



Lees
meer over het
speciale werk van
deze dames van
het hospice team
op pag 20

In dit blad:

- Speciale aandacht voor vrouwelijke hartproblemen
- Wat te doen bij zwaailichten in de achteruitkijkspiegel?
- Alert op huidkanker, zeker in Zeeland!

Multihoeek

zorgshop

Hoofdstraat 7
4564 AM Sint Jansteen

Brouwerijstraat 16
4501 CP Oostburg

Verkoop – Uitleen – Verhuur – Advies

Hulpmiddelen voor (medische) zorg en comfort

Voor actuele informatie en openingstijden:

www.multihoeekzorgshop.nl

0117 – 308 497

info@multihoeekzorgshop.nl

Buiten onze openingstijden kunt u uw vraag of mededeling inspreken of ons een e-mail sturen.
Voor spoed (aan)vragen en overleg kunt u ons 24/7 bereiken op 06 – 468 88 321

Andere **kijk** op **rugklachten**

Nek- en rugpijn? Acute of chronische hoofdpijn en migraine? **Chiropractor Koen Popelier** kan u veilig en met snel resultaat helpen. Na grondig onderzoek worden stoornissen in het bewegingsapparaat behandeld en blokkades in de wervelkolom gecorrigeerd. Dit herstelt de doorstroming in de zenuwen, verlicht de pijn, en zorgt dat uw lichaam weer normaal kan functioneren.

Chiropractie is geschikt voor alle leeftijden. Zo kunt u voor allerlei kwalen en aandoeningen bij kinderen en baby's in onze praktijken terecht. Ook sportlui met diverse sportblessures kunnen door ons met succes behandeld worden.

Chiropractor Koen Popelier beschikt over meer dan 20 jaar ervaring en vakkennis. Hij is gespecialiseerd in rugklachten en lage rugpijn met of zonder uitstraling in de benen, pijn door lumbago, hernia ('s), ischias en bekkeninstabiliteit. Ook kan u bij hem terecht voor nekproblemen met of zonder uitstraling naar schouders en armen en geassocieerde hoofdpijn, nek hernia's en osteoartrose. Hij behandelt bovendien succesvol vele sporters waaronder hardlopers en wielrenners.



**CHIROPRACTIE
TERNEUZEN**

Koen Popelier
Katrien Verhulst
Heimdal Derde
Tel. 0115 - 69-017

CHIROPRACTIE

Adressen:
Alberdingk Thijmstraat 4
4532 CZ Terneuzen
Telefoon: 0115 - 69 40 17

Zuidzandsestraat 21 • 4501 Oostburg
Telefoon: 0117 - 45 59 25

Website: www.chiropractorzeeland.nl

ZorgSaam zorgzaam in Zeeuws-Vlaanderen

Bij ZorgSaam werken zo'n 3.500 mensen. Ze doen elke dag (én avond én nacht) van de week hun best om iedereen de best mogelijke en persoonlijke zorg te bieden. Dat betekent nogal wat. Zeker als de omstandigheden veranderen (onder andere door vergrijzing van de bevolking). Dat vereist nog harder werken. Gelukkig hebben medewerkers van ZorgSaam de bijpassende zorgzame instelling en doet iedereen vanzelf een extra stap. Tegelijkertijd moeten we de zorg ook wat aanpassen zodat iedereen dat ook op de langere duur blijft volhouden. U leest er iets meer over in dit magazine. Maar ook de vertrouwde onderdelen als 'de week van een medisch specialist' en de puzzel zijn weer aanwezig. Veel leesplezier!

