

Slingeland

magazine



Neem
gratis
mee!

De Spoedeisende Hulp dichtbij

Nieuwe opzet hoofdpijnpolikliniek

Bewegen in coronatijd

DECEMBER 2020 - NUMMER 1

SCHMIDT MEDICA ALTIJD BIJ U IN DE BUURT

Ook in de omgeving Doetinchem meten wij uw elastische kousen aan. In samenwerking met de specialisten van het Slingeland ziekenhuis, zorgen wij voor de beste behandeling van uw klachten.

Schmidt Medica heeft elke dinsdag spreekuur op de hoofdlocatie van het Slingeland Ziekenhuis en op donderdag aan de Gezellenlaan op de polikliniek Dermatologie. Indien medisch noodzakelijk, is het ook mogelijk bij u aan huis te komen.

Voor het maken van een afspraak of voor vragen kunt u elke werkdag tussen 09.00 uur en 17.30 uur telefonisch contact met ons opnemen via **088 00 47 470**.

contracten
met alle
verzekeraars

Elastische kousen
Circ-aid & Juxtafit
Aantrek hulpmiddelen
Compressiekleding

schmidtmedica



088 00 47 470



06 30 835 335



info@schmidtmedica.nl



schmidtmedica.nl

Beste lezer,

Slingeland Magazine. Zo heet het vernieuwde patiëntenblad van ons ziekenhuis, dat vier keer per jaar uitkomt. Dit is de eerste uitgave, die we met trots aan u presenteren. Boordevol interessante informatie over het Slingeland Ziekenhuis en de zorg die wij bieden.

Als u dit Slingeland Magazine openslaat, staat Nederland waarschijnlijk nog in het teken van de coronacrisis. Om hygiënische redenen ligt het blad daarom niet in de wachtkamers, maar ligt het bij de uitgang om mee te nemen.

Wij stellen het op prijs dat u het blad heeft meegenomen. Het is dan ook alleszins de moeite waard om te lezen. Bijvoorbeeld over onze Spoedeisende Hulp en waarom het zo belangrijk is om een volwaardige Spoedeisende Hulp in het Slingeland Ziekenhuis te hebben en te behouden.

Verder aandacht voor een aantal gezondheidsproblemen die veel voorkomen, zoals tinnitus ('oorsuizen') en chronische hoofdpijn.

Ook belangrijk: onze wijze van maaltijdbereiding is veranderd. Lees in dit magazine over het hoe en waarom hiervan.

De redactie van Slingeland Magazine



16

Eten in het ziekenhuis

Nieuwe wijze van maaltijdbereiding



18

Afdeling Zorgtechnologie:
van oorthermometer tot
CT-scanner



24

Team bloedafname:
ruim duizend bloedafnames
per dag

- 04** Tinnitus: complex, maar behandelbaar
- 06** Bewegen in coronatijd
- 08** De Spoedeisende Hulp dichtbij
- 12** Geriatrie zoekt en test domotica voor ouderen
- 14** Erectiestoornis: lang niet altijd medische oorzaak
- 22** Hoofdpijnpolikliniek heeft nieuwe opzet
- 26** Legitimatiebewijs mee naar ziekenhuis

Colofon

Slingeland Magazine
wordt vier maal
per jaar uitgegeven.

Eindredactie

Saskia Steenberg
(PR-functionaris)

Redactie

Laura Scholten
(communicatie-adviseur)
Sjoerd van der Meer
(chirurg/traumatoloog)
Nail Aboosy
(internist)

Tekst

Fred Meijer
Joyce de Schepper

Fotografie

Marcel Rekers
Toon Hendriks
Gerard Mühlradt

Uitgever

BC Uitgevers BV,
T 0515 42 94 29

Vormgeving

Hannique de Jong

Oplage 5.000

Bladmanager & advertentieverkoop

Digna Schoonen,
T 06 44 20 99 10

www.slingeland.nl
twitter.com/Slingeland_ZH
facebook.com/Slingeland

Tinnitus: complex, maar

Slingeland Ziekenhuis biedt begeleiding aan tinnituspatiënten



Tinnitus is het steeds horen van een geluid of geluiden die er niet zijn. Oorsuizen wordt het ook wel eens genoemd, maar het kan ook om heel andere geluiden gaan. Het kan een vervelende aandoening zijn. Wat er aan te doen is, vertellen KNO-arts Sjors van Pinxteren en medisch psycholoog Willianne Westerduin.

“Tinnitus is een verzamelnaam van allerlei geluiden die van binnenuit lijken te komen. Denk aan suizen, een pieptoon, een fluittoon, gebrom, geknisper of allerlei geluiden door elkaar. Iemand met tinnitus neemt dit geluid waar, terwijl het voor een ander niet te horen is”, legt Sjors van Pinxteren uit.

Hij plaatst meteen een kleine kanttekening. “In een enkel geval is er wel een geluidsbron van binnenuit. Bijvoorbeeld een knarsend kaakgewricht of het suizen van een bloedvat. Dit heet dan objectieve tinnitus. Maar in 99 procent van de gevallen gaat het om subjectieve tinnitus: iemand hoort iets zonder dat het geluid van buitenaf wordt aangeboden.”

Er is wereldwijd al veel onderzoek gedaan naar tinnitus. “Hierdoor weten we dat tinnitus een complex probleem is. Het ontstaat in de hersenen, in de zogeheten auditieve cortex. Dit is het gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor het horen van geluiden. Als dit gebied aanhoudend overactief is, ontstaat er hersenactiviteit die wordt waargenomen als geluid.”

Gehoorverlies en stress

Uit onderzoek is ook gebleken dat de meeste mensen, als ze in een heel stille ruimte zijn, geluid van binnen-uit horen. “Maar verreweg het grootste deel merkt hier weinig tot niets van”, merkt Sjors van Pinxteren op. In Nederland hebben ongeveer 500.000 mensen last van tinnitus, waarvan zo’n drie procent ernstige klachten ervaart. Van de mensen die hulp zoeken voor hun tinnitus heeft een aanzienlijk deel gehoorverlies. “Als iemand een slecht gehoor heeft, zal hij erg zijn best moeten doen om nog voldoende geluiden te kunnen horen. Als de hersenen zich daar continu voor moeten inspannen, kan daar tinnitus bij ontstaan. Daarnaast lijkt het tinnitusgeluid harder als omgevingsgeluiden minder goed gehoord worden”, legt Sjors van Pinxteren uit.

“Bij een ander deel van deze mensen lijkt stress de aanleiding te zijn”, weet Willianne Westerduin. “Bij fysieke of psychische overbelasting kan tinnitus op de voorgrond komen te staan. Bij een deel van deze mensen verdwijnt de tinnitus na de stressperiode, maar bij een deel ook niet. Zij interpreteren het geluid als een gevaar en blijven er daardoor onvrijwillig op letten. Ze kunnen nergens anders meer aan denken, krijgen bijvoorbeeld slaapproblemen of trekken zich terug. Het voortdurend willen ontsnappen aan en het willen vermijden van het tinnitusgeluid kost veel energie. Zo wordt tinnitus een oorzaak van nog meer stress en ontstaat er een vicieuze cirkel, waarbij de gevoeligheid voor het geluid toeneemt en er steeds meer beperkingen ontstaan.”

Begeleiding bij tinnitus

Wat is er aan tinnitus te doen? “Veel mensen met tinnitus worden verwezen naar de KNO-arts”, zegt Sjors van Pinxteren. “Maar tinnitus is vrijwel nooit een medisch probleem, dus kun je als arts geen oplossing bieden met een medische behandeling. Patiënten met gehoorverlies kun je een hoortoestel aanraden: als ze daardoor beter horen, gaat het tinnitusgeluid naar de achtergrond.”

Voor patiënten voor wie dit niet afdoende is, en bij wie medische oorzaken zijn uitgesloten, biedt het Slingeland Ziekenhuis begeleiding bij het omgaan met tinnitus. Willianne Westerduin legt uit: “We organise-

behandelbaar



KNO-arts Sjors van Pinxteren en medisch psycholoog Willianne Westerduin: "Het Slingeland Ziekenhuis organiseert voorlichtingsbijeenkomsten voor tinnituspatiënten en hun naasten." (Vanwege de coronacrisis zijn de bijeenkomsten tijdelijk uitgesteld.)

ren voorlichtingsbijeenkomsten voor tinnituspatiënten en hun naasten. Die worden verzorgd door een KNO-arts en een medisch psycholoog. In deze bijeenkomst geven we uitleg over het ontstaan van de klacht, geven we verklaringen voor de klacht en vertellen we over de psychologische mechanismen die de klacht in stand kunnen houden. Ook nemen we uitgebreid de tijd voor het beantwoorden van vragen. We merken dat deze overdracht van kennis voor veel mensen geruststellend werkt, omdat zorgen en onduidelijkheden worden weggenomen. Het tinnitusgeluid kan daardoor als een neutraal geluid geïnterpreteerd gaan worden, waardoor het naar de achtergrond kan gaan."

