

# michiel



'Het mooiste is om een baby te zien opgroeien tot een **prachtig gezond mens**'

'De tijd dat alleen de dokter bepaalde **welke behandeling** werd ingezet, is gelukkig al lang voorbij.'

# A. VAN DER LINDEN

## CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

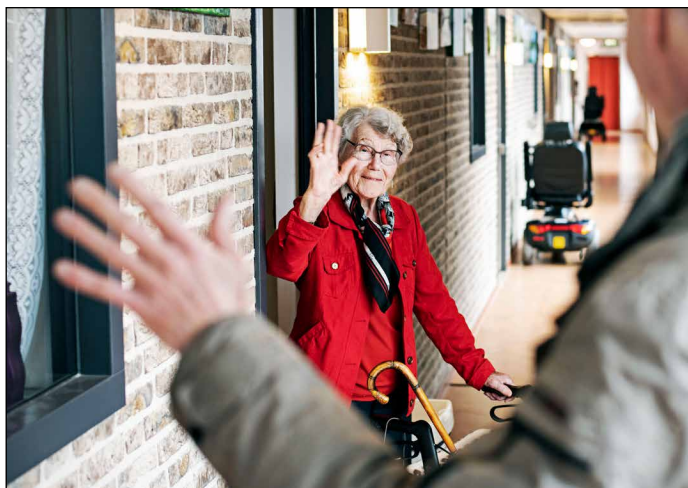
- Uw partner in de regio
- Wij bieden oplossingen voor elke voet
- 60 jaar vakmanschap in orthopedische schoentechniek
- Intensief samenwerkingsverband met de Maatschap Orthopedie, Reumazorg West-Brabant en Revant revalidatie geneeskunde
- Gratis en vrijblijvend voetonderzoek
- Goede samenwerking met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

**SPREKUREN UITSLUITEND OP AFSpraak**  
**BEL: 0118 41 06 69**



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

[WWW.AVANDERLINDEN.NL](http://WWW.AVANDERLINDEN.NL)

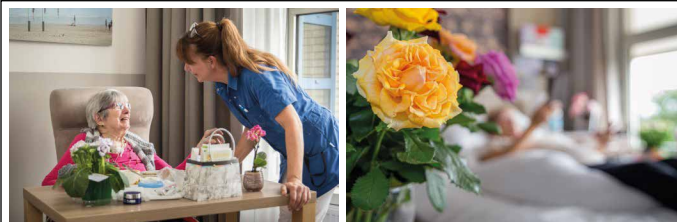


**Passende zorg,  
ook bij u thuis**

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 thuiszorg voor staat.

Meer info over thuiszorg en onze andere diensten is te vinden op [wvozorg.nl](http://wvozorg.nl)

**wvo zorg**  
Samen voelt beter



**voor tijdelijke opvang in  
een gastvrije omgeving**

**Buurtzorgpension Vlissingen**

06 2218 9784

[vlissingen@buurtzorgpension.nl](mailto:vlissingen@buurtzorgpension.nl)

**Buurtzorgpension Zierikzee**

06 2366 9598

[zierikzee@buurtzorgpension.nl](mailto:zierikzee@buurtzorgpension.nl)

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



**BUURTZORGPENSION**

# Niet zomaar een jaar

Beste lezer,

Voor u ligt alweer de laatste Michiel van dit jaar. En niet zomaar een jaar. Een jaar waarin we moesten leren omgaan met een nieuw virus en waarin we als Adrz steeds scherp moesten blijven op hoe we zo veel mogelijk COVID-19-patiënten én andere patiënten konden helpen. In de vorige Michiel vertelden we hier uitgebreid over. In dit laatste nummer van 2020 willen we laten zien wat er naast de coronazorg nog meer gebeurt in en om het ziekenhuis. Wist u bijvoorbeeld dat onze artsen er hard aan werken om beslissingen over de behandeling in samenspraak met de patiënt te nemen? Orthopeed Jan-Arie van den Hoek legt uit hoe we het 'samen beslissen' in Adrz aanpakken.

Verder leest u over ons speciale Kind- en comfortteam. Dit team probeert kinderen zo pijnloos mogelijk door hun ziekenhuisopname te loodsen. Bijvoorbeeld door ze af te leiden als ze een prik krijgen. Natuurlijk vindt u in dit nummer ook heel veel andere mooie artikelen, waaronder een reportage. Deze keer over twee van Zeelands mooiste kastelen op Schouwen-Duiveland – met prachtige herfstfoto's van de omgeving.

Aan deze Michiel is weer hard gewerkt en we hopen dat u plezier beleeft aan het lezen ervan. Heeft u nog een idee voor een artikel? Mail het ons: [communicatie@adrz.nl](mailto:communicatie@adrz.nl).

## / Wat gebeurt er naast de coronazorg nog meer in en om het ziekenhuis?

**Claudia Brandenburg**  
Voorzitter raad van bestuur



Volg Adrz op:



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

## Colofon

nummer 11 / najaar 2020

**Aan dit nummer werkten mee:**

**Redactie:** Caroline Houmes, Liesbet Mallekoote, Marjan de Kort, Rinus Antonisse, Bé Huisjes en afdeling Communicatie & Marketing Adrz

**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](mailto:communicatie@adrz.nl)





**emergis** 

Maakt u zich vanwege corona extra zorgen om uw familielid, partner of naaste die bij Emergis in behandeling is? Voelt u zich machteloos omdat zijn of haar psychische klachten toenemen? Maakt u zich zorgen omdat de coronamaatregelen uw zieke dierbare harder lijken te raken dan andere mensen? Deel je zorgen met één van onze medewerkers!

**De Emergis familietelefoon 0113 26 70 80**  
Iedere maandagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur

[www.emergiscoronavirus.nl](http://www.emergiscoronavirus.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](mailto:info@zorgstroom.nl)  
T 0118 - 68 40 00

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



## Zorg met meerwaarde

Cedrah biedt wonen, zorg en diensten aan ouderen die bewust kiezen voor een organisatie met een reformatisch 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
- › Eerstelijns verblijf 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](http://www.cedrah.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](http://www.ccterneuzen.nl)



10



12



24

- 3 Van de redactie**  
Niet zomaar een jaar
- 6 Uitgelicht**  
Samen beslissen met drie goede vragen
- 9 In bed met**  
Jaap Witte
- 10 Welkom bij**  
Het Kind- en comfortteam van Adrz
- 12 Aan de keukentafel met**  
Peter van Vijven, huisarts en praktijkhouder van De Getijdenmolen in Middelburg
- 14 Voor de kids**  
Kleuren en zoek de weg in het doolhof
- 15 Op bezoek**  
Vriendelijke poppen en erg goed voor de bewustwording
- 15 De Cliëntenraad**  
Het nieuwe normaal
- 19 Vroeger**  
Steriliseren van medische instrumenten
- 20 Even ontspannen**  
Puzzel
- 21 Waar of niet waar?**  
Wintertijd is beter voor je gezondheid
- 22 Academische zorg**  
Kindercardiologie in Zeeland
- 24 De dag van**  
Claire van Eijssen, dermatoloog
- 26 Column**  
Een Drentse Zeeuw
- 26 Stichting Vrienden Adrz**  
In 2020 bestaan wij 10 jaar!
- 27 In de Zeeuwse straat**  
Wolphaartsdijk
- 28 Uit het ziekenhuis**  
Hospice Het Clarahofje
- 29 Weet-je?**  
Weetjes over voeding en COVID-19
- 30 Voorkomen is beter dan genezen**  
In betere conditie met de Fitpoli
- 31 Tech**  
Lekker naar buiten

**16 Mooi Zeeland**  
Dwalen langs kastelen







Jan-Arie van den Hoek, orthopedisch chirurg

## Samen beslissen met drie goede vragen

**Voor sommige aandoeningen bestaat maar één optimale behandeling. Maar in veel gevallen zijn er meer mogelijkheden. De afweging van de voor- en nadelen van een specifieke behandeling hangt samen met de risico's ervan. Maar ook iemands verdere gezondheid, levensstijl, hobby of beroep spelen mee. Die afweging maken arts en patiënt in Adrz samen. De drie goede vragen helpen daarbij.**

Jan-Arie van den Hoek is orthopedisch chirurg. Hij juicht het toe om samen met patiënten te beslissen over de te volgen behandeling. 'De tijd dat alleen de dokter bepaalde welke behandeling werd ingezet, is gelukkig al lang voorbij. Behandelingen worden heel specifiek afgestemd op de wensen en behoeften van de patiënt. Het effect van de behandeling is namelijk groter als de patiënt achter

de behandeling staat. Wie de voor- en nadelen begrijpt en weet waarom iets gebeurt, houdt zich beter aan de gekozen therapie en heeft een betere kans op genezing. Daarom informeren wij patiënten zo goed mogelijk over de keuzes in het traject.'

