt en de familie; daarvoor staat ook de Stichting Vrienden Adrz. De afgelopen tien jaar zette ik me met veel plezier in voor tal van projecten van deze stichting. We schonken duizenden knuffels en de wensboom in de hal van Adrz Vlissingen hangt vol bijzondere wensen. In de behandelkamers kwamen nieuw spel materiaal en prachtige verbeeldingsplafonds. We maakten vele familiekamers huiselijk. Op de afdeling Oncologie kregen de palliatieve kamers een warme uitstraling, belangrijk voor patiënten in hun laatste levensfase.

Vaak heb ik gedacht: hoe is het mogelijk dat ik mag bepalen hoe we kamers opfrissen en verbeteren? Daarom dank voor het vertrouwen. Vanaf 1 januari 2020 draag ik het stokje over aan Ilse de Mol.

Stichting Vrienden Adrz

Carla van Tilburg



Ilse de Mol, Carla van Tilburg

Sandra de Blaeij

Annie M.G. Schmidt-wijk, Kapelle

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

Kapelle +

“Geweldig dat ik mensen op deze manier een fijne avond kan bezorgen”

In de Zuidhoek, de Annie M.G. Schmidt-wijk in Kapelle, woont Sandra de Blaeij samen met haar zoon en twee katten. “We wonen hier vijf jaar. Het is een heerlijke wijk, met veel jonge gezinnen.” Sandra vertelt dat ze is gevallen en daarvoor naar het ziekenhuis moest. “Mijn huisarts vond het beter om een röntgenfoto te laten maken. Met de verwijsbrief kon ik direct doorlopen. Ik kreeg snel duidelijkheid. Mijn pols is niet gebroken, maar ik moet het wel rustiger aan doen.”

Kleine porties eten

Dat laatste is lastig voor Sandra nu zij het initiatief nam voor het platform Kleine Porties. Aanleiding hiervoor is een operatie die zij in 2018 onderging. “Na mijn maagverkleining merkte ik hoe lastig het is om uit eten te gaan. Kleine porties staan nauwelijks op de kaart. Ja, voor kinderen en senioren, maar met mijn leeftijd kan ik daarop geen beroep doen. Dat betekende vaak één of twee voorgerechten bestellen en wachten tot iedereen klaar was.”

Zorgen voor een fijne avond

Sandra besloot het heft in eigen handen te nemen. De behoefte aan kleine porties voelt zij namelijk samen met zeker vijf miljoen Nederlanders. “Op ons platform kleineporties.nl staan restaurants die hiermee rekening houden. Veel mensen zijn hier blij mee. Mensen zoals ik, maar ook mensen met diabetes, kanker, hart- en vaatziekten of maag- en darmklachten. Door kleine porties te eten, kunnen we volwaardig deelnemen aan een maaltijd. Ik vind het geweldig dat ik mensen op deze manier een fijne avond kan bezorgen.”

/ “De behoefte aan kleine porties deel ik met vijf miljoen Nederlanders”



Christian van der Reest, ambulanceverpleegkundige bij Witte Kruis

Witte Kruis

In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' belichten we organisaties die in de zorgketen actief zijn. Wij spraken voor dit nummer met Christian van der Reest, ambulanceverpleegkundige bij Witte Kruis. Witte Kruis verzorgt de ambulancezorg binnen de Veiligheidsregio Zeeland.

"Ik heb de allermooiste baan ter wereld: ik kan op ieder moment op iedere plek zorgen, wat er ook gebeurt. Ik heb in 'dat gele busje' alles wat ik nodig heb. Het is bijzonder om er voor iemand te mogen zijn tijdens zijn meest bange uren."

Acute situaties

Ambulanceritten kunnen grofweg worden ingedeeld in niet-planbare ritten en planbare ritten. Het spreekt voor zich dat met name bij de eerste categorie het adrenalineniveau stijgt als er een melding binnenkomt. Christian is actief vanuit de ambulanceposten in Middelburg en Grijskerke. "We werken altijd intensief samen binnen een team van twee personen: de chauffeur en de verpleegkundige. Natuurlijk spelen daarnaast de collega's van de meldkamer een belangrijke rol. Zij helpen ons op weg met zoveel mogelijk informatie. In de ambulance treffen we de eerste voorbereidingen, zodat we ter plaatse zo snel mogelijk kunnen handelen. Dat doen we volgens

een vaste methodiek. De chauffeur en ik staan er bij acute situaties alleen voor en moeten soms snel keuzes maken. Ik heb de medische eindverantwoordelijkheid, maar kan altijd overleggen, bijvoorbeeld met de huisarts of medisch specialist."