Naar de psycholoog

Veel tinnituspatiënten halen voldoende handvatten uit zo'n bijeenkomst om goed verder te kunnen leven met hun tinnitus. "Maar een klein deel niet", aldus Willianne Westerduin. "Deze patiënten worden verwe-

zen naar een psycholoog binnen het ziekenhuis. Als psycholoog bespreek je samen met de patiënt in hoeverre de tinnitusklacht van invloed is op het dagelijks leven en de gemoedstoestand. Hierna wordt bepaald of een psychologische behandeling behulpzaam kan zijn. Zo'n behandeling kan bijvoorbeeld bestaan uit cognitieve gedragstherapie gericht op het wennen aan het tinnitusgeluid of het doorbreken van de negatieve vicieuze cirkel die door tinnitus is ontstaan. In sommige gevallen, bijvoorbeeld wanneer blijkt dat andere psychische klachten op de voorgrond staan, verwijzen we door naar hulpverleners buiten het ziekenhuis." Verreweg de meeste mensen met tinnitus hebben voldoende baat bij het bezoeken van een voorlichtingsbijeenkomst of behandeling door een psycholoog. "De tinnitus blijft meestal wel, maar de ervaren last kan voor een groot deel afnemen", aldus Sjors van Pinxteren en Willianne Westerduin.

Coronatijd? Blijf in beweging!

Tips en adviezen om in beweging te blijven

Zolang er nog geen vaccin tegen corona is, zullen we ons leven moeten aanpassen. Wat er dan al gauw en gemakkelijk bij in schiet, is sporten en voldoende bewegen. Toch zijn er genoeg manieren te bedenken om in beweging te blijven. Fysiotherapeut Saskia Leijen en beweegmakelaar Martine Steijvers geven hier een aantal tips.

Saskia Leijen is fysiotherapeut in het Slingeland Ziekenhuis. Martine Steijvers is als beweegmakelaar werkzaam bij Sportservice Doetinchem en werkt vanuit die functie nauw samen met het Slingeland Ziekenhuis (zie kader).

Op het moment van interview zijn de sportscholen weer open en draaien de sportverenigingen weer. Maar afhankelijk van de actuele situatie ten aanzien van corona kan dat zomaar weer anders zijn.

“Toch gaan er ook nu op het gebied van sport veel

dingen niet door”, weet Saskia Leijen. “En ook al kunnen mensen naar een sportschool of vereniging, niet iedereen doet dat. Bekend is dat sportverenigingen door corona ledenverlies hebben. Sommige mensen zijn vanwege corona bang om buiten te komen of om met andere mensen in aanraking te komen. Bekend is dat veel mensen op dit moment, vanwege corona, veel minder aan sport en beweging doen dan anders. Terwijl dat zo belangrijk is. Juist ook ten tijde van corona.”



Fysiotherapeut Saskia Leijen (links) en beweegmakelaar Martine Steijvers: “Door voldoende te bewegen, vergroot je je weerstand tegen infectieziekten. Dat is extra belangrijk met het oog op corona.”

Weerstand vergroten

“Voldoende bewegen is goed voor je hart, bloedvaten en longen. Je spieren worden sterker. Dat is weer gunstig voor je botten en gewrichten, omdat je de kans op vallen verkleint. En bewegen is goed voor je welbevinden”, leggen beiden uit. “Je verkleint het risico op chronische ziekten of je gaat verergering van een chronische ziekte tegen. Verder vergroot je je weerstand tegen infectieziekten. Dat laatste is extra belangrijk met het oog op corona. En mocht je toch corona krijgen, dan doorsta je de ziekte doorgaans beter als je gezond bent. Het is namelijk bekend dat mensen met diabetes, een hoge bloeddruk, overgewicht en hart- en vaatziekten een ernstiger beloop van deze ziekte hebben.”

Bekijk op deze pagina de beweegnorm en onze tips over sport en bewegen.



De beweegnorm

Dit is de minimale beweegnorm, die geldt voor alle volwassenen en ouderen:

- Zit niet te veel stil.
- Beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief. Bijvoorbeeld meerdere dagen per week fietsen of stevig wandelen: met een diepere ademhaling, hogere hartslag, maar waarbij je wel kunt praten.
- Doe minstens twee keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken. Advies voor ouderen: doe daar ook balansoefeningen bij.

Tips om in beweging te blijven

- Vermijd veel zitten.
- Doe mee met ‘Nederland in beweging’ bij Omroep Max.
- De gratis app ‘Ommetje’ van de Hartstichting (wandelen).
- De gratis app ‘Seven minutes workout’ (oefeningen).
- De gratis app ‘Strava’ voor fietsen en wandelen.
- Vraag een fysiotherapeut of sportschool om oefeningen.
- Ga gewoon lekker fietsen of wandelen. In de Achterhoek is daar genoeg ruimte voor. Vermijd wel zoveel mogelijke de drukke momenten. Op de website www.sportservicedoetinchem.nl vindt u een aantal gratis wandel- en fietsgroepen in verschillende wijken in Doetinchem.
- Koop een hometrainer, crosstrainer of roeiapparaat om thuis te kunnen sporten.
- Koop een stappenteller (hier zijn ook speciale horloges voor).
- Ga tuinieren, klussen of loop regelmatig thuis de trap op en af.

De beweegmakelaar

Martine Steijvers is als beweegmakelaar werkzaam bij Sportservice Doetinchem. “Als beweegmakelaars helpen wij mensen om een sport of bewegingsvorm te vinden die bij hen past en die ze leuk vinden. Dat doen we aan de hand van een persoonlijk gesprek, gevolgd door een aantal telefonische gesprekken. Op die manier begeleiden wij mensen die het moeilijk vinden een passende sport of bewegingsvorm te vinden, naar een structurele bewegingsactiviteit.” Martine Steijvers werkt nauw samen met het Slingeland Ziekenhuis. “Veel medisch specialisten en andere zorgverleners verwijzen patiënten naar mij. Fysiotherapeuten verwijzen regelmatig patiënten vanuit de hartrevalidatie naar de beweegmakelaar, omdat het vinden van een geschikte beweegactiviteit een mooi vervolg is op dit revalidatietraject. Ik heb in het ziekenhuis een spreekkamer waar ik patiënten kan spreken. Intussen heb ik al veel mensen op weg kunnen helpen.”

De beweegmakelaar is toegankelijk voor iedereen. Bereikbaar via:
beweegmakelaar@sportservicedoetinchem.nl en
06 24 89 91 52.

De Spoedeisende Hulp dichtbij:

Het Slingeland Ziekenhuis heeft een volwaardige Spoedeisende Hulp en maakt zich daar sterk voor

Een aanzienlijk deel van de zorg die het Slingeland Ziekenhuis biedt, is acute zorg. Het grootste deel van deze patiënten komt binnen via de Spoedeisende Hulp (SEH). Acute zorg is belangrijke zorg en in veel gevallen ook levensreddend. Het Slingeland Ziekenhuis heeft een goed functionerende en volwaardige SEH. En dat is van groot belang voor de Achterhoek.

“Het Slingeland Ziekenhuis behandelt zo’n vijftig zeer zwaargewonde patiënten per jaar”, zegt traumachirurg Sjoerd van der Meer. “Dat is even veel als de ziekenhuizen Rijnstate (Arnhem), CWZ (Nijmegen) en Gelderse Vallei (Ede) bij elkaar. Hoe dat komt? In plattelandsregio’s als de Achterhoek zie je meer van een bepaald soort ongevallen. Denk aan ongevallen op de provinciale wegen met bomen er langs, in de landbouw, met mountainbikes, met motorcross. We hebben naar verhouding ook veel patiënten die een ongeval hebben met een e-bike. Dit is in stedelijke gebieden echt anders.”

We praten met traumachirurg Sjoerd van der Meer en SEH-arts Joram Stollman. “Het Slingeland Ziekenhuis is een middelgroot, perifeer opleidingsziekenhuis. Perifeer betekent ‘niet-academisch’. Als opleidingsziekenhuis leiden we artsen op, zoals internisten en chirurgen. Om dat te mogen, moet je als ziekenhuis aan zeer strenge eisen voldoen. Artsen opleiden helpt je om als ziekenhuis up-to-date te blijven in kennis. Het is voor mij als chirurg heel verfrissend om met jonge artsen te werken. Wij werken tevens nauw samen met de traumachirurgen van het Radboudumc in Nijmegen”, aldus Sjoerd van der Meer.