Samen beslissen over de behandeling vraagt wel wat van de patiënt, zegt Jan-Arie. 'Al op het moment dat de afspraak met de specialist wordt gemaakt, wordt de patiënt gevraagd zich voor te bereiden op het consult aan de hand van drie goede vragen. Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende mogelijkheden? En wat betekent dat in mijn situatie? De patiënt moet vooraf bedenken wat voor hem of haar belangrijk is. Wil hij fanatiek blijven sporten of is hij al tevreden als hij nog een rondje met zijn hondje kan



## / 'Het effect van de behandeling is groter als de patiënt achter de behandeling staat'

Als orthopedisch chirurg probeert Jan-Arie zijn patiënten goed te begeleiden in hun keuze. 'Om te bepalen wat het beste is, heeft de patiënt vaak bedenktijd nodig, zodat hij de opties kan bespreken met familie of de eigen huisarts. En soms leidt die bedenktijd weer tot nieuwe vragen. Dat kost wat meer tijd, maar het levert betere patiëntenzorg op en een beter eindresultaat. Als iemand niet weet wat het nut is van een medicijn, is de kans groot dat hij het niet slikt. Hetzelfde geldt voor oefeningen doen na de operatie. Daarom moet je de patiënt goed voorlichten, bijvoorbeeld ook over de pijnklachten na een operatie. Mijn ervaring is dat patiënten minder pijnstillers slikken als ze vooraf weten wat ze kunnen verwachten.'

wandelen? Dat kan betekenen dat de patiënt voor een andere behandeling kiest.'

Het klinkt logisch om alle mogelijkheden met de patiënt te bespreken en in Adrz gebeurt het al, maar het kan altijd beter, ziet Jan-Arie. 'Daarom hebben we dit traject van drie goede vragen in het hele ziekenhuis ingevoerd. We hebben flyers gemaakt en wijzen de patiënt erop bij het maken van de afspraak. Daarnaast zijn verschillende instrumenten ontwikkeld waarmee de patiënt zich kan informeren, zoals consultkaarten en de digitale keuzehulp voor bepaalde aandoeningen.'





Uitvaartverzorging  
**'DE BEVELANDEN'**  
*Johan Hoekman*

**Annemarie Bogaard**  
**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](http://www.uitvaartzorgcentrum.nl)




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 herstellen en uw zelfredzaamheid staan voorop. Revant is hét expertisecentrum in West-Brabant en Zeeland.

**Breda | Goes | Terneuzen | 0800-0048 | [www.revant.nl](http://www.revant.nl)**  
**Revant, de kracht tot ontwikkeling**

**Allévo geeft je  
PLEZIER IN  
JE WERK**

# Extra handen voor in de zorg



**Heb jij een zorgdiploma of ben je  
zorgstudent vanaf 3e jaar?**

We zijn al blij met je als je één dienst in de week tijd hebt om mee te helpen!



**vind je nieuwe baan op  
[werkenbijallevo.nl](http://werkenbijallevo.nl)**

 **06 12 79 48 99**

# ben jij lokaal zichtbaar?

**TRAINNEWS** MEDIA



# Jaap Witte

Mede-eigenaar TMC

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

**Jaap Witte is mede-eigenaar van TMC. Het woonwinkelbedrijf telt vier vestigingen in Zeeland en West-Brabant en een logistiek centrum. TMC bestaat dit jaar 45 jaar.**

## 'Het gevoel dat ze de mens achter de patiënt zien'

'Ik ben in de gezegende omstandigheid dat ik eigenlijk weinig ziek ben. Ik heb wel eens met een cirkelzaag een stuk van mijn vingers afgehaald. Daarvoor moest ik een nachtje in het ziekenhuis blijven. Wat ik daarvan heb onthouden, is dat het bed niet al te best was, te hard naar mijn idee. Maar ik ben niet al te flauw, je moet er toch het beste van maken. Tegenwoordig is 'ik' zo belangrijk dat we soms vergeten dat er ook nog anderen zijn. Ik stel niet zoveel eisen. Zolang je maar het gevoel krijgt dat ze de mens achter de patiënt zien. Dat scheelt, denk ik, ook bij het herstel.

Wat ik zou meenemen naar het ziekenhuis? Mijn bijbel en mijn telefoon, want daar zit alles in en zo kan je de boel nog een beetje bijhouden. Maar ik zou niet blijven doorwerken. De jongere generatie pakt het hier wel op, ik kan best even gemist worden. Als dat niet zou kunnen, doe ik iets verkeerd. Verder zou ik wat te lezen meenemen. Ik lees graag en heel gevarieerd. Van kranten en tijdschriften tot theologische werken en romans. Als ik eenmaal begin, kan ik blijven lezen. Een weekje in bed is dan geen probleem. Als ik alles nog wil lezen wat op mijn lijstje staat, moet ik honderd worden!'



v.l.n.r. Janneke Brandhoff, kinderarts en Sharon Vleugel-Ruissen, pedagogisch medewerker (Kinderafdeling)

## Het Kind- en comfortteam van Adrz

**Een ziekenhuisopname is altijd spannend, maar voor kinderen geldt dat extra. Er gebeurt iets wat ze niet begrijpen en vaak komt er pijn bij kijken. Het Kind- en comfortteam van Adrz probeert het verblijf voor kinderen zo aangenaam mogelijk te maken.**

Het Kind- en comfortteam is anderhalf jaar geleden opgericht en telt vijftien mensen. Het team probeert kinderen zo pijnloos mogelijk door hun ziekenhuisopname te loodsen. Het kijkt kritisch waar het ziekenhuistraject voor kinderen beter kan. Sinds september 2020 zijn de teamleden bezig met focustaal: positief taalgebruik om angst en pijn weg te nemen. 'Het is een heel andere manier van het kind benaderen', vertelt medisch-pedagogisch medewerker Sharon Vleugel.

### Het gebruik van juiste woorden

Wanneer een kind in het ziekenhuis komt, wordt een teamlid ingeschakeld om het kind voor te bereiden op wat er gaat gebeuren. 'We kiezen bewust onze woorden, waardoor de angst van het kind niet verder oploopt. En soms betekent dat ook: niet alles vertellen. We zeggen wel wat een kind kan gaan voelen van een bepaalde handeling, maar het hoeft niet te weten dat we een dikke naald in zijn rug prikken. Op het moment van de handeling leiden we het kind af. Je hersenen kunnen maar één ding tegelijk. En als ze dan op de bellenblaas letten, is er geen ruimte om angst te voelen.' Collega Diana Brasser vult aan: 'Het is eigenlijk heel logisch. Je moet juist niet de focus leggen op het pijnlijke moment. En niet allemaal tegelijk praten. Iemand houdt de aandacht van het kind vast. En degene die de behandeling uitvoert, zegt niets.'





## / 'Positief taalgebruik maakt het ziekenhuis minder eng.'



### Een positieve benadering

Janneke Brandhoff is als kinderarts bij het team betrokken. 'Natuurlijk zijn wij altijd oproepbaar, maar we willen eigenlijk dat deze benadering voor het hele ziekenhuis de standaard wordt. Daarom leiden we onze collega's op en leggen we uit wat er in de hersenen van kinderen gebeurt als je op een bepaalde manier praat.' Dat is soms best lastig, zegt Diana: 'Veel patronen zijn ingesleten en het duurt even voordat je dat eruit hebt. Het gaat om bewust zijn van wat je zegt, zodat het kind minder bang is en makkelijker meewerkt. Als we werken met collega's die nog niet zijn getraind, vertellen we hoe we iets gaan aanpakken. En achteraf bespreken we of het goed is gegaan.'