Kleine gebaren

Natuurlijk zijn er ook tal van andere ritten die door Christian en zijn collega's worden verzorgd. Ambulances vervoeren bijvoorbeeld patiënten vanuit het ziekenhuis naar een verpleeghuis. Ook patiënten die voor een onderzoek of behandeling naar een collega-ziekenhuis moeten, worden met de ambulance vervoerd. "De aard van deze ritten is anders dan de spoedritten. Terwijl het daarbij aankomt op snel medisch handelen, draait het bij deze planbare ritten vooral om sociale vaardigheden. Natuurlijk is het soms nodig om de patiënt te monitoren en medicijnen te verstrekken, maar het is vooral de emotionele ondersteuning die dan telt. We brengen mensen bijvoorbeeld naar een hospice, naar het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut (ZRTI) of een verpleeghuis. Dat kan zorgen voor spanning of verdriet. Het is dan belangrijk om de patiënt daarbij zo goed mogelijk te ondersteunen. Een klein gebaar kan dan al een wereld van verschil maken."

Weetjes over vaccineren

Bron: [Rijksvaccinatieprogramma.nl](https://rijksvaccinatieprogramma.nl)

/ Groepsimmunititeit

Hoe meer mensen immuun zijn voor een bepaalde ziekte, hoe kleiner de kans op verspreiding. Door iedereen te vaccineren, kan een ziekte worden uitgeroeid. Dat is al gebeurd met pokken en is hopelijk binnen een paar jaar ook het geval voor polio.

/ Wat zijn infectieziekten?

Infectieziekten worden veroorzaakt door bacteriën, virussen, schimmels of parasieten. Er zijn veel onschuldige infectieziekten waar je niet erg ziek van wordt en die vanzelf weer overgaan. Andere infectieziekten kunnen wel gevaarlijk zijn.

/ 1957

In dit jaar startte het Rijksvaccinatieprogramma.

/ Twaalf

Het Rijksvaccinatieprogramma beschermt tegen twaalf ernstige infectieziekten: bof, difterie, hepatitis B, Hib-ziekten, HPV-kanker, kinkhoest, mazelen, meningokokkenziekte, pneumokokkenziekte, polio, rodehond en tetanus.

/ Hoe krijg je een infectieziekte?

- Besmet eten of drinken.
- Het inademen van micro-organismen die in de lucht zweven.
- Contact met iemand die besmet is.
- Bacteriën die in een wond komen.

/ Welke leeftijd?

Het Rijksvaccinatieprogramma start vanaf de leeftijd van drie maanden.



Wintertenen zijn een echte 'seizoensaandoening'

De naam verradt het al: wintertenen en winterhanden zijn een 'seizoensaandoening'. Een relatief klein aantal mensen heeft perniones, de officiële naam voor wintertenen of -handen. Dit zijn mensen van alle leeftijden. Gemiddeld komt de aandoening voor bij één tot twee op de duizend Nederlanders en vaker bij vrouwen dan bij mannen.

Aandoeningen als wintertenen en -handen zijn lastig, maar gaan vanzelf weer over als de temperaturen stijgen. Bij wintertenen of -handen heeft u last van jeuk, een branderig gevoel of pijn aan uw vingers of tenen en heeft u één of meer rood- of paarsblauwe plekken, die mogelijk een beetje gezwollen zijn. Dezelfde verschijnselen komen ook weleens voor aan de oren, neus of polsen, op de voeten, het onderbeen of aan de buitenkant van de dijen. Wie aan de plekken krabt, loopt het risico om blaren, ontstekingen of wonden te veroorzaken.