Traumachirurg Sjoerd van der Meer (links) en spoedeisende hulp-arts Joram Stollman voor de ingang van de Spoedeisende Hulp.

van levensbelang

Onderschatten

Uiteraard zijn het niet alleen ongevalspatiënten die bij de SEH binnenkomen. “Bijvoorbeeld ook patiënten met buikklachten, mensen die benauwd zijn en patiënten met een beroerte of met acute hartklachten”, somt Joram Stollman op. “Een belangrijk deel wordt met de ambulance gebracht. Maar er komen ook patiënten op eigen initiatief binnen (zelfverwijzers) en via de huisarts. Kenmerkend voor de acute patiënten in deze regio is dat mensen nogal eens de ernst en het acute karakter van hun klachten onderschatten. Met het risico dat ze hier laat binnenkomen. Juist bij acute zorg is snel de juiste behandeling krijgen van groot belang: van levensbelang of om blijvende schade te voorkomen.” Daarmee komen we bij het onderwerp ‘snel kunnen bieden van de juiste zorg op de juiste plek’. “Het Kabinet onderzoekt hoe het ‘acute zorg landschap’ er in de toekomst uit kan zien. Dat zou bijvoorbeeld het onderbrengen van alle acute zorg in de grotere ziekenhuizen kunnen zijn”, vertellen de beide artsen. “Dat is de zogeheten ‘houtkoolschets acute zorg’. Die schets is nog pril. Die plannen zijn nog maar pril. Maar stel je voor dat het Slingeland Ziekenhuis geen volwaardige SEH heeft. Dat zou dan levens kosten, want voor sommige acute patiënten in onze regio is Arnhem of Enschede echt te ver weg. Wij pleiten voor een volwaardige SEH in ons ziekenhuis, ook in de toekomst. De ‘houtkoolschets’ van het Kabinet is hoofdzakelijk vanuit een stedelijke situatie gedacht.”

Volwaardige SEH

Het Slingeland Ziekenhuis heeft een volwaardige SEH. Wat is dat precies? Joram Stollman legt uit: “We staan zeven dagen per week, 24 uur per dag paraat. We hebben SEH-artsen, traumateams en reanimatieteams. We kunnen mensen met een CVA (herseninfarct of hersenbloeding) opvangen. De SEH heeft een CT-scanner, waarmee we razendsnel een diagnose kunnen stellen. Denk aan CVA, botbreuken, inwendige bloedingen of een gezwollen buikslagader die op springen staat (aneurysma). En het Slingeland Ziekenhuis heeft een zogeheten Level 2 Intensive Care Unit, om indien nodig intensieve zorg te bieden.”



Level 2 Traumacentrum

Het Slingeland Ziekenhuis is een Level 2 Traumacentrum. Daarvan zijn er dertig in Nederland. Daarnaast telt ons land elf Level 1 Traumacentra: dat zijn de academische ziekenhuizen. In het Slingeland Ziekenhuis staat 24/7 een traumateam paraat.

Een traumapatiënt is een patiënt die gewond is geraakt door een ongeval. Een aantal van deze patiënten wordt geopereerd door traumachirurg Sjoerd van der Meer. Om wat voor soort operaties gaat het dan?

“Bijvoorbeeld botbreuken: bij bepaalde botbreuken is snel opereren noodzakelijk, vanwege levensbedreigende bloedingen of beknelde zenuwen. Ook bij inwendige bloedingen, van organen, is snel opereren geboden.”

Zoals in het artikel verteld wordt, vangt de SEH van het Slingeland Ziekenhuis naar verhouding veel traumapatiënten op. Meer dan in stedelijke ziekenhuizen het geval is. “Dat gaat in veel gevallen om relatief jonge mensen. En ook kinderen. Deze patiënten hebben nog een heel leven voor zich. Die wil je zo snel mogelijk de beste zorg bieden, om overlijden of blijvende schade te voorkomen. Een ongevalspatiënt moet zo snel mogelijk behandeld worden. In de zorg noemen we dat het ‘gouden eerste uur’. Daarom moet er voor iedere patiënt een traumacentrum dichtbij zijn”, pleit Sjoerd van der Meer. Tot slot: alle chirurgen in het Slingeland Ziekenhuis zijn bevoegd en bekwaam om slachtoffers van een ongeval op te vangen.

Beide artsen zijn trots op de SEH van het Slingeland Ziekenhuis. “Ons verzorgingsgebied telt circa 200.000 inwoners. Al deze mensen hebben recht op snelle en uitstekende acute zorg.”

Morgana, verstand van slapen



Voor meer informatie ga naar:

SlaapXpert.nl

De zekerheid van een goede nachtrust!

Morgana is de afgelopen 25 jaar uitgegroeid tot dé speciaalzaak voor gezond slapen in Nederland. Ontdek nu in onze slaapbelevingsstudio wat gezond slapen voor u kan betekenen! Kijk ook op www.morgana.nl/ervaringen voor reviews en ervaringen van onze klanten.



Kom langs en doe nu de gratis innovatieve slaapttest.



TIJD VOOR EEN ÉCHTE BELEVING!

Kom naar Morgana en doe de gratis slaapttest! Binnen enkele minuten krijgt u een persoonlijk advies, rekening houdend met uw eigen wensen, voorkeuren en eventuele klachten.

Ervaar nu wat een optimale ondersteuning voor u kan betekenen!

Het meest persoonlijke bed vind je bij Morgana!

Ruim 20 jaar ervaring



Dankzij onze jarenlange ervaring en onze innovatieve slaapttest-methode zijn wij in staat om u een persoonlijk en deskundig slaapadvies te geven. Daarbij nemen we uw persoonlijke voorkeuren zoals slaaphouding, lichaamsbouw, eventuele aandoeningen en budget als uitgangspunt. Kortom, een persoonlijke slaoplossing die bij u past!



Woonboulevard Doetinchem

Telefoon (0314) 392 058

doetinchem@morgana.nl

Vrijdag koopavond | Gratis parkeren

Onze locaties



Annemiek's Hoorstudio Doetinchem
De Veentjes 5
7001 DL Doetinchem
Tel. 0314 - 360 560

Annemiek's Hoorstudio Arnhem
Bakenbergseweg 72
6814 MK Arnhem
Tel. 026 - 351 16 12

info@anhd.nl
www.annemiekshoorstudio.nl

Persoonlijke aandacht



Goedendag, mijn naam is Annemiek de Rooij. We werken met een klein team waarbij u zelf kunt aangeven bij wie u wilt komen. We geven graag een persoonlijk advies en zijn trots op ons werk.

Onze visie

Annemiek's Hoorstudio heeft als doel het vinden van de beste maatwerkoplossing. Niet alleen goede hoortoestellen maar ook alle aanverwante hulpmiddelen. Annemiek's Hoorstudio is een zelfstandig audicien voorzien van het Hoorprofs keurmerk. Dit betekent dat we aan de hoogste eisen van kwaliteit voldoen. Wij zijn merk onafhankelijk.



Waarom Annemiek's Hoorstudio

- Gratis hoorfeel & Hooradvies t.w.v. €65,00
- Geen wachtlijsten
- Merkonafhankelijk & Zelfstandige audicien
- Second opinion Expertise
- Gespecialiseerd in Kinderen



Maaltijdservice Rijn en IJssel

Is zelf koken niet meer mogelijk of lastig?

Wat als er door ziekte, na een ziekenhuisopname of andere omstandigheden er een (tijdelijke) situatie ontstaat dat zelf koken of boodschappen doen niet meer goed mogelijk is?

Dan is het goed om te weten dat er alternatieven zijn.

De vrijwilligers van Stichting Maaltijdservice Rijn en IJssel bezorgen uw koelversmaaltijden graag bij u aan huis. U heeft een ruime keuze uit soepen, salades, nagerechten en 75 maaltijden inclusief zoutarme, gemalen en gluten- & lactosevrije maaltijden. U bereidt de maaltijden eenvoudig in de magnetron (gratis in bruikleen).



Maak direct kennis en bestel een proefpakket u ontvangt dan 5 maaltijden voor € 19,15.

Bel: 0314 - 32 32 32 of ga naar onze website

www.maaltijdservicerijnenijssel.nl

azora
Fysiotherapie

Weer plezier in bewegen



Manuele-
Oncologie-
Oedeem-
Bekkenfysiotherapie
Neurorevalidatie en
Orthopedische
revalidatie



Covid-19 revalidatie
ZwangerFit
Hydrotherapie
Ai Chi
Valpreventie
Reuma
MS/ALS

Dry needling
Draaiduizeligheid
Revalidatie na amputatie
Parkinson
COPD
Psychogeriatric



Heeft u klachten, wilt u weer fit door het leven? Neem dan contact met ons op!

Azora Fysiotherapie, Industrieweg 115, 7061 AP Terborg, 0315 33 82 50 - fysiotherapie@azora.nl - www.azora-abc.nl

‘Het is tien uur: tijd voor je

Geriatric test zorgrobotje en andere domotica voor ouderen

De polikliniek geriatrie heeft zes weken een sociale zorgrobot op proef gehad, genaamd Tessa. Geriatric-verpleegkundige Margarita Roelofsen en haar collega's zijn er enthousiast over. "We proberen goed op de hoogte te blijven van dit soort hulpmiddelen, domotica genaamd. Omdat ouderen langer zelfstandig blijven wonen, worden domotica steeds belangrijker."