'We willen de herinnering positief beïnvloeden, vooral bij handelingen die vaker gebeuren, zoals bloed afnemen,' zegt Sharon. 'Zodat het kind niet terugdenkt aan de pijn en dat het moest huilen, maar dat het zo goed heeft meegeholpen. Dan wordt het de volgende keer makkelijker.' Janneke: 'Dat werkt ook bij medicatie. Dus niet zeggen: dit is een pilletje tegen de pijn. Maar wel: hiermee voel je je beter. Vroeger gebruikten

we een liniaal waarop kinderen moesten aangeven hoeveel pijn ze voelden. Dat is onduidelijk en bovendien legt het de nadruk op pijn. In plaats daarvan kun je vragen: hoe voel je je? Kan er nog iets beter?' Deze positieve benadering wordt nu voor kinderen ingezet, maar kan volgens Sharon ook voor volwassenen prima werken. 'Bij een positieve benadering voelt iedereen zich beter.'





# Peter van Vijven

Huisarts en praktijkhouder van De Getijdenmolen in Middelburg

In deze rubriek praten we met professionals in de Zeeuwse zorg die voor dit gesprek hun keukentafel ter beschikking stellen. Zij bieden een kijkje in hun privédomen. Deze keer is dat huisarts Peter van Vijven. Hij neemt ons mee in zijn motivatie om in de zorg te werken en in zijn kijk op de ontwikkelingen in de zorg.

**De eettafel in de open keuken, van hun ruime Goese huis, is het centrum van het gezinsleven van de Van Vijven's. Vader, moeder en vijf kinderen tussen de 2 en de 11. 'Toen we trouwden, kochten we deze tafel bij de Ikea en hij voldoet nog prima. Hij is lekker lang en handig met zijn uitschuiflades. Hier eten we, maar zitten we ook met elkaar te lezen en te knutselen. Het is een plek van gezelligheid.'**

Peter van Vijven (34 jaar) is geboren en getogen in Yerseke. Hij komt uit een warm nest met vier broers en twee zussen. Dat hij nu huisarts is, lag niet per se in de lijn der verwachting. 'Vroeger wilde ik boer of hovenier worden. Ik was dol op tuinieren, nog steeds trouwens, en ik hielp

graag mee op het land van mijn opa. Aardappels rooien, dat was een heel familiegebeuren. Pas in de vierde klas van het Calvijn College kwam ik in aanraking met de geneeskunde. Biologie vond ik erg leuk, vooral alles over het menselijk lichaam. Bij de vader van een vriendje



die neuroloog was in het Oosterscheldeziekenhuis (voormalige Adrz Goes, red.) mocht ik toen mijn snuffelstage doen. Ik heb met hem meegelopen en met een co-assistent op de Spoedeisende Hulp. Even heb ik ook nog over psychologie gedacht, maar een heel stuk van geneeskunde is psychologie, dus werd het toch geneeskunde. In Rotterdam.'

### Een fijne jeugd

Dat betekende naar de grote stad, weg uit het vertrouwde Yerseke, weg uit de veilige familieschoot. 'Ik kijk terug op een fijne jeugd, we waren heel goed met elkaar en dat zijn we nog. Mijn ouders hebben ons een christelijke opvoeding gegeven en daar hecht ik veel waarde aan. Voor mij is een leven met God een gelukkig leven, een leven met bestemming en verdieping. Naar mijn overtuiging is een leven zonder God uiteindelijk toch leeg. Dezelfde boodschap proberen mijn vrouw en ik nu door te geven aan onze eigen kinderen, naast normen en waarden als je best doet, naastenliefde, respect voor de schepping. Jezus zegt 'Heb God lief en je naaste als jezelf', dat is ons levensmotto. En ja, natuurlijk mogen de kinderen daar kritische vragen over stellen. Die zullen ook nog wel komen als ze ouder worden.'

## / 'Als baas van de zorg zou ik de suikertaks invoeren'

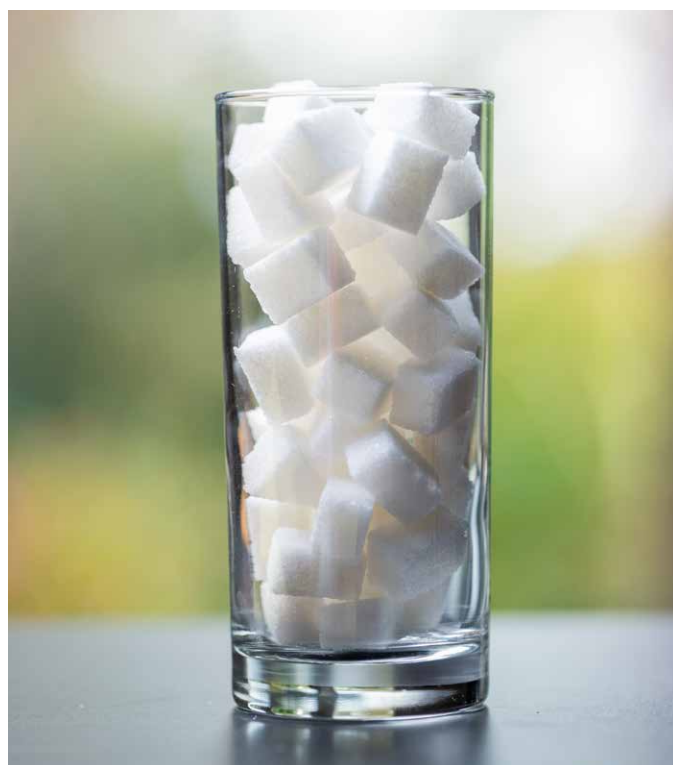
### Ik verplaats me in de patiënt

Naastenliefde zie je terug in de motivatie voor Peter's werk als huisarts. 'Ik probeer een patiënt 'in nood' te helpen. Ik leef me in, verplaats me in de patiënt. Wat is zijn hulpvraag, waar zit hij mee, wat verwacht hij, wat wil hij wel en wat niet? Mensen hebben meestal duidelijke ideeën en die wil ik te weten komen. Tegelijkertijd probeer ik de rode vlaggen te signaleren en samen analytisch tot een diagnose en behandeling te komen. Dat de samenleving er tegenwoordig van uitgaat dat alles maakbaar is, ook gezondheid, vind ik soms wel moeilijk. Niet alle problemen zijn snel op te lossen en pijn en lijden horen bij het leven. Natuurlijk, er zijn schrijnende situaties met ernstig lijden, dan geef ik oprecht graag palliatieve zorg en begeleiding. Euthanasie, dat kan ik niet, maar mijn collega's in de praktijk wel.'

### Een nauwe samenwerking

Het zijn hectische tijden voor Peter. Corona natuurlijk, maar ook de fusie, verbouwing en omvorming van de praktijk tot maatschap. 'Veel daarvan komt bij mij terecht als praktijkhouder, dat is best druk. Voor mijn ontspanning ga ik daarom zo vaak als het kan op de fiets naar Middelburg en terug, fijn uitwaaien in de polders op mijn speed pedelec.'

Eén van de mooiste aspecten van zijn werk vindt Peter de diversiteit. 'In mensen en problemen. Elke vijftien minuten heb je iemand anders voor je, allemaal met hun eigen verhaal. Na vijf jaar leer je de mensen kennen en wordt het contact dieper. Trouwens, ook met de specialisten in Adrz. Ze zijn benaderbaar, dus overleggen over patiënten gaat goed. En ik ken Adrz van binnenuit, want direct na mijn studie ben ik als arts begonnen op de Spoedeisende Hulp.' Nog nauwere samenwerking is één van Peter's toekomstwensen. 'Specialisten die af en toe aanschuiven bij het spreekuur en speciale poli's doen in de huisartsenpraktijk. Investeren in anderhalvelijnszorg brengt de zorg dicht bij de patiënt en bespaart tijd en geld. En als ik baas zou zijn van de zorg, dan zou ik veel meer inzetten op preventie en de suikertaks invoeren, die voorkomt een hoop ellende voor de gezondheid. Voor mezelf? Memento mori zeg maar, dat leer ik van de stervensbegeleiding. Ik denk steeds bewuster na over het leven en wat echt belangrijk is. Voor mij is dat een goede balans tussen werk en gezin.'









## Vriendelijke poppen en erg goed voor de bewustwording

In de wachtkamer van de afdeling Heelkunde wacht Adrie van Bloppoel uit Vlissingen tot hij wordt opgehaald door de verpleegkundige. Hij ondergaat die dag een kijkoperatie. Hij is blij dat zijn vrouw Louisa Jimenez hem, in verband met medische noodzaak, mag vergezellen. Ze zit iets verderop in de wachtkamer, want de plaatsen naast hem zijn al bezet. De vriendelijk ogende kartonnen poppen aan weerszijden van hem zorgen ervoor dat alle patiënten voldoende afstand houden tot elkaar. Een vrolijke boel! Want natuurlijk, een praatje maken ze niet, maar daar staat tegenover dat ze nooit zeuren en er altijd goedgehumtst uitzien.