Het ontstaan is niet duidelijk

Hoe winterhanden en wintertenen ontstaan, is niet helemaal duidelijk. Sommige mensen zijn er gevoelig voor. Als het koud is (onder de tien tot vijftien graden) kunnen de bloedvaatjes in de huid tijdelijk vernauwen en verkrampen. Als het bloed niet goed doorstroomt, ontstaat stuwings- en/of een tekort aan zuurstof in de huid. De huid wordt rood of blauwrood, gaat zwellen en ontsteken, waarbij ook blaren en wondjes kunnen ontstaan. Vooral als u door de jeuk uw huid openkrabt. Als het buiten weer wat warmer wordt, gaan wintertenen of -handen meestal vanzelf weer over.

Tips

Deze tips kunnen mogelijk helpen om de klachten te verminderen of voorkomen:

- Probeer kou en snelle temperatuurdaling te vermijden.
- Kleed u warm aan; isolerende kleding helpt.
- Draag sokken en handschoenen van katoen of wol.
- Blijf in beweging.
- Zorg dat uw huis en werkplek warm genoeg zijn.
- Stop met roken; roken vermindert de doorbloeding van uw huid.
- Heeft u veel klachten en gebruikt u bètablokkers? Bespreek met uw huisarts of u deze medicijnen kunt verminderen of (tijdelijk) stoppen om te kijken of uw klachten hierdoor verbeteren.



Meer weten?

Kijk voor meer informatie op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

Tech voor in huis

Haal jij een echte 'Van Gogh' in huis, bouw je een feestje met de Beatles of heb je even geen zin in een kopje thee met de buurvrouw? Deze twee-in-één gadgets zorgen ervoor dat je in de winter het allerliefst in je eigen huis te vinden bent.



/ Uw voordeur in beeld

Met een draadloze Ring Video Deurbel hoeft u zich geen zorgen te maken dat u een bezoeker mist. Of u nu thuis bent of in het buitenland zit, u wordt altijd netjes op de hoogte gehouden door de camera en een pushbericht. Bewegingsmeldingen worden verzonden via een speciale app (iOS en Android) en waarschuwen u bij (ongewenst) bezoek, maar natuurlijk ook zodra de postbode zijn pakketjes komt afleveren. Bent u niet thuis? Dan kunt u direct met de persoon voor uw deur praten om te vertellen wat hij of zij kan doen.

/ Tv wordt kunst

Ontdek de moderne manier om uw eigen kunstcollectie te presenteren. The Frame is een elegante toevoeging aan uw woonkamer: als hij aanstaat, is het een geweldige televisie. Als hij uitstaat, een kunstwerk. Door de stijlvolle lijst valt The Frame nauwelijks op tussen de andere accessoires aan de muur. Alleen de kabels verraden dat het een televisie is. Dankzij de gebruiksvriendelijke en overzichtelijke kunstcategorieën van de Samsung Art Store, kunt u altijd een kunstwerk vinden waar u van houdt.



/ Daar zit muziek in

Bijna alles in het leven is leuker met geluid. Geluid is een krachtige sfeerbepaler, net zo belangrijk voor de sfeer thuis als een vloerkleed, kunstwerk of zitbank. Daarom zoekt IKEA naar een manier om geweldig geluid voor iedereen beschikbaar te maken. In samenwerking met de audio-experts van Sonos is Symfonisk ontstaan. Deze serie bestaat uit mooie producten die zich op nieuwe manieren in uw interieur voegen en het inrichten met geluid een stuk eenvoudiger maken.



Para Medisch Centrum
IN BALANS

Onderstaande specialisaties
en programma's voeren wij uit
in nauwe samenwerking met de
specialisten van Adrz

- Oncologie fysiotherapie
- OrthoXpert revalidatieprogramma
na nieuwe knie en heup
- COPD

*Wij bieden een Haal & Breng Service voor patiënten na
een nieuwe knie en heupoperatie.*

*Naast algemene fysiotherapie met alle specialisaties
kan men ook terecht voor OCA Revalidatiegeneeskunde,
Ergotherapie, Huidtherapie en Oefentherapie Cesar*

Ambachtsveld 35 | 4388 AV Oost-Souburg
T 0118-461897 | M 06-30047456 | www.pmcinbalans.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