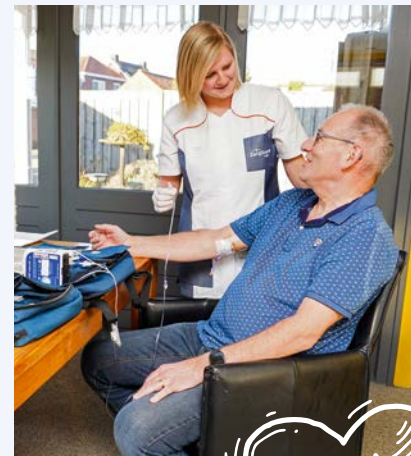


Wist u dat u ook heel veel informatie over ZorgSaam en onze zorg op onze website www.zorgsaam.org kunt vinden? Vrijwel alles wat u wilt weten, is daar aanwezig. Of u nu een folder wilt inzien of benieuwd bent hoe een bepaalde dokter eruit ziet of dat u een telefoonnummer van een woonzorgcentrum nodig heeft. Klik er eens rond. U vindt vast wat u zoekt. Uiteraard is ZorgSaam ook actief op instagram, facebook, twitter, linkedin en youtube. Volg ons en blijf op de hoogte!

Volg ZorgSaam op



zorgsaam.org



Colofon

editie Winter 2023

Eindredactie en redactieadres

Marketing en Communicatie

Wielingenlaan 2,
4535 PA Terneuzen

Tel.: 0115 - 688 000

E-mail: info@zzv.nl

Fotografie

Johan van der Heijden
en Marketing en Communicatie

Uitgeverij

BC Uitgevers bv

Postbus 416, 8600 AK Sneek
Graaf Adolfstraat 36d, 8606 BT Sneek

Tel.: 0515 - 429 429

E-mail: administratie@bcuitgevers.nl

Bladmanager

Barbara Verschoor, Tel.: 06 - 455 766 70

Ontwerp

Cows & Stars

Opmaak

Nanno van Leeuwen
BC Uitgevers bv

Druk

Moderna Printing

Volg een week van uroloog
Yves Depoorter pag. 08



Speciale aandacht voor hartproblemen van vrouwen



- Hart- en vaatziekten zijn de grootste doodsoorzaak bij vrouwen in Europa.
- Reden dus om mogelijke hartproblemen van vrouwen heel serieus te nemen.
- Cardioloog Kees Janssens van het ZorgSaam ziekenhuis en het cardiologisch interventiecentrum heeft zich erin gespecialiseerd; het betreft vaak heel andere klachten dan bij mannen. Met nieuw onderzoek in Terneuzen kunnen de cardiologen vrouwen met onduidelijke klachten uitsluitsel geven: het ligt aan het hart of het is iets anders. "Dat alleen al kan veel ongerustheid en stress wegnemen", aldus Janssens.

Kees Janssens is een ervaren cardioloog, zijn opleiding is dus al van een tijdje geleden. "Toen, tijdens mijn studie, werd er geen verschil gemaakt tussen mannelijke en vrouwelijke patiënten. Omdat de meeste hartstudies op basis van mannelijke patiënten waren, werden vrouwen langs die mannelijke meetlat gelegd. En omdat vrouwen andere symptomen vertonen dan mannen, was het idee tot ver in de jaren 70 dat vrouwen gewoon geen hartaanval konden krijgen. Als arts moest je ze vooral de boodschap geven dat ze hun man moesten ondersteunen na zijn hartinfarct en hem niet teveel lastig moesten vallen met huishoudelijke taken...Ondertussen zijn de tijden natuurlijk gelukkig flink veranderd. Zo is wetenschappelijk aangetoond dat er belangrijke verschillen zijn tussen mannen en vrouwen in het patroon van aderverkalking en de veroudering van de hartspier."

Niet te dotteren

"Bij mannen komen vernauwingen in de kransslagaders op bepaalde plekken voor. Op die plekken kan goed gedotterd worden", weet Kees Janssens uit eigen

ervaring. In het dottercentrum in Terneuzen werden in 12,5 jaar tijd al meer dan 15.000 stents gestoken. "Bij vrouwen komen dotterbare vernauwingen ook voor, maar vaak is het anders. Vrouwen hebben sowieso al iets smallere kransslagaders en de vernauwing kan dan ook nog over de gehele lengte van de slagader plaatsvinden, tot in de kleinste haarvaatjes aan toe. Er ontstaat dan een functioneel probleem waardoor er minder zuurstof naar het hart kan vloeien. Daar kun je niets aan dotteren. Het is zelfs moeilijk te constateren. Het mooie is dat we nu met een nieuwe techniek de dunne vaten en haarvaten goed kunnen bekijken waardoor we kunnen beoordelen of daar het gevaar zit."