Adrie draagt een zelfgemaakt mondkapje. Hij vertelt dat Louisa deze gemaakt heeft, zoals ze voor veel mensen gedaan heeft. 'Ik draag al sinds maart een mondkapje. Met mijn vijfenzeventig jaar en diverse gezondheidsklachten behoor ik tot de risicogroep. Ik vind het geen probleem. Dat geldt ook voor alle maatregelen in het ziekenhuis, zoals deze poppen. Dat hadden ze wat mij betreft al veel eerder mogen doen. Voor de bewustwording is het erg goed.'

Adrie heeft geen moment overwogen om de kijkoperatie uit te stellen in verband met het coronavirus (COVID-19). 'Als we langer wachten, is het misschien te laat', reageert hij. Hij hoopt morgen weer naar huis te mogen. Dat geldt ook voor Louisa. Ze laat Adrie met een gerust hart achter, maar neemt haar man graag morgen weer mee naar huis.

Normaal is datgene wat de meeste mensen accepteren

## Het nieuwe normaal

We leven in hectische tijden. COVID-19 verandert de samenleving. Het coronavirus grijpt diep in ons persoonlijk leven. Iedereen heeft er in meer of mindere mate mee te maken – je kunt de gevolgen niet ontlopen. Wie denkt dat het allemaal wel meevalt en dat de pandemie spoedig voorbij zal zijn, komt bedrogen uit.

Naarstig op zoek dus naar het nieuwe normaal. Ook in de zorg. Om de zorg in Adrz te kunnen blijven leveren, zijn strikte regels nodig. Niet alleen voor de medewerkers, ook voor de patiënten en de bezoekers. Die regels naleven blijkt in de praktijk best lastig te zijn.

Het ziekenhuis vraagt in feite wat er in het huidige tijdsgewricht overal van ons gevraagd wordt. Zoals een mondkapje dragen, handen ontsmetten, vragen naar gezondheid beantwoorden, 1,5 meter afstand houden, looplijnen volgen. Als we dat allemaal doen, wordt de kans op een COVID-19-besmetting zoveel mogelijk beperkt.

De Cliëntenraad maakt zich ook grote zorgen over de toename van agressie. Zeker nu het coronavirus langer heerst. Een verontrustende ontwikkeling. In pandemietijd is respect opbrengen voor noodzakelijke en beschermende maatregelen het uitgangspunt van het nieuwe normaal.

**Rinus Antonisse**

Secretaris Cliëntenraad Adrz











# Dwalen langs kastelen

**Zeeland staat niet bekend om zijn vele kastelen. Toch zijn er nog wel een paar te vinden, elk met hun eigen geschiedenis en vaak omringd door schitterend groen. Twee van de mooiste staan op Schouwen-Duiveland.**

De Kop van Schouwen is een fraai duin- en bosgebied, dat uitnodigt tot lange wandelingen. Niet zo vreemd dat twee van Zeelands bekendste kastelen aan de rand van dit gebied te vinden zijn. Ingeklemd tussen de ruige Zeepedduinen en de gezellige Ring van Haamstede ligt het middeleeuwse Slot Haamstede. De poort in de kasteelmuur staat open, van de parkeerplaats wandel je zo richting het slot. Beschermd door een gracht, verrijst Slot Haamstede achter een gesloten hek. Privé, staat er op een bordje halverwege de brug.

Het slot en het omliggende loofbos zijn eigendom van Natuurmonumenten. Maar de nabestaanden van de laatste eigenaar mogen het nog gebruiken voor vakanties en familiebijeenkomsten. Dat moet heel bijzonder zijn. Maar of het in het kasteel erg comfortabel is, kun je je afvragen. De voorgevel ziet er strak en streng uit. Hoog en recht, met een rij kantelen langs de dakrand. Een groot aantal rechthoekige ramen biedt zicht op wie er voor de poort staat. Behalve een raam op de derde verdieping. Dat is gesneuveld en dichtgetimmerd met een houten plaat.

Het oudste deel van het kasteel dateert uit de dertiende eeuw. De woontoren is nog in tact. De

verschillende eigenaren hebben er in de loop der jaren iets aan toegevoegd of afgebroken. Maar dat is eigenlijk vooral aan de achterkant te zien, met in- en uitspringende hoeken en hoge en lagere daklijnen. In de zeventiende eeuw werd het slot verbouwd tot zomer- en jachtverblijf voor de familie Van der Lek de Clercq uit Tholen.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog namen Duitse soldaten bezit van het kasteel. Zij legden onder meer stromend water en elektriciteit aan, maar gingen niet zo netjes om met het slot en de parkachtige tuin, die veranderde in een militair terrein. Het herstel na de oorlog duurde tien jaar. In 1981 werd het geheel verkocht aan Natuurmonumenten. Het kasteel en het bos zijn alleen te bezoeken tijdens monumentendagen en excursies. Maar als je toch in Haamstede bent, wandel dan eens door de openstaande poort, om het kasteel vanbuiten te bewonderen.



/ 'Historie uit de dertiende eeuw'





*Slot Moermond, Renesse*



### **Slot Moermond**

Een stukje noordelijker, aan de rand van Renesse, ligt Slot Moermond. Een wandeling over de smalle oprijlaan leidt eerst langs de Orangerie. Ooit overwinterden hier de exotische planten van de kasteelheer. Nu fungeert het als

restaurant voor het achterliggende hotel. Het terras moet een heerlijke plek zijn voor een kopje koffie, omringd door weelderig groen. Nu staan de stoelen opgestapeld. Wegens corona gesloten.

Een stukje voorbij de Orangerie leidt het pad langs een oude, witgepleisterde boerderij. Dan duikt opeens het slot op tussen de bomen. Het onregelmatige bouwwerk achter de lage muur is het derde kasteel op die plek. Van verschillende eerdere bouwsels zijn nog resten te herkennen. Het oudste deel dateert uit de zestiende eeuw. Het is het voormalige poortgebouw, dat later werd omgevormd tot een rechthoekig huis met meerdere verdiepingen. Verschillende eigenaren bouwden er steeds een stukje aan. Daarom lijkt het kasteel een fantasievol allegaartje, opgetrokken in verschillende stijlen en steensoorten. Met trapgeveltjes, torens en verspringende hoeken in muren en daken.





Door de watersnoodramp in 1953 stond het water maandenlang tot twee meter hoog in en om het kasteel. Na een grondige restauratie werd het overgedragen aan de Stichting Slot Moermond, die op zoek ging naar een nieuwe exploitatie. Het bood enige tijd onderdak aan een opleiding en werd gebruikt als conferentie- en ontmoetingscentrum. Momenteel is het te boeken voor bruiloften en vergaderingen. Het 45 hectare grote landgoed Moermond rondom het slot is beschermd natuurgebied. Hier kun je urenlang ronddwalen. Als je geluk hebt, zie je misschien een van de vele damherten of reeën door de bossen zwerven.

## Steriliseren van medische instrumenten

**Micro-organismen, zoals virussen, schimmels en bacteriën veroorzaken ziekten. Om verspreiding daarvan via medische hulpmiddelen te voorkomen, worden deze na gebruik gesteriliseerd. Hiervoor werd in de negentiende eeuw de basis gelegd.**

In 1674 maakte Anthonie van Leeuwenhoek, een Nederlandse wetenschapper, een eenvoudige microscoop. Daarmee zag hij de verborgen wereld van micro-organismen. In 1877 ontdekte Louis Pasteur, een Franse bioloog, het verband tussen micro-organismen en ziektes. Joseph Lister, een negentiende-eeuwse Britse chirurg, speelde een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het voorkomen van infecties bij een operatie. In zijn tijd stond de professionele chirurgie nog in de kinderschoenen. Veel patiënten liepen gevaarlijke infecties op. In de hoop daaraan iets te doen, besloot Lister wondinfecties te onderzoeken. Hij ontdekte dat een infectie kan worden vermeden door te voorkomen dat bacteriën in wonden terechtkomen. Zo ontstond de steriele chirurgie. Lister gaf chirurgen de opdracht schone handschoenen te dragen. Hij introduceerde ook de stoomsterilisator om medische hulpmiddelen te steriliseren. Zijn werk was baanbrekend en legde de basis voor infectiebeheersing.