Domotica zijn hulpmiddelen in huis waar moderne technologie een belangrijke rol in speelt, zoals computertechnologie en robot-technologie. "Sociale zorgrobot Tessa is een klein robotje met een leuk gezichtje en een vriendelijke stem, dat je op tafel zet en waar een kunstplantje in staat", vertelt Margarita Roelofsen. "Tessa is bedoeld voor mensen die wat vergeetachtig zijn, maar die nog wel veel zelf kunnen. Denk aan mensen met beginnende dementie. Via een smartphone of tablet kun je Tessa programmeren om je aan allerlei dingen te herinneren. Bijvoorbeeld het innemen van medicijnen, even in beweging komen, een kopje koffie zetten, dat je zo opgehaald wordt, noem maar op. Dat programmeren kan ook van afstand, zodat kinderen en andere mantelzorgers dit vanuit huis kunnen doen." Een patiënt, die thuis zelf een Tessa heeft, attendeerde Margarita Roelofsen hierop. "Deze mevrouw was er enthousiast over. Via wat speurwerk kwamen we in contact met Avans Hogeschool in Breda. Daar hebben ze een laboratorium waar ze domotica testen. Van hen mochten we Tessa lenen om uit te proberen. Op het secretariaat van onze polikliniek hebben we Tessa uitgeprobeerd. Tessa lijkt ons een fijn hulpmiddel voor mensen met beginnende dementie."

Langer zelfstandig

Het overheidsbeleid is erop gericht dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. "Tegelijk

willen veel ouderen dat zelf ook", weet Margarita Roelofsen. "Wij merken dat ook aan onze patiëntenpopulatie. De tijd dat mensen vlak na hun zestigste naar een 'bejaardenhuis' gingen, is echt voorbij. De ouderen van nu hebben grote behoefte aan zelfstandigheid en autonomie: zelf hun leven kunnen inrichten en zelf beslissingen nemen."

Maar ouderdom komt nogal eens met gebreken en dan kunnen zelfstandigheid en autonomie lastig te realiseren zijn. "Juist daarin kunnen domotica een belangrijke rol vervullen. Op dat gebied zijn er veel hulpmiddelen op de markt en er komen voortdurend nieuwe bij. Daarbij gaat het niet alleen om praktische zaken, maar kan het ook gaan om het brengen van wat gezelligheid. Tessa is daar een mooi voorbeeld van: dit robotje helpt om structuur in de dag te houden. Tegelijk roept de vriendelijke uitstraling positieve emoties op. En Tessa kan muziek naar keuze afspelen. Bovendien ontlast domotica de thuiszorg en mantelzorgers."

Patiënten adviseren

Het team van polikliniek geriatrie probeert steeds goed op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen binnen de domotica. "Zo kunnen wij onze patiënten goed adviseren op dat gebied", aldus Margarita Roelofsen. "Ook gebruiken we domotica voor oudere patiënten op de verpleegafdelingen. Veel oudere

medicijnen'

patiënten hebben een verhoogd valrisico. Bij deze patiënten gebruiken we een sensor die een signaal geeft aan de verpleging zodra de patiënt uit bed probeert te komen. Zodat de verpleegkundige er op tijd bij is om de patiënt te helpen en daarmee vallen te voorkomen."

Margarita Roelofsen vervolgt: "De sensor die we op dit moment hiervoor gebruiken, werkt niet altijd goed. Deze geeft nogal eens valse alarmen. Of het signaal komt te traag door, waardoor het middel zijn doel voorbijschiet. Op dit moment zijn we, samen met studenten van Hogeschool Saxion, bezig om te kijken hoe we de bewaking van deze patiënten kunnen verbeteren. Bijvoorbeeld door te kijken of er een verband bestaat tussen enerzijds achteruitgang van lichaamsfuncties zoals temperatuur en hartslag en anderzijds het risico op vallen. Die lichaamsfuncties worden dan ook met sensoren geregistreerd."

Er zijn nog veel meer ontwikkelingen op het gebied van domotica voor kwetsbare ouderen. "De polikliniek

> Domotica hard nodig

Ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen. Tegelijkertijd neemt het aantal dementerenden sterk toe, met de vergrijzing als belangrijkste oorzaak. Waren er in 1950 nog maar 50.000 dementerenden, inmiddels zijn dat er 280.000. De verwachting is dat dit de komende 25 jaar verdubbelt. Eén op de drie vrouwen wordt dementerend, van de mannen één op de zeven. Dementie is ook nog eens de volksziekte met de hoogste ziektekosten. Nederland telt 350.000 mantelzorgers voor dementerenden die thuis wonen. De helft van hen combineert dit met een baan en/of de zorg voor kinderen. Deze cijfers illustreren de noodzaak van de inzet van domotica.

geriatrie wil graag mee in deze ontwikkelingen", aldus Margarita Roelofsen. "Daarom zullen er in de toekomst nog verschillende onderzoeken plaatsvinden met domotica."



Geriatric-verpleegkundige Margarita Roelofsen, met Tessa en tablet: "Binnen geriatrie vinden we het belangrijk om patiënten goed te kunnen adviseren over domotica."



Erectiestoornis: lang niet

Seksuele stoornissen komen veel voor



Seksuele stoornissen, waaronder de erectiestoornis, komen bij mannen veel voor. De oorzaak van een erectiestoornis ligt vaak in psychische en sociale factoren. Bij een klein percentage mannen speelt er een medische oorzaak. Uroloog Erich Taubert legt uit hoe het precies zit en wat eraan te doen is.



Uroloog Erich Taubert: "Bij een aantal mannen met een erectieprobleem is het gebrek aan seksuele opwinding bij de partner een belangrijke factor."

"Een seksuele stoornis is eigenlijk altijd een stoornis binnen een relatie", stelt Erich Taubert meteen. "Veel mannen die tijdens seks met hun partner moeilijk een erectie krijgen en houden, kunnen op zich wel een goede erectie krijgen. Dat is te verklaren uit het feit dat een man tijdens seks pas echt opgewonden raakt als zijn partner ook opgewonden is en zich aan de seks overgeeft. Bij een aantal mannen met een erectieprobleem is het gebrek aan seksuele opwinding bij de partner een belangrijke factor."

Ruim veertig procent

Uit een toonaangevend onderzoek is gebleken dat ruim dertig procent van de mannen tussen 18 en 60 jaar wel eens kampt met een seksuele stoornis (en bij vrouwen ruim veertig procent). De meest voorkomende stoornissen zijn gebrek aan libido (zin in seks), niet kunnen klaarkomen of te snel klaarkomen, en de erectiestoornis (in medische termen: erectiele disfunctie). Over de erectiestoornis specifiek: "Voor het krijgen en houden van een erectie is er een goed samenspel no-

altijd medische oorzaak

dig van een groot aantal lichamelijke en niet-lichamelijke factoren. Als het ook maar ergens in die keten niet goed gaat, lukt een erectie niet”, aldus Erich Taubert. Als een man met een seksuele stoornis bij de uroloog komt, kijkt de uroloog eerst naar het totale plaatje. “Wat kunnen niet-medische oorzaken zijn van de stoornis? Hoe is de seksuele relatie met zijn partner? Is er sprake van een stressvol leven? Is de man of zijn partner ‘s avonds te moe om nog seks te hebben, bijvoorbeeld omdat de kinderen nog klein zijn en veel energie vragen? Dus de psychosociale factoren. Vaak ligt de oorzaak daar. De hulp van een psycholoog of seksuoloog kan dan uitkomst bieden.”

Lichamelijke oorzaken

Zijn psychosociale factoren niet de oorzaak van de erectiestoornis, dan kan er een lichamelijke oorzaak zijn. Erich Taubert legt uit wat er bij een erectie gebeurt. “Veel mensen denken dat er dan extra bloed naar de penis wordt gepompt. Dat is echter niet het geval. Er gaat een normale hoeveelheid bloed naar de penis, maar de bloedvaten voorkomen dat al het bloed weer terugstroomt de penis uit. Daardoor zwelt de penis.” Voorwaarde hiervoor is dat de bloedvaten gezond zijn. “Als bij een man de gezondheid van de bloedvaten achteruitgaat, is een erectiestoornis doorgaans de eerste uiting van het vaatlijden. En vaatlijden kan weer leiden tot etalagebenen (slechte doorbloeding benen), hartinfarct en herseninfarct. Iets om serieus te nemen dus.”