Moeilijk te duiden

"Wat betreft symptomen is er ook nogal wat verschil. Het belangrijkste symptoom van een hartinfarct is de olifantenpoot op de borst. Zowel man als vrouw signaleren dan een hevige, drukkende pijn die uitstraalt naar de armen of nek. Maar dat zien we minder vaak bij vrouwen. Zij hebben vaker last van atypische klachten als pijn in de rug, zweten of hartkloppingen. Maar ook vermoeidheid en gebrek aan energie, een verminderde conditie, een zeurend bandgevoel dus 's avonds de BH uit, een trekkend gevoel in de kaken, een zeurende pijn tussen schouderbladen, vocht vasthouden in de enkels, buik en handen, hartoverslagen, luchttekort bij traplopen en bij haasten, opvliegers, slecht slapen, niet op de linker zijde kunnen liggen, hoofdpijn, concentratieproblemen... Het zijn er heel wat en ze lijken ook op klachten van hoge bloeddruk en op klachten van de menopauze. Dat maakt het dus moeilijk te duiden door patiënte en dokter."

Verkeerde been

"Daarbij komt ook nog dat vrouwen geneigd zijn om hun pijn anders te interpreteren of te formuleren dan mannen. Vaak zoeken ze zelf een verklaring voor hun klachten. 'Het zal de overgang wel zijn, of een burn-out of stress door dit of dat. Dat kan een arts dan weer op het verkeerde been zetten waardoor een cardiovasculair probleem mogelijk over het hoofd wordt gezien. Dat is een niet te onderschatten risico



Cardioloog Kees Janssens, gespecialiseerd in hartproblemen van vrouwen

“Ongerust blijven rondlopen met onduidelijke klachten geeft stress en dat is niet goed. Kom naar de cardioloog.”



Foto: Drazen Zigic

hoor, want een cardiovasculair probleem kan echt levensbedreigend zijn! Dat zie je wel aan het feit dat er tegenwoordig meer vrouwen aan hart- en vaatziekten overlijden (42%) dan aan doodsoorzaak nummer twee, kanker (27%).”

Drie keer in je leven

De vrouwelijke hormoonhuishouding heeft effect op hart en vaten, daarom heeft cardioloog Janssens een belangrijk advies. “Ik raad sterk aan om tenminste drie keer in je leven naar je hart te laten kijken. Een bloeddrukcontrole, cholesterolbepaling, risico- en familiale factoren doornemen, enzovoort. Dat is als eerste van belang in de puberteit als anticonceptie wordt opgestart. Hoewel anticonceptiepillen steeds lichter worden, zorgen ze er nog steeds voor dat het bloed meer vrouwelijke hormonen gaat bevatten. Dat kan risico geven op bijvoorbeeld trombose. Het tweede moment voor een check-up van je hart is bij een zwangerschap. Een zwangerschap is een stresstest voor het vrouwenhart. Het moet negen maanden lang harder werken. Reden te meer om er extra aandacht voor te hebben. Het derde moment voor een check is rondom de menopauze. De menopauze doet een schepje bovenop het normale verouderingsproces. Vanaf de menopauze daalt de productie van oestrogenen drastisch, terwijl juist dat vrouwelijk hormoon beschermend werkt op de functies van het hart. Die daling zorgt vrij snel voor verhoogde cholesterolwaarden en op langere termijn een flink verhoogde kans op een hoge bloeddruk. Let op: bij vrouwen van 50 tot 60 jaar kan hormoontherapie de overgangsklachten doen verminderen zonder

een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Maar hormoontherapie bij vrouwen boven de 60 vergroot dat risico juist!”