Adrz heeft een eigen sterilisatieafdeling, waar medische hulpmiddelen worden gereinigd, gedesinfecteerd en gesteriliseerd. Daarna zijn de hulpmiddelen geschikt voor hergebruik.



Bron: ZB, Beeldbank Zeeland, recordnr. 63437

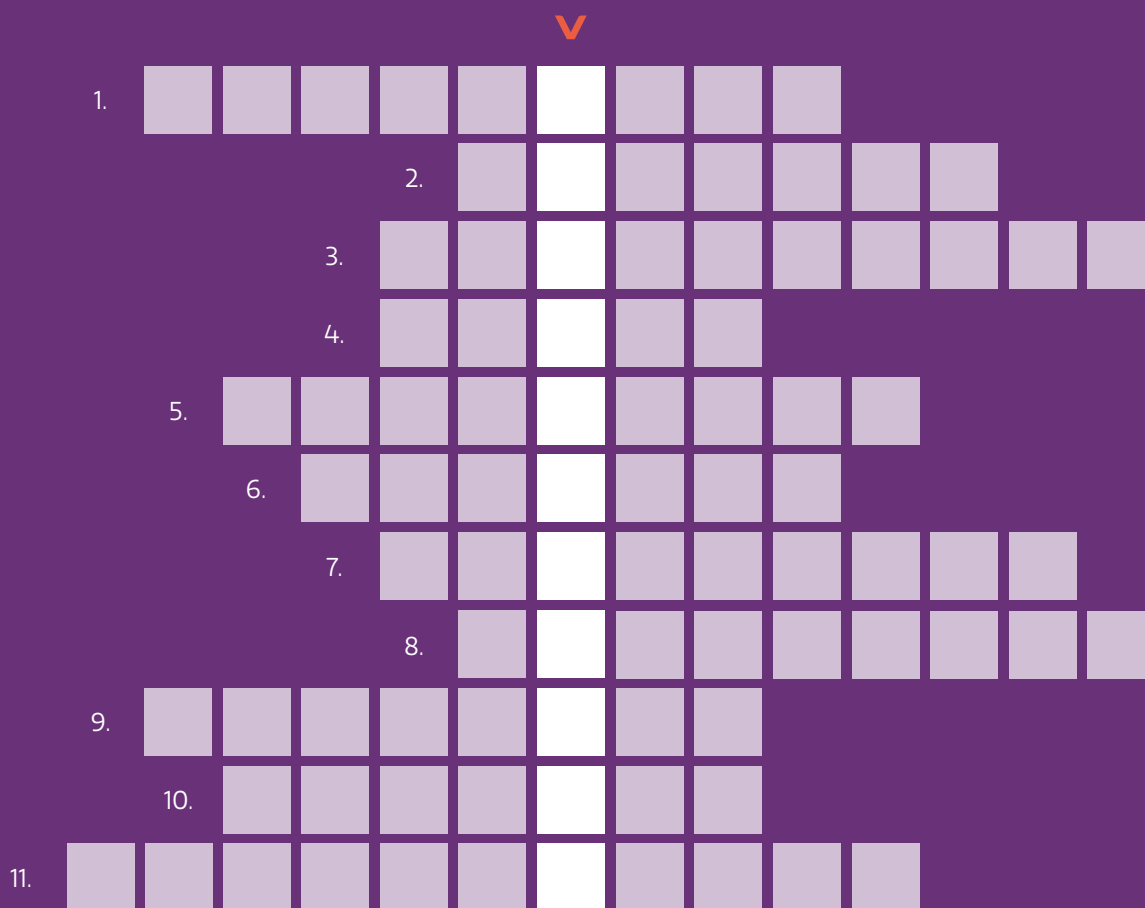


## Kun jij de Filippine puzzel oplossen?

Vul de woorden in, van links naar rechts, volgens de gegeven omschrijvingen.

Bij de juiste invulling ontstaat van boven naar beneden een woord.

- |                                               |                                   |                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b> Cefalalgie                           | <b>4</b> Influenza                | <b>8</b> Analyse                      |
| <b>2</b> Bezoek bij een arts                  | <b>5</b> Masker dat lucht filtert | <b>9</b> Geneesmiddel tegen diabetes  |
| <b>3</b> Overgevoelig (voor bepaalde stoffen) | <b>6</b> Scheiding van stoffen    | <b>10</b> Route (medisch)             |
|                                               | <b>7</b> Myalgie                  | <b>11</b> Studie die opleidt tot arts |



**Vul hier uw oplossing in:**

[illegible]



# Wintertijd is beter voor je gezondheid

**Elk jaar gaat in oktober de wintertijd in. Dan zetten we de klok om drie uur 's nachts een uur terug. Dat betekent een uurtje extra slaap, maar heeft die overgang naar de wintertijd ook invloed op onze gezondheid?**

De gevolgen van het terugdraaien van de klok vallen erg mee. Sterker nog: de wintertijd zou volgens experts gezonder zijn dan de zomertijd. In deze tijdstelling komt de zon vroeger op en dat sluit beter aan bij het bioritme van de mens. Dit blijkt uit een internationaal literatuuronderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

## Wintertijd is standaardtijd

Wintertijd is de 'standaardtijd' in de geografische tijdzone waarin wij zitten. In Nederland is het dus even laat als in Frankrijk en Duitsland, maar ook als in Algerije en Namibië. De term 'wintertijd' is ontstaan nadat de zomertijd is ingevoerd. Dat was in 1977, ten tijde van de oliecrisis. Door in de zomer langer gebruik te maken van het zonlicht, zou er energie bespaard worden, was de gedachte.

Onderzoek wijst nu uit dat mensen direct na de wisselingen slechter slapen, met name direct na de wisseling naar de zomertijd slapen mensen korter. Ook zijn er

gezondheidseffecten te zien na de wisselingen. Zo komen er meer hartinfarcten voor direct na de wisseling naar de zomertijd.

## Zomertijd of wintertijd

Het uurtje extra slaap dat we krijgen als we de wintertijd ingaan, is mooi meegenomen. Fijn is ook dat het al voorzichtig licht wordt als je 's ochtends de gordijnen opent. Maar het belangrijkste voordeel van de wintertijd is toch vooral dat deze tijd dichterbij de buurt komt van onze biologische klok. Vooral daglicht heeft invloed op het bioritme van de mens – het moment waarop we 's ochtends wakker worden en 's avonds slaperig. Het is voor de volksgezondheid daarom het beste om een tijd in te stellen, die aansluit bij ons natuurlijke dag- en nachtritme. Dat betekent een tijdsinstelling, waarbij de zon vroeg opkomt, zoals bij de standaardtijd. Als we het hele jaar door zomertijd zouden hebben, is dat voor de gezondheid minder gunstig dan het hele jaar door wintertijd of standaardtijd. Dit blijkt uit studies naar onder andere slaapduur en slaapkwaliteit, het aantal mensen met kanker en de levensverwachting in het algemeen.

Bron: RIVM





Jolanda van Keulen, kinderarts bij Adrz

## Kindercardiologie in Zeeland

**Voor veel aandoeningen en behandelingen kunt u terecht bij Adrz. Voor sommige specialismes werken wij samen met het Erasmus MC. Gezamenlijk zijn we voortdurend op zoek naar manieren om de zorg voor patiënten verder te verbeteren. Kinderarts Jolanda van Keulen van Adrz en kindercardioloog Ingrid Frohn-Mulder van het Erasmus MC-Sophia vertellen over het spreekuur Kindercardiologie.**

'Kinderen van 0 tot en met 17 jaar met hartproblemen kunnen bij Adrz terecht voor het spreekuur kindercardiologie. Meestal worden ze via de huisarts of het consultatiebureau doorverwezen vanwege een hartruisje, hartkloppingen, afwijkingen of erfelijke hartaandoeningen bij de ouders,' vertelt Jolanda. 'Bij ingewikkelde hartafwijkingen zien we kinderen afwisselend in Adrz en het Erasmus MC-Sophia.' Ingrid vult aan: 'Voor ernstige hartafwijkingen moeten kinderen echt naar het Erasmus MC-Sophia komen. Daar zijn meer mogelijkheden om afwijkingen op te sporen, zoals aan

kinderen aangepaste echoapparatuur en speciaal opgeleide echografisten. Daarnaast staat er een team kindercardiologen klaar voor de behandelingen, zoals hartkatheterisaties (gaatjes sluiten of juist open houden met een stent), hartoperaties door de kinderhartchirurg en kinderaanesthesist, maar ook voor nazorg op de kinder-intensive care en de gespecialiseerde kinderafdeling, het kinderthoraxcentrum.'