Hormonaal

Er kan ook sprake zijn van een hormonale oorzaak. “Is dat het geval, dan gaat het meestal om een tekort aan het hormoon testosteron. Dit zien we nogal eens bij mannen met te veel buikvet en een ongezonde leefstijl. Dit probleem moet dus worden aangepakt met een leefstijlverandering, eventueel met toediening van testosteron. Wat ook wel eens voorkomt, is dat een ziekte of afsterven van het zenuwstelsel een erectieprobleem veroorzaakt. Dat laatste zien we wel eens bij diabetespatiënten.”

Stel, de erectiestoornis blijkt een lichamelijke oorzaak te hebben die niet te verhelpen is. Dan zijn er verschillende mogelijkheden om toch een erectie te krijgen. Deze staan in het kader bij dit artikel opgesomd.



De vijf P's bij een erectiestoornis

De meest voorkomende behandelmogelijkheden bij een erectiestoornis beginnen allemaal met een P. Een beknopte opsomming, in volgorde van voorkeur:

- **De Psycholoog (of seksuoloog).** Meestal zijn psychosociale factoren de oorzaak en dan is dit de meest aangewezen weg.
- **De Pil oftewel viagra.** Veel mannen hebben hier baat bij. Viagra wordt helaas niet vergoed door de zorgverzekering. “En dat zou wel moeten, want seksuele stoornissen zijn een veelvoorkomend en ernstig probleem. Veel mannen worden er depressief door”, pleit Erich Taubert.
- **Papaverine.** Deze stof wordt geïnjecteerd in de penis vóór de seks en wekt een erectie op. De eerste keer doet de uroloog dit, daarna kan de man het zelf.
- **De Pomp.** Deze pomp gaat om de penis, pompt de ruimte om de penis vacuüm, waardoor het bloed in de penis blijft. De man plaatst een ring om de voet van de penis, waardoor het bloed binnen blijft en haalt de pomp weg.
- **Een Prothese.** Een opblaasbaar apparaat dat operatief in de penis wordt gebracht en dat de zwellichamen in de penis doet zwellen. Het pompje zit doorgaans in het scrotum (balzak) en een ballon met lucht in de buik.

Nieuwe wijze van maaltijdbereiding

Ruimere keuze voor patiënten: in gerechten en tijdstip van eten

Sinds december worden de warme maaltijden voor de patiënten in het Slingeland Ziekenhuis op een andere manier bereid. De redenen hiervoor zijn van praktische aard, maar tegelijk biedt het voor patiënten een ruimere keuze in gerechten en het tijdstip van eten. Aan de maaltijden wordt net zoveel aandacht besteed als toen deze nog in de eigen keuken werden bereid.

“Voorheen was de maaltijdbereiding een gekoppeld proces. Dat betekent dat het in de eigen keuken wordt bereid, meteen daarna wordt geportioneerd en vervolgens wordt geserveerd. Sinds 1 december regenereren we de maaltijden, zoals dat heet. De onderdelen van de maaltijd, bijvoorbeeld het vlees of de groenten,

worden nu door een extern bedrijf bereid. Dit wordt gekoeld aangeleverd. Wij portioneren de maaltijd en warmen deze vervolgens op in een speciale hete-luchtoven die ook stoom levert. Daardoor gebeurt het opwarmen zonder verlies van smaak en kwaliteit. Daarna serveren we de maaltijd direct uit.”

*Medewerker Gastenservice
Anita Rosendaal biedt
patiënte Lisa Meijer de
eerste nieuwe maaltijd aan.*



in het Slingeland Ziekenhuis

We praten over deze toch wel grote verandering met Jeroen Mulder, teamleider eten & drinken, en diëtist Mariëlle Steentjes. Ze vertellen over het waarom van deze verandering: "Het Slingeland Ziekenhuis verhuist straks naar een andere locatie. Daar is minder oppervlak beschikbaar voor onder meer de keuken. Gevolg is dat er te weinig ruimte is om de maaltijden nog helemaal zelf te bereiden. Om ons alvast voor te bereiden op die nieuwe situatie, voeren we de verandering nu al in."

Goede smaak en kwaliteit

Aan de nieuwe vorm van maaltijdbereiding is een zorgvuldig proces voorafgegaan, vertelt Mariëlle Steentjes. "We weten dat patiënten de maaltijden van het Slingeland Ziekenhuis erg waarderen. We willen een goede smaak en kwaliteit blijven bieden. Dat is zeker het geval: we hebben vooraf maaltijden geproefd. Zo vonden we bijvoorbeeld de bami niet helemaal naar onze zin. Daar gaat de leverancier nu aan werken. Verder hebben we besloten om de vis en de aardappelen zelf te bakken. Want deze gerechten smaken vers gebakken beter. De andere aangeleverde gerechten smaken goed."

Jeroen Mulder vult aan: "Daar komt bij dat we er bewust voor hebben gekozen dat onze koks en hun collega's zelf de maaltijden proportioneren. Dat biedt meer mogelijkheden in portiegrootte en met diëten. Het is belangrijk dat een maaltijd er goed uitziet en mooi wordt opgediend. Want ook dat nodigt uit om te eten en ervan te genieten."

Ruimere keuze

Het Slingeland Ziekenhuis vond het belangrijk om met deze verandering ook een aantal voordelen te realiseren voor patiënten, aldus Mariëlle Steentjes. "Voorheen konden patiënten alleen 's avonds een warme maaltijd krijgen, op een vast tijdstip. Vanaf nu kan dat ook tussen de middag, als een patiënt dat wil. Verder is het voornemen dat patiënten nog meer vrijheid krijgen in het tijdstip van eten, bijvoorbeeld later op de avond. Maar dan willen we eerst meer praktijkervaring hebben opgedaan met deze voor ons compleet nieuwe manier van werken. En zorgen dat alles goed loopt."



Diëtist Mariëlle Steentjes en teamleider eten & drinken Jeroen Mulder in de keuken bij de zogeheten prepcounter.

Er zijn nog meer voordelen voor patiënten, merkt Jeroen Mulder op. "We kunnen maaltijden compleet op maat maken voor patiënten. We bieden zes dagmenu's aan, met daarnaast à la carte keuze, wisselend per seizoen. Een patiënt kan een dagmenu kiezen, maar dan bijvoorbeeld voor een andere groente kiezen. Er is veel mogelijk en de keuze is ruim. Ook kan de patiënt per onderdeel de gewenste portiegrootte aangeven. Per onderdeel kan het dieet van de patiënt worden toegepast: bijvoorbeeld vlees en groente zonder zout en jus met zout. Verder kan de patiënt het menu voor de komende dagen vast bedenken en zich verheugen op gevarieerde maaltijden. De medewerker gastenservice helpt patiënten graag met het maken van hun keuze."

Van oorthermometer tot

Afdeling Zorgtechnologie: afwisselend, uitdagend én belangrijk werk



*Medewerker Zorgtechnologie
Anouk van Mierlo doet onderhoud
aan een dialyse-apparaat in
de eigen werkruimte op de
dialyse-afdeling.*

Al zijn ze niet vaak in het nieuws of op de voorgrond, ze zijn wel belangrijk om het ziekenhuis draaiend te houden: de mensen die de medische apparatuur onderhouden. In het Slingeland zijn dat de negen medewerkers van de afdeling Zorgtechnologie. “Het is boeiend en uitdagend werk”, aldus afdelingshoofd Patrick Adriaensen.

“Het doen van onderhoud en het verhelpen van storingen is maar een deel van ons werk”, zegt Patrick Adriaensen. “Ik schat in dat dit zo’n 60 procent van onze tijd is. De overige 40 procent van onze tijd besteden we aan andere zaken. Denk aan het meedenken bij de aanschaf van nieuwe apparatuur, het geven van trainingen en instructie aan medewerkers en het zelf volgen van trainingen bij leveranciers. Als afdeling Zorgtechnologie zijn we betrokken bij de complete levenscyclus van apparatuur: van aanschaf tot afvoer en alles wat daartussen zit. We hebben ruim 5600 apparaten in onderhoud en dat varieert van oorthermometers, anesthesie-apparatuur, infuuspom-

CT-scanner

pen, scopenreinigers tot CT- en MRI-scanner. Enkele honderden verschillende apparaten, schat ik in."

Afwisselend en uitdagend

Patrick Adriaensen is enthousiast over zijn werk. "Dat geldt voor iedereen die op deze afdeling werkt. Je komt op vrijwel alle afdelingen in het ziekenhuis. Je hebt te maken met een breed scala aan mensen: artsen, verpleegkundigen, laboranten, noem maar op. Een ziekenhuis is een dynamisch werkterrein. Er gebeurt hier veel en dat maakt het werken in een ziekenhuis interessant. Ook de werksfeer vind ik hier altijd prettig."

Ook het betrokken worden bij een aanschaftraject maakt het werk bij Zorgtechnologie interessant, stelt Patrick Adriaensen. "Samen met gebruikers en andere betrokkenen stel je een programma van eisen op. Op basis daarvan worden enkele leveranciers gekozen, die een proefplaatsing doen. Daarna wordt een keuze gemaakt en volgen vaak trainingen, zowel voor de gebruikers als voor de mensen van Zorgtechnologie. Kortom, het is afwisselend en uitdagend werk. Je moet natuurlijk wel affiniteit met techniek en de zorg hebben."