Ongerustheid wegnemen

Naast de genoemde drie momenten in het leven, ga je natuurlijk ook naar de cardioloog als er klachten zijn die met je hart te maken kunnen hebben. “Al is het soms moeilijk om iets te vinden en denk je zelf dat het vage klachten zijn of dat het aan iets anders ligt, bijvoorbeeld stress, kom naar de cardioloog. Door nieuwe onderzoekstechnieken die we nu in Terneuzen hebben, kunnen we veel nagaan en duidelijkheid geven. “Want,” benadrukt Kees Janssens, “ongerust blijven rondlopen met onduidelijke klachten geeft stress en dat is niet goed. Ik wil in ieder geval die ongerustheid wegnemen, kunnen vertellen dat het ofwel aan het hart ligt ofwel zeker niet. Met ons onderzoek van de kleine haarvaten kunnen we vrouwen die diagnose geven. Dat kan hier dus in Terneuzen, zeker niet overal in Nederland. Alle vrouwen uit de regio die er niet voor naar Breda of Rotterdam willen gaan, kunnen bij ons terecht.”

Eindelijk rust

Tot slot, stel het blijkt dat het inderdaad aan de kleine haarvaten van het hart ligt, wat dan? Janssens is er duidelijk over. “We kunnen dan enkele behandelingen opstarten zoals een lagere bloeddruk instellen of medicatie laten inwerken op het endotheel, dus de binnenbekleding van de vaten. Maar net zo belangrijk zijn leefstijladviezen en de geruststellende werking van de diagnose. Als je weet wat er scheelt, dan voelt dat als erkenning, kun je het accepteren. Dat geeft eindelijk rust.”



CONTACTLENS
CENTRUM TERNEUZEN

E
F P 2
T O Z 3
L P E D 4
P E C F D 5
E D F C Z P 6



Professionele aanpassing in ziekenhuis

Breed aanbod aan contactlenzen

Hoog slagingspercentage

Second opinion

Therapie bij bijziendheid

Samenwerking met oogartsen

Afspraak zonder verwijzing

Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen

Telefoon: 0115-677088

www.ccterneuzen.nl

GOED LICHT DRAAGT BIJ AAN DE ZORG.



MET GOEDE VERLICHTING VOELEN MENSEN ZICH PRETTIGER, ENERGIEKER EN GEZONDER. GOED LICHT WORDT OOK DOOR FACTOREN ALS VERBLINDING, UITSTRALINGSHOEK EN KLEURTEMPERATUUR BEPAALT. ALS WE OVER GOEDE VERLICHTING PRATEN, GAAT HET OVER ZICHT, EMOTIE EN SLAAP.

WE DENKEN GRAAG MET JE MEE HOE LICHT BIJ KAN DRAGEN IN JOUW ZORG-INSTELLING. WE ZIJN BENIEUWD NAAR JOUW VERHAAL, VRAAG EN RUIMTE.

2LIGHTS.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 herstel en uw zelfredzaamheid staan voorop. Revant is hét expertisecentrum in West-Brabant en Zeeland.

Breda | Goes | Middelburg | Terneuzen

088 735 8000 | www.revant.nl

Revant, de kracht tot ontwikkeling



Elektra • 21



Protect • 21



De kracht van
mens en techniek

www.21groep.nl

085 888 44 44



De ambulance op pad

Soms met vliegende vaart, maar wel altijd veilig



- Als een hardrijdende ambulance je pad kruist, moet je snel beslissen. Langzamer rijden? Remmen? Of juist niet?
- Ambulancechauffeur Harold Minnaard vertelt wat je als medeweggebruiker het beste kunt doen.

In het uitgestrekte Zeeuws-Vlaanderen kan in geval van nood een ambulance binnen 15 minuten ter plaatse zijn. De ambulance komt niet alleen in actie voor levensbedreigende situaties. Er zijn ook oproepen die minder spoed vereisen, of ritten om patiënten tussen ziekenhuizen onderling te vervoeren. Achter het stuur zit een chauffeur met een speciale rijopleiding én een medische opleiding. De bijrijder is een gespecialiseerd verpleegkundige. Als het gaat om een levensbedreigende situatie, zijn ze binnen 1 minuut na de melding onderweg, met sirene en zwaailichten aan.