### **Een nauwe samenwerking**

Vanuit Adrz kijkt Jolanda als algemeen kinderarts mee met deze vorm van academische 'shared care' en houdt ze de andere aspecten van de kindergeneeskunde in het oog. 'Bij de controles hier kan ik beoordelen hoe het gaat met hun groei, ademhaling, zuurstofgehalte, bloeddruk, voeding, etc. Dat scheelt veel reistijd naar Rotterdam. Ingrid en ik hebben intensief contact en zien elkaar elke drie maanden voor de gezamenlijke spreekuren.' Ingrid beaamt: 'Jolanda en ik weten elkaar makkelijk te vinden voor overleg, nazorg of



## / 'Het mooiste is om een baby te zien opgroeien tot een prachtig gezond mens'

jaren flink verbeterd is. 'Zien we tijdens de zwangerschap een ernstige hartafwijking bij de baby, dan vindt de bevalling in het Erasmus MC-Sophia plaats en kunnen we meteen de juiste behandeling inzetten met ondersteunende medicatie of een operatie.' 'Voor verder herstel en verdere begeleiding kunnen kind en ouders dan weer terug naar Adrz,' besluit Jolanda.

Harttransplantaties bij kinderen zijn zeldzaam. Alleen wanneer hartfalen hun levensverwachting of kwaliteit van leven ernstig beperkt, kan een donorhart de oplossing zijn. Maar het donoraanbod is gering en ook niet elk donorhart is geschikt. Het moet passen en de bloedgroep moet kloppen. Als kinderartsen willen wij kinderen de kans geven op een zo normaal mogelijk leven, waarin ze mee kunnen doen met hun leeftijdgenootjes, in sport, spel en op school.

bij problemen. Op de spreekuren zien we samen nieuwe patiënten, maar we overleggen ook over bekende patiënten en maken samen een behandelplan.'

Wat digitaal kan, gebeurt digitaal. Bijvoorbeeld het beoordelen van onderzoeksresultaten en het uitwisselen van uitslagen. 'En af en toe beeldbellen we, maar voor het spreekuur is het toch echt belangrijk dat we de kinderen zoveel mogelijk zelf zien en beluisteren – zo nodig met een echo – om een goed oordeel te kunnen vormen. Regelmatig stuur ik vanuit Adrz hartfilmpjes of 24-uursregistraties door, zodat Ingrid in het Erasmus MC-Sophia kan meekijken.'

### De juiste behandeling

Beiden zijn bevlogen dokters. Jolanda: 'Het is fijn dat je patiënten en ouders gerust kunt stellen als een hart prima functioneert. Voor ouders is het ongelooflijk moeilijk om een chronisch ziek kind te hebben. Het mooiste is een doodzieke baby op te zien groeien tot een prachtig gezond mens. Het moeilijkste is te aanvaarden dat er grenzen zijn aan wat wij als dokter kunnen en dat sommige kinderen overlijden.' Daarom is Ingrid blij dat de prenatale diagnostiek afgelopen







# Claire van Eijssen

Dermatoloog

## 6.30 uur

De wekker gaat al vroeg voor mijn werkdag in Adrz. De ochtend begint met een druk programma: mijn twee jongens aankleden, samen ontbijten, de hond uitlaten. Vanwege corona werkt mijn man thuis en daarom brengt hij de kinderen naar de crèche.

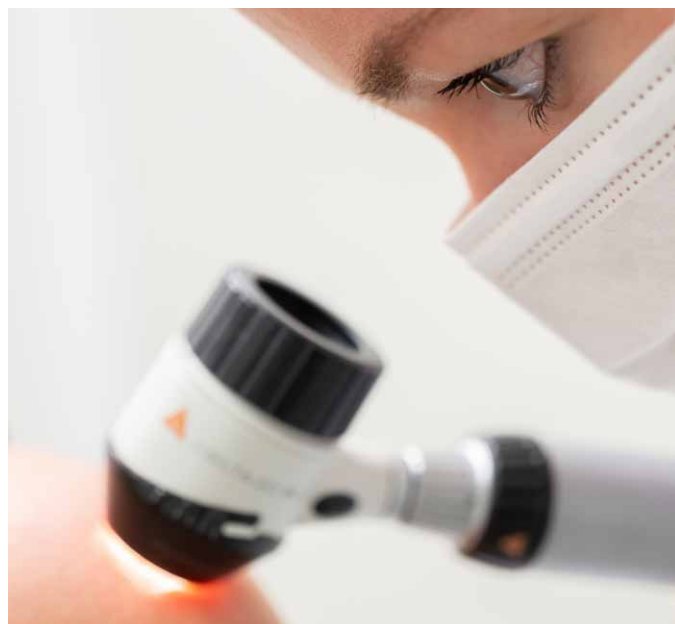
## 7.15 uur

In de auto, met een thermoskan koffie voor onderweg. Het is vijf kwartier rijden naar Goes, waar ik twee dagen in de week werk als dermatoloog. Op dinsdag en vrijdag werk ik in het Erasmus MC in Rotterdam als dermatoloog met interessegebieden laser- en kinderdermatologie. Onderweg luister ik naar een nieuwsprogramma op de radio.



## 8.30 uur

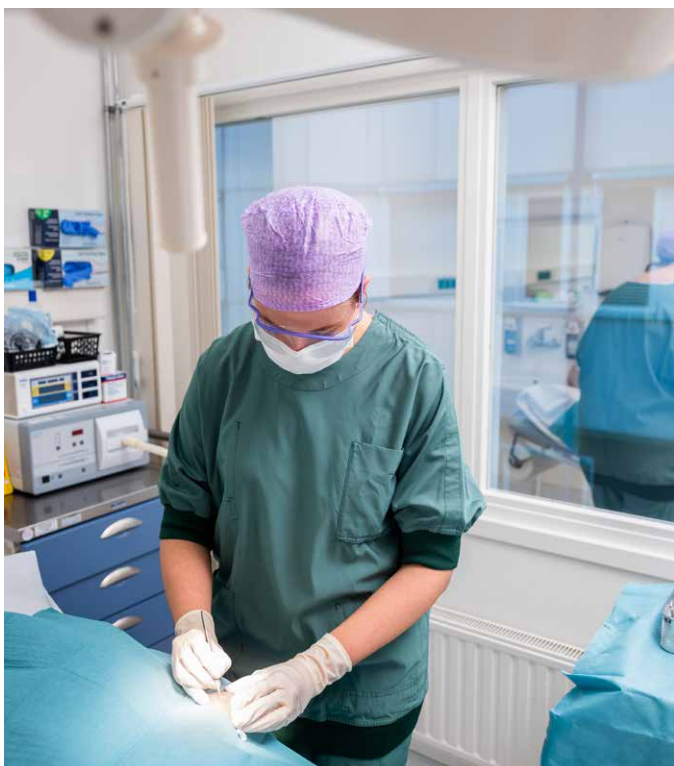
In mijn spreekkamer doe ik mijn witte jas aan en start ik de computer op. Vervolgens hebben we een dagstart, waarin alle collega's van die dag de taken verdelen onder het genot van een kop koffie.



## 9.00 uur

Het spreekuur begint, met zowel nieuwe als controlepatiënten met dermatologische klachten, zoals

huidkanker, psoriasis en eczeem. Vaak is er op onze polikliniek een coassistent aanwezig. Deze ziet de nieuwe patiënten meestal het eerst, waarna we samen lichamelijk onderzoek doen en een behandelplan opstellen. Soms nemen we meteen een huidbiopsie af, dat wordt opgestuurd voor onderzoek of behandeld met stikstof. Dit jaar zijn er opvallend meer patiënten met huidproblemen door het vele handen wassen. Vaak zijn dit mensen die al eczeem hebben en dus een verstoorde huidbarrière hebben. Door het handen wassen droogt de huid nog meer uit. Dan is goed invetten heel belangrijk. Soms is dat niet genoeg en is er een hormooncrème nodig. Soms kan een contactallergie, zoals voor parfum, de klachten verergeren. Dat onderzoeken we met plakproeven op onze poli.