Wat voor achtergrond moet iemand hebben die op een afdeling Zorgtechnologie wil werken? "We hebben hier mensen met een verschillende opleidingsachtergrond, op mbo- en hbo-niveau. Uiteraard moet je technisch geschoold zijn. Veel van het werk leer je hier 'on the job', dus al werkend. We hebben een voorkeur voor mensen met een opleiding in elektronica of informatietechnologie. Maar andersoortige technische opleidingen kunnen ook."



Patrick Adriaensen, hoofd afdeling Zorgtechnologie: "Onze afdeling is betrokken bij de complete levenscyclus van apparatuur: van aanschaf tot afvoer en alles wat daartussen zit."

Patiëntendossier

De afdeling Zorgtechnologie valt onder het cluster Zorg- en Informatietechnologie. "Steeds meer apparatuur is verbonden met het informatiesysteem en daarmee met het digitale patiëntendossier", legt Patrick Adriaensen uit. Hij illustreert: "Bijvoorbeeld een infuuspomp registreert hoeveel een patiënt waarvan toegediend heeft gekregen, hoe lang, of er alarmen zijn afgegaan enzovoorts. Deze data worden weggeschreven en zijn terug te vinden in het dossier van de patiënt. Dat geldt ook voor bijvoorbeeld beademingsapparaten, diagnose-apparatuur en allerlei op de patiënt aangesloten meetapparatuur."

Daarom is er een nauwe samenwerking tussen Zorgtechnologie, Automatisering en Informatisering. "Het patiëntendossier wordt beheerd door Informatisering. Automatisering zorgt voor de koppeling tussen de apparatuur en het digitale dossier. En Zorgtechnologie heeft weer de verantwoordelijkheid voor de apparatuur. Het spreekt vanzelf dat deze afdelingen nauw samenwerken."

Interesse om bij de afdeling Zorgtechnologie te werken? Of gewoon meer weten? Stuur dan gerust een mail aan Patrick Adriaensen: p.adriaensen@slingeland.nl. Voor eventuele vacatures: zie www.slingeland.nl.

KRABBEN

orthopedische schoentechniek

Krabben orthopedische schoentechniek heeft zich gespecialiseerd in het oplossen van voetproblemen. Dit gebeurt op basis van orthopedische en medische kennis in combinatie met vakmanschap en moderne technieken.

Naast het verstrekken van voet- en schoenadvies leveren we onder andere:

- Steunzolen en Sport inlay's
- Aanpassingen en voorzieningen aan confectie schoeisel
- (Semi) Orthopedisch maatschoeisel
- Verband schoeisel
- Gecertificeerd veiligheidsschoeisel

U kunt voor een afspraak terecht bij:
Walter Krabben of Anne Marie Griffioen
Telefoon: 0544 377308

Kerkstraat 20, 7135 JL Harreveld
0544 377308 - info@krabbenost.nl - www.krabbenost.nl



(Samen omgaan met kanker)



Samen omgaan met kanker!

Daar staat het Inloophuis Oude IJssel in Doetinchem voor!

Iedereen in de regio die met kanker te maken heeft, kan er terecht voor een luisterend oor; een lotgenotencontact of voor een afleidende activiteit.

Kanker zet je wereld op zijn kop.
Goed geschoolde gastvrouwen; raadslieden en docenten zetten zich vrijwillig in om die wereld weer een beetje op z'n pootjes te krijgen.

Loop gewoon eens binnen.

Plantenstraat 2 | 7001EZ Doetinchem
T (0314) 646024 | www.inloophuisoudeijssel.nl



Villa Roderlo



La Fontaine



Huize Sonnevank

Wonen & Zorg

In Groenlo en Ruurlo vindt u aangepaste zorg in huiselijke sfeer in drie stijlvol gerenoveerde panden:

Al meer dan 20 jaar biedt Eminent wonen en zorg in de Achterhoek. Er zijn twee locaties in Ruurlo (Villa Roderlo en La Fontaine) en een derde in Groenlo (Huize Sonnevank). Wij bieden kleinschalige zorg, met een hoog kwaliteitsniveau van service, verzorging en verpleging in een aangename en huiselijke woonomgeving.

Een team van gekwalificeerde verplegenden en verzorgenden combineert professionele 24-uurs zorg met een persoonlijke betrokkenheid bij het welzijn van de bewoners. Zo ervaart iedere bewoner in hoge mate comfort en geborgenheid.

Kosten Zorghotel:

Wanneer u een verwijzing heeft van uw medisch specialist of huisarts, voor "ELV laag complex" worden de kosten voor verblijf en verpleging (grotendeels) vergoed door de zorgverzekeraar. Dit is afhankelijk van hoe u verzekerd bent. Ook kunt u het verblijf zelf bekostigen via een "zorghotel" constructie, al vanaf €124,- per dag. Voor meer informatie kunt u natuurlijk contact opnemen.

Zorghotel bij Eminent Wonen & Zorg

Ook kortdurende opvang is mogelijk, bijvoorbeeld voor herstel na een ziekenhuisopname. In samenspraak met u stellen wij een individueel plan op en betrekken de benodigde disciplines om samen met u te werken aan uw herstel.

Onze kamers zijn van alle gemakken voorzien en geschikt voor herstel na een medische ingreep of wanneer het thuis (tijdelijk) niet meer gaat.



aangepaste **Zorg**
in **huiselijke**
sfeer



Groenloseweg 12 | 7261 AN Ruurlo | T. 0573 726 826

info@eminent-wonen.nl | www.eminent-wonen.nl

"ook bereikbaar in de avond en weekend"



Uw eigen wensen, gewoonten en omgeving: ze geven uw leven kleur, brengen geluk. Juist als gezondheid minder vanzelfsprekend wordt. Uw geluk, dat motiveert ons: in wijkverpleging, onze huizen en revalidatie. Samen met u zoeken hoe het kan: **leven zoals u wilt.**

sensire
sensire.nl leven zoals u wilt



Roessingh
Revalidatie Techniek

Onderdeel van mijn leven

ORTHESEN
PROTHESEN
MAMMACARE
ELASTISCHE KOUSEN
ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

Kies ook een schoen met uw persoonlijke touch bij RRT!

Fabriekstraat 14
7005 AR Doetinchem
T 088 999 0 777
www.rrt.nl

Monique Kleinmeulman
Klant van RRT

Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.



Stichting Ambulance Wens vervult de wensen van mensen die lijden aan een ongeneeslijke ziekte en niet lang meer te leven hebben.

Stichting Ambulance Wens verzorgt vervoer met speciaal voor dit doel ontworpen ambulances en een extra comfortabele brancard. Bij elke wens gaat ook kundig medisch geschoold personeel mee.

Nog één keer er samen op uit...

Stichting Ambulance Wens

Wij zijn telefonisch bereikbaar van 8.00 - 17.00 uur telefoon: 010 - 226 55 16 of 06 - 12 55 99 99.

E-mail: info@ambulancewens.nl
www.ambulancewens.nl

Stichting Ambulance Wens



Helpt wensen mogelijk maken

Volg ons ook op facebook en twitter.

[facebook.com/stichting.ambulancewens](https://www.facebook.com/stichting.ambulancewens)
[@Stambulancewens](https://www.instagram.com/Stambulancewens)



Het team van de hoofdpijnpolikliniek, van links naar rechts: verpleegkundige Ynze van der Laan, psycholoog Antoinette Kroeze, neuroloog Jorine van Vliet en verpleegkundige Marian Kranen. Op de foto ontbreekt neuroloog Gaby Pons van Dijk.

Hoofdpijnpolikliniek heeft nieuwe opzet

Naast neuroloog en verpleegkundige nu ook psycholoog betrokken

Het Slingeland Ziekenhuis heeft sinds 2014 een hoofdpijnpolikliniek. Deze heeft het afgelopen najaar een nieuwe opzet gekregen, door naast een neuroloog en een verpleegkundige ook een psycholoog aan het betrokken team toe te voegen. "We hadden het vermoeden dat dit waardevol zou zijn. De eerste ervaringen zijn zeker positief", zegt neuroloog Jorine van Vliet.



De patiënten waarvoor de hoofdpijnpolikliniek bedoeld is, zijn patiënten met chronische hoofdpijn. “Dat betreft met name mensen met migraine, met spierspanningshoofdpijn en de zeldzamere clusterhoofdpijn”, legt Jorine van Vliet uit. Voor een toelichting op deze vormen van hoofdpijn: zie kader.