In het verkeer

Onderweg hebben de hulpdiensten bij nood ontheffingen voor een aantal verkeersregels. "Voor de ambulance geldt dat we bij levensbedreigende situaties veertig kilometer harder mogen rijden dan de toegestane snelheid", zegt Harold. "We mogen dan ook tegen het verkeer in, files voorbijrijden, een rood licht negeren en over het verdrijvingsvlak rijden. Voor

alle andere ritten gelden deze ontheffingen ook, met uitzondering van de snelheid en het rijden door rood licht."

Niet remmen

Harold merkt dat het soms verwarring veroorzaakt als bestuurders een ambulance zien naderen. "Mensen weten niet altijd goed hoe ze moeten reageren. We rijden snel, maar oplettend. We naderen vlot, en zoveel mogelijk 'tegengesteld opvallend'. Dat houdt in dat we op de tegengestelde weg rijden. We worden dan goed gezien door de tegemoetkomers en de andere bestuurders, die ons dan in de linkerspiegel zien. Mijn advies om het zo veilig mogelijk te laten verlopen: houd je snelheid en rem niet. Probeer uiterst rechts te rijden, zodat de ambulance er tussendoor kan zonder snelheid te minderen. Als het zo uitkomt, rijd dan een extra rondje op de rotonde om vrij doorgang te geven. Op deze manier kunnen we zo snel mogelijk ter plaatse zijn en hulp verlenen."



Achter het stuur van de ambulance zit een chauffeur met een speciale rijopleiding én een medische opleiding.





De week van... uroloog Yves Depoorter

- Yves Depoorter is een bekend gezicht binnen ZorgSaam. Meer dan 20 jaar geleden kwam hij van het ziekenhuis in Brugge naar Zeeuws-Vlaanderen. Tot dan werden veel patiënten voor behandeling doorgestuurd naar Brugge. Naast de urologie is sport Yves' tweede passie. En dan vooral triatlons, dus zwemmen, fietsen én nog een marathon hardlopen erachteraan. Heeft een arts tijd om veel te trainen?
- Dokter Depoorter combineert het: werken en sporten kan prima samen, zo lezen we in zijn dagboek.

Maandag

"Over het algemeen werk ik op maandag, dinsdag en donderdag in het ziekenhuis in Oostburg. Op deze dagen kom ik soms hardlopend of veelal fietsend vanuit Knokke naar mijn werk. De andere dagen stap ik na een ontbijtje om 6:45 uur op de racefiets, om 55 kilometer verder en 1,5 uur later in Terneuzen aan te komen. In mijn fietstenuue wandel ik door de wachtkamer waar de eerste patiënten vaak al op me wachten. Ik kan je vertellen, dan is het ijs al gebroken. Deze maandagmorgen in Oostburg start ik met een aantal verrichtingen op de OK. Zo help ik patiënten met blaasproblematiek door kijkonderzoeken in de blaas, ik voer een sterilisatie uit en doe een besnijdenis. Tijdens mijn polikliniek vandaag doe ik prostaat- en nieronderzoeken. We zien als urologen dan ook vooral patiënten met plasklachten. In een dagboek vragen we hen bij te houden wat ze drinken en plassen om zo een idee te hebben van de omvang van hun klachten. Normaal gezien ga ik op de Oostburg-dagen tussen de middag een uurtje zwemmen in het zwembad De Eenhoorn naast het ziekenhuis. Vandaag ben ik niet zo fit (en houden we dit interview, red.), dus kan ik dat beter niet doen. Ik zwem namelijk geen rustige baantjes, het gaat om een training. Ik ben heel

competitief ingesteld. Ik wil in competities altijd eindigen op het podium. Om dat te kunnen halen, zijn uren en uren training nodig. Ik ben nu 55 jaar en merk dat mijn echte piekkracht weg is. Ik moet het dus hebben van mijn ervaring en uithoudingsvermogen."