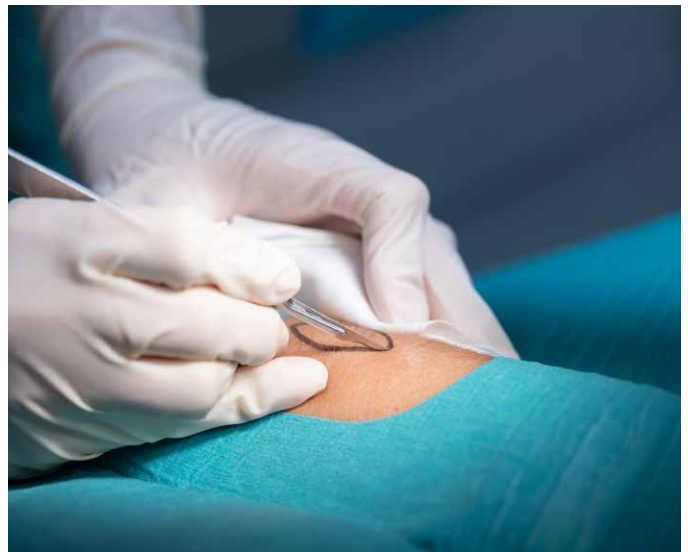
#### 12.00 uur

Tussen de middag loop ik consulten in het ziekenhuis. Dan vragen collega's van andere vakgebieden of wij willen meekijken naar het huidbeeld van hun patiënt. Daarna lunchen we met het hele team. Voorheen in de kantine, maar nu doen we dat in de spreekkamer, op 1,5 meter afstand. Het eten in de kantine is erg goed, dus vaak haal ik daar een broodje en soep. Dat scheelt 's ochtends weer tijd met boterhammen smeren.

#### 13.30 uur

Verder met het spreekuur. Gemiddeld zie ik dertig tot veertig patiënten per dag. Daarnaast bel ik veel patiënten om uitslagen door te geven, van een biopsie of een bloeduitslag. Om de week doe ik een poliklinische OK (POK) in de middag.

Dan snijd ik vooral veel huidkanker weg en doe ik soms cosmetische ingrepen, zoals het weghalen van een storende moedervlek in het gezicht. Daarnaast heb ik tijd voor andere taken, zoals het schrijven van protocollen, patiëntenfolders of wetenschappelijke artikelen.



#### 17.30 uur

De werkdag is voorbij. Ik stap weer in de auto voor de rit naar Rotterdam. Onderweg bel ik met familie en vrienden. Dan is de rit een stuk minder lang. Omdat mijn man nu thuis werkt, heeft hij al gekookt. We eten gezellig met z'n viertjes. Daarna speel ik nog even met mijn kinderen en lees een boekje voor.

#### 20.00 uur

De kinderen liggen in bed. Tijd voor een kopje thee en een spannende serie.

#### 22.00 uur

Naar bed. Morgen om 6.30 uur gaat de wekker weer.







## Een Drentse Zeeuw

Opgegroeid in Hoogeveen en in 1965 verhuisd naar Vlissingen. Genoten als vrijgezel van het Vlissingse uitgaansleven. Een haat-liefdeverhouding met de altijd aanwezige wind. Stoempend op het jaagpad per fiets naar het werk in Middelburg. Actief gesport: volleybal, atletiek en voetbal. Sport heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Als 76-jarige nog steeds actief. Wekelijks sporten volgens het GALM-project en sinds dit jaar ook twee keer per week tafeltennissen. Kijken naar sport doe ik graag: vooral voetbal, volleybal, schaatsen en atletiek. Vrijwel alle thuiswedstrijden van Ajax worden bezocht, samen met mijn vrouw Yvonne.

In 2017 kreeg ik last van ernstige hartritmestoornissen. Na het implanteren van een looprecorder door Adrz werd de precieze ritmestoorning vastgesteld. Het bleek een bijzondere aangeboren afwijking te zijn, die overwegend bij vrouwen voorkomt! Overleg met het AZU in Antwerpen leidde tot een succesvolle ablatie. De hartritmestoornissen zijn verholpen en de in 2019 verwijderde looprecorder, ligt nu te pronken in een vitrinekast tussen mijn blikjesverzameling. Fijn om zo dichtbij in Goes een voortreffelijk ziekenhuis te hebben. Ik kan nu weer volop sporten! Goed voor lijf en leden. Ook een mooie afwisseling, want sinds 2018 heeft het schrijversvirus mij in de greep.

### Bé Huisjes

Geboren 9 november 1944 te Hoogeveen. In 1965 verhuisd naar Zeeland. Zowel in Drenthe en Zeeland tot augustus 1975 administratief werkzaam geweest.

## In 2020 bestaan wij 10 jaar!

**Dit jaar viert de Stichting Vrienden van Adrz haar tienjarig jubileum. De stichting helpt patiënten en familie om hun verblijf in het ziekenhuis zo prettig mogelijk te maken.**

We helpen vooral met voorzieningen die meestal niet uit het normale ziekenhuisbudget bekostigd kunnen worden. Als Vrienden van Adrz willen we graag de spanning en emoties van een bezoek aan het ziekenhuis verminderen en dat doen we bijvoorbeeld met knuffels voor kinderen, aangename aankleding van wacht- en behandelkamers en dergelijke. Op de website leest u welke projecten we in de afgelopen tien jaar zoal konden realiseren.

We kunnen dit bijzondere werk doen dankzij de gulle bijdragen van onze gewaardeerde sponsorvrienden, vrienden die ons werk niet alleen een warm hart toedragen, maar dat ook financieel steunen. Onze oprechte dank aan al die personen, bedrijven en stichtingen voor hun zo ontzettend welkome donaties, giften en legaten. In december 2020 staan wij uitvoeriger stil bij onze tiende verjaardag en besteden we aandacht aan al die mooie projecten die wij al mogelijk maakten en in de toekomst hopelijk nog mogelijk zullen maken.

Wilt u ook vriend worden en ons dankbare werk steunen, dan kunt u contact opnemen met: [info@stichtingvriendenadrz.nl](mailto:info@stichtingvriendenadrz.nl). En neem ook een kijkje op [Adrz.nl/stichtingvriendenadrz](http://Adrz.nl/stichtingvriendenadrz).

**Stichting Vrienden Adrz**

Ilse de Mol



# Thijs Meliefste

Dokter Vosstraat, Wolphaartsdijk

Zomaar een straat. Elk nummer van Michiel vragen we een inwoner van een straat in Zeeland naar zijn of haar gezondheid.

Wolphaartsdijk +

## 'Samen naar een afspraak is het minste dat je kunt doen'

Thijs Meliefste startte vijf jaar geleden, samen met zijn vrouw Anuschka, zijn restaurant Meliefste in Wolphaartsdijk. Sinds drie jaar wonen zij, samen met dochter Noa, ook in dit Zuid-Bevelandse dorp aan het Veerse Meer. 'We hadden een huis in 's-Gravenpolder, maar het is prettig om dichterbij het werk te wonen. De woning in de Dokter Vosstraat sprak ons direct aan. De nieuwbouwwijk is mooi, het huis is ruim met een mooie tuin.'

### Regelmatig naar het ziekenhuis

Doordat Anuschka is gediagnostiseerd met Multiple Sclerose (MS) komen zij regelmatig in het ziekenhuis voor controle. 'We dragen deze chronische aandoening echt samen. Het is al vervelend genoeg, dus ik vind dat ik er als partner voor Anuschka moet zijn. Ik ga daarom altijd met haar mee en probeer haar steeds zo goed mogelijk te steunen. Dat vind ik belangrijk.'

'Haar zo goed mogelijk steunen, vind ik belangrijk'

### Gezond leven

Het werk in hun toprestaurant is regelmatig behoorlijk stressvol. Om die stress te compenseren, probeert het jonge gezin ook rust te pakken. 'In de weekenden dat we vrij zijn, genieten we van de omgeving. Zo wandelen en fietsen we graag langs het Veerse Meer.' Natuurlijk is Thijs zich als kok ook bewust van de kracht van gezonde voeding. 'Gezond en gevarieerd eten is voor iedereen goed. Dat doen we thuis, maar ook in ons restaurant. Daar werken we uitsluitend met kwaliteitsproducten.'





v.l.n.r. Leonie Ton, verpleegkundige bij hospice Het Clarahofje en Ellen Koole, coördinator vrijwilligers bij hospice Het Clarahofje

## Hospice Het Clarahofje

**In de rubriek 'Uit het ziekenhuis' belichten we organisaties die in de zorgketen actief zijn. Wij spraken voor dit nummer met Leonie Ton en Ellen Koole. Zij werken als verpleegkundige en coördinator vrijwilligers in hospice Het Clarahofje. 'De regie ligt helemaal bij de bewoners.'**

Het Clarahofje in Goes biedt plaats aan vijf bewoners, die in hun laatste levensfase zijn en niet thuis verzorgd kunnen of willen worden. Elke bewoner heeft een eigen woonkamer met bed en badkamer en een aan de tuin grenzend terras. In het Clarahofje is 24 uur per dag een verpleegkundige aanwezig. 'De bewoners ontvangen alles wat ze nodig hebben', vertelt verpleegkundige Leonie Ton. 'Van een luisterend oor tot hulp bij de lichamelijke verzorging en symptoombestrijding. We proberen de kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te houden.'