Er zijn veel mensen met chronische hoofdpijn, weet Jorine van Vliet. “Zo’n twee tot vier procent van de bevolking kampt met een vorm van chronische hoofdpijn. Neem bijvoorbeeld migraine. Uit cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) blijkt dat migraine in de top tien staat van meest voorkomende gezondheidsklachten. Migraine komt bij vrouwen meer voor dan bij mannen. Zo’n 15 procent van de bevolking heeft regelmatig last van migraine. De grootste groep daarvan betreft vrouwen in de vruchtbare leeftijd, dus een relatief jonge groep.”

Kwaliteit van leven

Chronische hoofdpijn kan grote invloed hebben op de kwaliteit van leven, aldus Jorine van Vliet. “Op je werk, je privéleven, je algemeen functioneren, je stemming. Chronische hoofdpijn kan stress veroorzaken. En stress kan weer hoofdpijn veroorzaken. Zo kun je in een vicieuze cirkel terechtkomen.”

Het team van de hoofdpijnpolikliniek bestaat uit de neurologen Jorine van Vliet en Gaby Pons van Dijk, de verpleegkundigen Ynze van der laan en Marian Kranen, en psycholoog Antoinette Kroeze.

“Vaak hebben mensen al een lang traject doorgeemaakt, waarin ze van alles hebben geprobeerd om van de chronische hoofdpijn af te komen. Veelal ook onder begeleiding van de huisarts. Als een patiënt op

de hoofdpijnpolikliniek komt, bezoekt deze op één ochtend een neuroloog, een verpleegkundige en een psycholoog. Wij benaderen het probleem alle drie vanuit onze eigen discipline. Als neuroloog wil ik bijvoorbeeld graag weten waar de hoofdpijn meestal zit, hoe vaak het zich voordoet, hoe lang, of het in aanvallen gaat, welke factoren de hoofdpijn verergeren, welke medicatie iemand gebruikt. Het stellen van juiste diagnose kan soms ingewikkeld zijn.”

Pijnstillers juist oorzaak

We noemden zojuist al even medicatie. Jorine van Vliet gaat daar iets dieper op in: “Voor hoofdpijn zijn er verschillende pijnstillers, zoals paracetamol en ibuprofen. Sommige patiënten gebruiken al jaren met grote regelmaat pijnstillers: van de drogist of op doktersvoorschrift. Wat niet veel mensen weten, is dat jarenlang of maandenlang regelmatig gebruik hiervan juist hoofdpijn kan veroorzaken. Het werkt dan averechts. Deze patiënten begeleiden we dan in het stoppen met deze pijnstillers. Dat doet de verpleegkundige. Die begeleiding is dan ook echt nodig, want de eerste maanden zijn heel moeilijk voor deze patiënten.”

Uiteraard kan een consult aan de hoofdpijnkliniek juist wel resulteren in het voorschrijven van medicatie.

“Voor de verschillende vormen van hoofdpijn bestaat diverse medicatie”, merkt Jorine van Vliet op.

Tijdens het gecombineerde eerste consult gaat de verpleegkundige in op onder meer leefstijl van de patiënt, stressfactoren en het dagelijks leven. “We hadden het vermoeden dat een psycholoog waardevol kon zijn om een nog beter beeld van de patiënt te krijgen. Daarom is afgelopen najaar psycholoog Antoinette Kroeze aan het team toegevoegd. Het blijkt inderdaad waardevol. De psycholoog weet belangrijke informatie boven tafel te krijgen, die bij de neuroloog en de verpleegkundige niet ter sprake komt. Ook kan de psycholoog adviezen geven. De patiënten die de hoofdpijnpolikliniek hebben bezocht, worden door ons meteen na de consulten gezamenlijk besproken.”

Zelden MRI- of CT-scan

In principe is het bezoek aan de psycholoog eenmalig, dus alleen tijdens het eerste consult. “Sommige patiënten krijgen wel een vervolgspraak met de psycholoog, als blijkt dat dit nuttig kan zijn”, aldus Jorine van Vliet. Wordt er ook een MRI- of CT-scan van de betreffende patiënten gemaakt? “Daar is zelden een aanleiding voor”, antwoordt Jorine van Vliet. “Soms doen we het omdat er een reden voor is of ter geruststelling van de patiënt. Op een scan vinden we bijna nooit een afwijking.”

Voor een bezoek aan de hoofdpijnpolikliniek heeft u een verwijzing van de huisarts nodig.

Vormen van chronische hoofdpijn

Een korte toelichting op drie vormen van chronische hoofdpijn:

- **Migraine:** gaat in aanvallen, gepaard met misselijkheid, kan een dag tot drie dagen duren. Sommige mensen hebben het één keer per jaar, sommigen meerdere keren per maand. Voor migraine zijn nieuwe medicijnen op de markt gekomen, die onder strikte voorwaarden kunnen worden voorgeschreven.
- **Spierspanningshoofdpijn:** een meer wisselende en minder ernstige hoofdpijn. Oorzaak is niet altijd te vinden.
- **Clusterhoofdpijn:** ondraaglijke hoofdpijn, rond oog of bij slaap. Gelukkig zeldzaam en goed met medicatie te behandelen.

Meer dan duizend bloedafnames per dag

Een kijkje achter de schermen van team bloedafname

Onze bloedwaardes vertellen veel over onze gezondheid. Daarom wordt voor veel patiënten bloedonderzoek aangevraagd. Het team bloedafname van het Slingeland Ziekenhuis bestaat uit circa veertig medewerkers, die vrijwel dagelijks meer dan duizend afnames verzorgen. Een kijkje achter de schermen.

Marleen Schipper, teamleider bloedafname en trombosedienst, maakt even een globale optelsom. "We nemen bloed af op Lab Afname van het Slingeland Ziekenhuis, op de 21 bloedafnamelocaties, in verpleeghuizen en zorginstellingen, en bij mensen thuis. Alles bij elkaar opgeteld hebben we hiermee gemid-

deld 800 afnames per dag. Daarnaast wordt er natuurlijk ook bloed afgenomen op de klinische afdelingen, de dialyse-afdeling en op de Spoedeisende Hulp. Als je deze afnames erbij optelt, kom je op een drukke dag regelmatig boven de duizend afnames uit."

Leukste baan ooit

Veruit de meeste bloedafnames worden uitgevoerd door het team bloedafname van het Slingeland Ziekenhuis. Het team bestaat uit ongeveer veertig medewerkers, die doktersassistente zijn of een gelijkwaardig diploma hebben. Anouska Rustveld is één van hen en doet dit werk al zo'n twaalf jaar met veel plezier. "Ik vind het de leukste baan die ik ooit heb gehad. Vroeger dacht ik dat bloed afnemen eentonig werk was. Maar dat is niet zo. Het is meer dan alleen het afnemen van bloed. Je werk bestaat vooral uit het omgaan met allerlei mensen, zowel jong als oud. Je moet kunnen meedenken met een patiënt en je kunnen inleven in zijn of haar situatie. Je moet je voortdurend kunnen aanpassen aan situaties. Het contact met de patiënt is kort, maar kan intensief zijn. Bijvoorbeeld als een patiënt net slecht of goed nieuws van de dokter heeft gekregen."

Geen patiënt, situatie of dag is hetzelfde, aldus Anouska Rustveld. "Het leukst vind ik om erop uit te gaan met één van onze tien dienstauto's: naar de bloedafnamelocaties en naar de patiënten thuis. Bloedafname is voor een patiënt soms best spannend en sommige patiënten hebben zelfs extreme angst voor de bloedafname. Een patiënt geruststellen, zodat hij of zij met een goed gevoel naar huis kan gaan, geeft mij voldoening."

A photograph of Marleen Schipper, a woman with short reddish-brown hair, smiling. She is wearing a white lab coat over a dark top and has a stethoscope around her neck. She is standing behind a table with several racks of colorful blood test tubes (blue, orange, purple, green). In the background, there is a large, colorful mural of a clownfish (Nemo) and other sea creatures. The setting appears to be a children's hospital or clinic.

Marleen Schipper,
teamleider bloedafname
en trombosedienst, in
de kinderprikkamer.

Gewaardeerd

“Onze patiëntengroep is heel divers”, vertelt Marleen Schipper. “De aanvragen voor bloedafname komen met name van de huisartsen, specialisten, trombosedienst, specialisten ouderengeneeskunde (verpleeghuizen) en verloskundigen. De afgenomen bloedmonsters worden voornamelijk in de eigen laboratoria van het Slingeland Ziekenhuis onderzocht.” Een klein deel, voor specifiek onderzoek, gaat naar andere laboratoria.

“Het werk is in de loop der jaren wel wat veranderd”, vervolgt Marleen Schipper. “Door veranderende wet- en regelgeving hebben we nu veel meer administratie dan voorheen. Voor een medewerker van team bloedafname is het niet alleen van belang om goed te kunnen ‘prikken’. Je moet goed met een computer overweg kunnen, prioriteiten kunnen stellen, goed kunnen communiceren en een groot inlevend vermogen hebben, bijvoorbeeld bij patiënten die angstig zijn. Daarnaast wordt er fysiek ook nog veel van de medewerker gevraagd, omdat er voor de afnames buiten het ziekenhuis veel spullen meegenomen moeten worden.” Dat hun werk door patiënten wordt gewaardeerd, blijkt uit de complimenten die de medewerkers regelmatig van patiënten ontvangen.