Dinsdag

"Om de week werk ik op dinsdagmorgen in het ziekenhuis in Terneuzen. Ik behandel patiënten vanuit heel Nederland. Dat komt omdat er bij ons een relatief korte wachttijd is. Daarnaast hebben veel van die verwijzingen te maken met incontinentieproblematiek. Daarin heb ik veel ervaring en dat is ook echt mijn speerpunt. Met ons team van drie urologen kunnen we ook na de coronatijd de uitgestelde zorg goed opvangen. De laagdrempelige zorg die we hier kunnen bieden blijkt ook echt een voordeel voor de patiënt. Een belangrijk deel van ons werk bestaat uit het geruistellen van onze patiënten: we luisteren en praten, en daarna staat pas de behandeling centraal. Gemiddeld opereren we één keer per week een dag of dagdeel met de operatierobot in het Maria Middelaars ziekenhuis in Gent. Tot 2020 was ik de enige die hiermee opereerde. Inmiddels heb ik mijn collega dokter Soenens hierin opgeleid en opereert zij er ook mee. De

operaties die we met de robot uitvoeren (wij bedienen en sturen de robot aan om te snijden) zijn minimaal invasief. Dat houdt in dat we opereren via kleine gaatjes. Je houdt er als patiënt dus ook maar kleine littekens aan over. Het eindresultaat van de operatie met een robot is echter hetzelfde als bij een gewone operatie. Maar voor ons als specialist is het accurater en gemakkelijker werken omdat je op het robotscherm een 3D zicht hebt, waar dat bij klassieke kijkoperaties 2D is en het dieptezicht dus ontbreekt. Voor de patiënt is het grote voordeel dat hij veel minder pijn ervaart na de operatie en hierdoor een stuk sneller herstelt. Ik ben overtuigd dat robotchirurgie de toekomst is."

Woensdag

"Wist je dat 35% van onze patiëntenpopulatie vrouw is? Over het algemeen behandelen we vrouwen het vaakst vanwege bekkenbodemplachten. Om de week hebben we op woensdagmiddag bekkenbodemspreekuur in Oostburg. De patiënt heeft dan achtereenvolgens afspraken bij de gynaecoloog, chirurg, uroloog, seksuoloog en de fysiotherapeut. Dit spreekuur duurt meestal tot half 5 en aansluitend bespreken wij als specialisten de patiënten die geweest zijn in een MDO (multi disciplinair overleg).

En wist je dat bijna de helft van onze patiëntenpopulatie oncologisch patiënt is? Zij worden behandeld voor prostaat-, nier- en blaaskanker. Blaaskanker komt in Zeeland relatief veel voor vanwege de aanwezigheid van zware industrie en het gebruik van pesticiden in ons agrarische landschap. Iedere woensdagavond bespreken we deze groep patiënten in ons uro-oncologisch overleg. We zitten dan samen met alle betrokken artsen, waaronder de oncologen en de radiotherapeuten om de verschillende behandelmogelijkheden voor de patiënt te bespreken."

Donderdag

"Ik ben echt fan van onze locatie in Oostburg. Dat vinden ook veel patiënten met mij. Er hangt een aangename sfeer en het is er minder druk. Voor mij als arts is het ook fijn omdat hier de telefoon een stuk minder vaak rinkelt en ik dus tijdens mijn gesprek met de patiënt niet continu word gestoord. Ik denk dat we

met onze poli urologie de locatie Oostburg ook wel op de kaart hebben gezet. Hier staat bijvoorbeeld ook onze niersteen-

vergruizer. Jammer genoeg is er in Oostburg geen Spoedeisende Hulp meer. Patiënten uit west Zeeuws-Vlaanderen gaan in geval van spoed (niet meer kunnen plassen of pijnlijke nierstenen) buiten kantooruren vaak naar de spoeddienst in Knokke omdat dit een stuk dichterbij is dan de SEH in Terneuzen. Als een urologische patiënt naar de spoedpost in Knokke is geweest, is er altijd een goede overdracht via de huisarts en komt de patiënt bijna altijd weer terug naar ons voor opvolging en verdere behandeling."