Het Clarahofje is voor iedereen toegankelijk. De verpleging komt vanuit Zorgstroom en wordt vergoed door de zorgverzekeringswet. De kosten voor het verblijf worden vanuit de aanvullende verzekering betaald. Is iemand niet aanvullend verzekerd en zijn de kosten een probleem, dan zoekt stichting Het Clarahofje naar een oplossing. Het hospice moet voor iedereen toegankelijk zijn.

Ellen Koole is coördinator van de vrijwilligers. 'Elke dag zijn er twee zorgvrijwilligers en een gastvrouw, die de telefoon opneemt, bezoekers verwelkomt en de voordeur opent voor leveranciers. De vrijwilligers ondersteunen de verpleging en bieden comfort aan de bewoners. Door voorlezen, gesprekjes voeren of aanvullende zorg, zoals een massage.'

### **De regie ligt bij de bewoners**

Bezoek is altijd welkom, al is dat nu door de coronamaatregelen meer gereguleerd. Kinderen of partners kunnen blijven slapen of komen soms koken. 'Onze bewoners hebben vaak weinig eetlust, dus doen we extra ons best om het eten mooi op te dienen, of iets te halen of te maken waar ze nog wel zin in hebben. En dat kan in de gezamenlijke woonkeuken, maar je kan ook op je eigen kamer blijven. De regie ligt helemaal bij de bewoners.'

Dat begint al bij de eerste kennismaking. 'We kijken hoe iemand in het leven staat en welke wensen iemand nog heeft. Er is een geestelijk verzorger beschikbaar en we werken samen met huisartsen, fysio- en ergotherapeuten uit de omgeving. Onze vrijwilligers zijn opgeleid om signalen van bewoners op te pikken en eventueel te helpen losse eindjes in het leven af te hechten.'



# Weetjes over voeding en COVID-19

De diëtisten van Adrz zorgen ervoor dat patiënten met het coronavirus (COVID-19) de juiste voedingsbegeleiding krijgen. Zij houden daarbij rekening met de aandoening, de behandeling, het individuele eetpatroon en de persoonlijke situatie.



## / Advies op maat

Per patiënt inventariseert de diëtist de huidige voedingsinname. Op basis van gewicht en lengte wordt berekend wat de **dagelijkse voedingsinname** zou moeten zijn. Daaruit volgt een advies op maat binnen de mogelijkheden van de patiënt.



## / Bouwen aan spieren

Eiwitten vormen een belangrijke bouwstof voor spieren en het lichaam in het algemeen. In het voedingsadvies voor coronapatiënten spelen **eiwitten** een belangrijke rol. Eiwit zit onder andere in vlees, vis, zuivel, eieren, noten, peulvruchten en gevogelte.

## / Brandstof 'tanken'

Herstellen van een infectieziekte kost veel energie. Energie is de brandstof voor het lichaam. Coronapatiënten krijgen daarom regelmatig **energierijke voedingsmiddelen**

aangeboden, zoals volle melk, volvette kaas, roomboter, chocolademelk en speciale dieetproducten.



## / Goede weerstand

Er is geen voedingspatroon bekend waarmee u de kans op een infectie met COVID-19 kunt voorkomen. Wel draagt een **gezond voedingspatroon** bij aan een goede weerstand.







v.l.n.r. Jacomien de Jonge, Lia de Meij-van Haaster, Tamara van Belle-Sterkenburg

## In betere conditie met de Fitpoli

**Als je vóór een behandeling in een goede conditie bent, heb je minder kans op complicaties en herstel je sneller. Met die gedachte is twee jaar geleden de Fitpoli opgericht. 'Het is een extra vorm van zorg, maar die betaalt zichzelf terug als patiënten sneller naar huis kunnen.'**

De Fitpoli is twee jaar geleden begonnen vanuit het idee om van Adrz een ziekenhuis te maken dat nog beter aansluit bij de behoeften van senioren. 'We zijn begonnen met het screenen van patiënten met dikke-darmkanker of endeldarmkanker', vertelt Marjon Oostdijk, verpleegkundig specialist op de Fitpoli. 'Het plan is om dit geleidelijk uit te breiden naar meer patiëntengroepen.'

In de Fitpoli wordt u als patiënt voorafgaand aan de behandeling onderzocht op kwetsbaarheid: het risico dat complicaties optreden. Als de eerste screening erop wijst, dat u kwetsbaar bent, volgt een tweede onderzoek. Hieruit moet blijken of er kans is op verbetering. 'Daarvoor bezoek je op de Fitpoli een verpleegkundig specialist geriatrie, een diëtist en een fysiotherapeut.' De verpleegkundig specialist geriatrie kijkt onder meer of u last heeft van lichamelijke aandoeningen, of uw

geheugen goed werkt en u informatie kunt verwerken en hoe uw thuissituatie is. Vervolgens krijgt u adviezen om daar, als het kan, verbetering in te brengen. De diëtist meet vervolgens uw lengte en gewicht en geeft aan of uw voedingspatroon moet worden aangepast. Tot slot kijkt de fysiotherapeut naar uw conditie en kracht. U krijgt tips om daar, eventueel met een fysiotherapeut, mee aan de slag te gaan.

'De achterliggende gedachte is: fit in, fit out,' vertelt Marjon. 'Als je fitter een operatie of een chemobehandeling in gaat, herstel je meestal sneller en is het risico op complicaties kleiner. We proberen per patiënt zo goed mogelijk in te schatten waar de kansen op verbetering liggen. Soms is iemand maar op één gebied kwetsbaar. Die hoeft dan niet overal aan te gaan werken. We leveren advies op maat.'

Het traject in de Fitpoli duurt gemiddeld zo'n vier weken. 'Sommige patiënten willen dat hun behandeling het liefst meteen na de diagnose start. Maar zeker bij darmkanker heb je nog wel even de tijd. Daarom leggen we goed uit wat de voordelen zijn en wat u zelf kan doen om complicaties te verminderen.'

# Lekker naar buiten

Dit is de tijd van het jaar dat we genieten van winterse gezelligheid. Natuurlijk hoeft het niet alleen binnen gezellig te zijn. In de winter kan het ook buiten in de tuin heerlijk zijn. Geniet van lekkere, frisse buitenlucht na een dag binnen-zitten. Met deze items wordt buiten zitten nog een tikkeltje aangenamer.



## / Olleke Bolleke

De vrolijke Bolleke buitenlamp van Fatboy voelt zich overal thuis. Door het handige koord kunt u de lichtgevende bol op de gekste plekken ophangen. Aan een boom, aan de schutting bij het terras of waar u maar wilt. U laadt Bolleke eenvoudig op met de USB-lader en geniet tot wel 24 uur van draadloos licht. Meer dan genoeg verlichting dus voor een gezellige avond buiten!

## / Tahiti in de achtertuin

Droom even weg in het heerlijke warme water van de Lay-Z-Spa Tahiti AirJet. Hiermee creëert u een rustgevende spasessie in uw eigen tuin. Perfect om alleen en in alle rust te genieten, maar ook ideaal om heerlijk samen met familie of vrienden te ontspannen. Met het multi-colour LED-verlichtingssysteem kiest u bovendien verlichting die aansluit bij uw stemming.



## / In vuur en vlam

Met een vuurtafel zorgt u voor warmte en sfeer in uw tuin. Het gezellige haardvuur creëert een ongedwongen sfeer. Er is alle ruimte voor een goed gesprek, maar lekker wegdromen bij de bewegende vlammen is ook een fijn vooruitzicht. De Cosibrixx 60 is behoorlijk compact en past dus op ieder terras. Geniet met deze vuurtafel van een gezellige avond met familie en vrienden!





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

 **SVRZ** —  
zorgt in zeeland