Extreme angst

Het woord ‘angstig’ is al twee keer gevallen. “Sommige patiënten, zowel kinderen als volwassenen, hebben extreme angst voor een bloedafname”, vertelt Marleen Schipper. “Wij nemen dit zeer serieus en kijken samen met de patiënt, of de ouders van een patiënt, hoe we het beste kunnen handelen. Vooral bij kinderen is het belangrijk om de ervaring bij een zorgverlener zo prettig mogelijk te laten verlopen. Als de ervaring goed is, is de kans minimaal dat ze later als volwassene uit angst de zorg gaan mijden. Samen met medewerkers van de kinderafdeling hebben we een werkgroep die zich hier over buigt.”

Communicatie en positief taalgebruik zijn een belangrijk hulpmiddel om een positieve beleving aan de handeling te koppelen. “Medewerkers van team bloedafname en de kinderafdeling gaan hierin een training volgen, die wordt gefinancierd vanuit een beurs van de Stichting Kapel. Dit is een stichting verbonden aan het Slingeland Ziekenhuis. Zo kunnen we onze patiënten nóg betere zorg verlenen.”

De allereerste bloedafname

Een magisch begrip voor de medewerkers van het team is de allereerste keer dat je bij iemand bloed afneemt. Zowel Marleen Schippers als Anouska Rustveld staat dat moment nog helder voor ogen. “Zo’n eerste keer zelf bloed afnemen is heel spannend”, zeggen beiden.



Anouska Rustveld, medewerker team bloedafname, bij één van de auto's waarmee mensen worden bezocht voor bloedafname thuis.

“Je hebt het al vaak gezien, je kent de theorie, maar je hebt het nog nooit zelf gedaan. Je wil vooral de patiënt geen pijn doen. Als je eenmaal de vaardigheid hebt, en het vaak hebt gedaan, verloor je het nooit meer. Net als fietsen.”

> Locaties bloedafname gewijzigd

De afgelopen periode zijn sommige van de bloedafname-locaties van het Slingeland Ziekenhuis verhuisd. Ook zijn in sommige gevallen de openingstijden aangepast. Dit was noodzakelijk om aan de coronamaatregelen te voldoen. Om anderhalve meter afstand tussen de wachtenden te garanderen, is uitgeweken naar locaties met voldoende grote wachtruimte. Doordeweeks zijn er dagelijks tien bloedafname-locaties in de regio geopend. Het is mogelijk dat de gegevens over een locatie en de openingstijd achter op het aanvraagformulier niet meer juist zijn. Kijk daarom altijd voor het bezoek aan een bloedafnamelocatie naar de actuele locaties en openingstijden, op www.slingeland.nl/bloedafname.

Afspraak in het ziekenhuis? Neem uw legitimatiebewijs mee

Sticker op afsprakenkaartje verdwijnt



Heeft u een afspraak in het Slingeland Ziekenhuis? Neem dan uw legitimatiebewijs mee. Deze legitimatieplicht geldt voor iedereen en voor elke leeftijd (vanaf de geboorte). De patiëntensticker op uw afsprakenkaart is niet meer nodig en vervalt daarom.

Wie medische zorg nodig heeft, moet een geldig legitimatiebewijs laten zien aan de zorgverlener. Dit is wettelijk geregeld. Een geldig legitimatiebewijs is een paspoort, identiteitskaart, rijbewijs of vreemdelingen-document.

De belangrijkste reden voor legitimatie is de veiligheid van patiënten. Zo weten medewerkers van het ziekenhuis zeker dat ze de juiste patiënt en het juiste dossier voor zich hebben. Daarnaast is legitimeren belangrijk voor een eventuele vergoeding door zorgverzekeraars.

Sticker vervalt

Bij de Inschrijfbalie werd altijd al gevraagd naar een legitimatiebewijs om een patiëntensticker (voorheen ponskaartje) aan te kunnen maken. Deze sticker kwam op het afsprakenkaartje dat de patiënt meenam naar zijn of haar afspraak. Nu bij iedere afspraak gevraagd wordt om een geldig legitimatiebewijs, is de patiëntensticker overbodig geworden. Het afsprakenkaartje kan nog wel gebruikt worden om geplande afspraken op te noteren.

Nieuwe patiënt

Bent u een nieuwe patiënt? Dan moet u zich wel nog steeds vóór uw afspraak eerst inschrijven bij de Inschrijfbalie. Ook als gegevens gewijzigd zijn, zoals adres, huisarts of apotheek, is het van belang dat u dit vóór de afspraak doorgeeft bij de Inschrijfbalie of via e-consult in het patiëntenportaal Mijn Slingeland.



**De belangrijkste reden
voor legitimatie is de
veiligheid van patiënten**



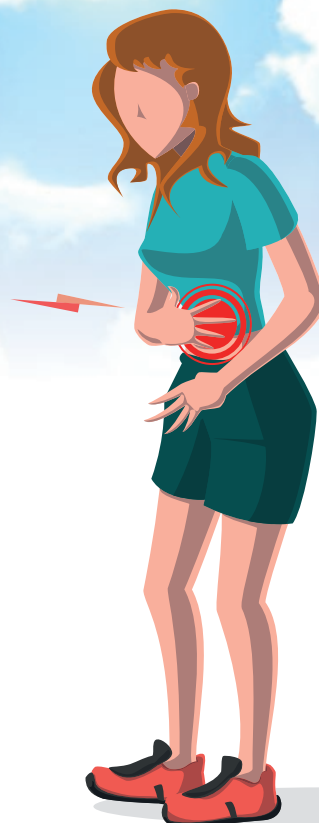


Buikpijnpoli

SPECIALISTISCHE BUIKPIJNZORG

Heeft u (on)verklaarbare buikklachten?

- Multidisciplinair paramedisch team
- Advies en behandelplan op maat
- Alleen via verwijzing medisch specialist



www.buikpijnpoli.eu

Buikpijnpoli Achterhoek

Zegendijk 3B | 7136 LS Zieuwent
T. 0544 - 793001

Buikpijnpoli Twente

Blankenburgerstraat 37 | 7481 EA Haaksbergen
T. 053 - 7920016



Poliklinische apotheek en dienstapotheek

Deze apotheek bevindt zich in het TEC-gebouw van het Slingeland Ziekenhuis, boven de Huisartsenpost. Apotheek Oude IJssel is overdag een poliklinische apotheek en gedurende de avond, nacht en weekenden is deze apotheek de dienstapotheek voor de regio Doetinchem en omstreken. U kunt er ook te allen tijde terecht voor zelfzorgmiddelen zonder recept.

Poliklinische apotheek 08.00-17.30 uur

Bij de poliklinische apotheek kunt u terecht met recepten afkomstig van de specialist na een polikliniek bezoek, van de verpleegafdeling na een ontslag uit het ziekenhuis en van de huisarts.

Dienstapotheek 17.30-08.00 uur

Buiten de openingstijden van de andere apotheken kunt u bij de apotheek Oude IJssel terecht met uw recept van de huisartsenpost of van uw huisarts.

Kruisbergseweg 27 7009 BL Doetinchem Tel: 0314-363475 E-mail: oudeijssel@ezorg.nl



De Gelderse Pruikenmaker

- Meer dan 25 jaar ervaring
- Behandeling in privéruimte
- Onzichtbare haarstukken, geheel aan te passen aan uw eigen haar
- Complete vergoeding zorgverzekeraar

**Bel 0314-354321 voor
GRATIS informatie
en vrijblijvend advies**



“Gewoon jezelf kunnen zijn”

DE STAP NAAR HET DRAGEN VAN EEN PRUIK BIJ HAARVERLIES IS GROOT. De Gelderse Pruikenmaker erkent de ingrijpende, emotionele situatie en neemt de tijd voor klanten.

“Veel mensen worden onzeker als ze hun haar verliezen. Met goed haarwerk probeer ik hen een stukje zelfvertrouwen terug te geven. Dat begint met goed te luisteren naar iemands verhaal en te kijken naar iemands stijl, leeftijd en persoonlijkheid. Daarbij streef ik ernaar om iemand met een pruik er zo mooi en natuurlijk mogelijk uit te laten zien. Ik help u graag”, *Hans Houwer.*



**DE GELDERSE
PRUIKENMAKER**
ONDERDEEL VAN MARDI KAPPERS

professioneel en persoonlijk

Houtkampstraat 33, 7001 ED Doetinchem
E-mail info@mardikappers.nl
www.degeldersepruikenmaker.nl