Vrijdag

"Vandaag werk ik in Terneuzen, dat is onze hoofdlocatie. Daarom hebben we afgesproken dat er iedere dag een uroloog in Terneuzen aanwezig moet zijn. Die bezoekt dan ook onze opgenomen patiënten. Eens in de drie weken hebben we een volledige week dienst. Samen met collega's Blyweert en Soenens vormen we een hecht team van urologen. Het voelt echt alsof zij mijn broer en zus zijn. Met onze ondersteuners en assistenten vormen we een hele fijne vakgroep om in te werken. Ik ben me de laatste tijd meer gaan focussen op de andrologie, de hormoonhuishouding van de man. Dat is nog een wat ondergeschoven kindje. Er zijn veel problemen, maar er is nog weinig aandacht voor. Dat wil ik graag verder uitbouwen en onderzoeken. Vroeger wilde ik, zeker als beginnend uroloog, zo veel als mogelijk 'snijden', de chirurg zijn. Spreekuur doen? Dat hoorde erbij. Nu vind ik de gesprekken met de patiënt zoveel belangrijker. Bij complexe problematiek waarvoor second opinions worden gevraagd is voor mij de insteek 'Wat is het meest haalbare voor deze patiënt, wat zal zijn/haar levenskwaliteit het meest vooruithelpen?' Dat is nu voor mij de grootste uitdaging."

Weekend

"Al met al sport ik heel wat uurtjes per week. Dat kan natuurlijk niet zonder een uitgebalanceerde voeding. Daarvoor krijgt mijn vrouw alle credits. Zij meet en weet alles als het gaat om voeding. Ze heeft een eigen fysiotherapiepraktijk aan huis en heeft zich gespecialiseerd in osteopathie. Ik heb haar aangestoken met het triatlonsport. Zij is ook actief in de competitiesport. Naast triatlon zijn we ook een zee-familie. We wonen niet ver van het strand. Een bewuste keuze, omdat surfen ook een passie is. Onze twee kinderen zijn inmiddels de deur uit, maar ik koester nog steeds de momenten dat we samen surfden. Nu gaan mijn vrouw en ik vaak na het avondeten nog even naar de zee. Ik ga heel graag in zee

om te zwemmen of te surfen. Nu, in de winter, is dat maar heel eventjes. Even de koudeshock voelen en genieten van het moment. Heb ik het druk of heb je soms zorgen... de zee absorbeert alles. Nadien voel ik me altijd alsof ik even gereset ben, heerlijk! Als het zeewater warmer wordt, zwem ik weer behoorlijke afstanden. Ik zie er altijd naar uit!"



"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"



Vegro 
Jouw zorgwinkel

Vegro is er voor elke zorgvraag

Vegro is sinds 1985 dé specialist als het om hulpmiddelen gaat. Vegro staat voor jou klaar, om samen met jou te zoeken naar het juiste hulpmiddel. Met persoonlijk advies en een breed assortiment heeft Vegro voor jou altijd de beste oplossing, waardoor jij de regie over je leven houdt en zelfstandig blijft. Bij Vegro kan je terecht voor het **lenen, huren en kopen** van hulpmiddelen.

Waar kun je ons vinden?

Vegro Zorgwinkel Terneuzen

Axelsestraat 194

Telefoon: 088 - 1941 444

Email: terneuzen@vegro.nl

Openingstijden

Ma t/m vrij: 09.00 - 17.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur

Gratis
persoonlijk
advies

Samen zorgen we ervoor

210-21-a

W33 Zeker,
Witte-Boussen

Wij zijn Witte-Boussen

Als specialist in de regio adviseren en bemiddelen wij in verzekeringen, pensioenen, hypotheke en vastgoed.

Uw zekerheid onze zorg. Mogen wij eens kennismaken?



Verzekeringen

Schade-, Inkomens- en Zorgverzekeringen op maat, zowel bedrijfsmatig als particulier.



Risicomanagement

Identificeren, beheersen en beperken van bedrijfsrisico's om de continuïteit van uw onderneming te waarborgen.



Vastgoed

Bemiddeling in aan- en verkoop van onroerend goed zowel bedrijfsmatig als particulier.



VvE beheer

Wij verzorgen het financieel, administratief, secretariaal en technisch beheer van uw VvE.



Hypotheekadvies

Persoonlijk en op maat samengesteld advies inzake financiering.



Pensioen

Advies op het gebied van collectieve en DGA pensioenvoorzieningen.



Projectontwikkeling

Lafoma B.V. is gespecialiseerd in projectontwikkeling en turn-key projecten.



0115 - 61 83 44



info@witteboussen.nl



www.witteboussen.nl

Mr. F.J. Haarmanweg 16
4538 AR Terneuzen
maandag t/m vrijdag
08:30 uur - 17:00 uur



Nieuw puzzelplezier

Er waren weer veel goede inzendingen op de vorige puzzel. Goed gedaan! Enkele inzenders hebben inmiddels een leuke prijs ontvangen. Ook kans maken op een prijs? Stuur uw oplossing vóór 1 mei naar ZorgSaam, team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen of per mail naar zorgsaamprijsvraag@zzv.nl (graag vermelden puzzel maart en uw naam en adres). Veel puzzelplezier!

Horizontaal: 1 in de buurt 4 hoon 8 Chinese munt 9 eerstkomende 11 plant 14 taille 16 cerium 17 brandstof 18 bijbelse stad 19 bijbelse figuur 21 insect 22 erfelijk materiaal 24 mager 26 gebak 28 muze v.h. minnedicht 31 zoon 32 als onder 33 verbouw 37 vis 40 pl. in Noord-Brabant 41 lidwoord 42 doctorandus 44 deel v.e. boom 47 Europese Unie 48 heester 50 lidwoord 51 gewichtig 53 voertuig 55 megabyte 56 toets alleen 57 oude munt 58 half (in samenst.)

VERTICAAL: 2 indien 3 oevergewas 5 vrucht 6 in orde 7 wedren 10 gedorst halmen 12 vreemde munt 13 halfbloed 14 plant 15 sukkel 20 gravin van Holland 21 nagerecht 23 nummer 25 bijwoord 26 te zijner tijd 27 pl. in Overijssel 29 hoeveelheid 30 wilde haver 34 godin v.d. dageraad 35 de lezer heil 36 Russisch heerser 37 Nederlander 38 water in Friesland 39 takje 42 aanwijzend vnw. 43 hardhandig 45 groet 46 deel van Engeland 48 groet 49 vleesgerecht 52 Japans parelduikster 54 draagbare telefoon



Vul hier uw oplossing in:

23	24	47	43	4	57	28	34	1	21	41	7	54	43	18	24	51	47	7
----	----	----	----	---	----	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----	----	---

 De Schrijver

Meer dan
schilderen
alleen...

vastgoedonderhoud



Contact?
Kloosterzande
Tel. 0114 - 69 02 31
Halsteren
Tel. 0164 - 23 40 43
Middelburg
Tel. 0118 - 64 25 17
info@deschrijver.nl
www.deschrijver.nl

een afscheid
precies
zoals u het wilt

U bent altijd
welkom voor
een open
gesprek.



Isabelle Braem

Bel naar **06 - 538 114 46**
of bezoek de website
monutaisabellebraem.nl

Monuta
Isabelle Braem



Geniet van de zon, **maar voorkom huidkanker,** zeker in Zeeland

- De recente landelijke kankeratlas laat zien dat in Zeeland relatief veel mensen lijden aan huidkanker. Dat heeft te maken met het groot aantal zonne-uren in onze regio. Met name het plaveiselcelcarcinoom dat kan ontstaan na jaar in jaar uit veel zon op je huid, scoort hoog. We vroegen advies aan een dermatoloog oftewel huid-arts van ZorgSaam.



**Dermatoloog
Annelies Avermaete:
"Wacht niet af, wees
er op tijd bij!"**

Dermatoloog Annelies Avermaete begrijpt het wel. "De zon geeft mensen een prettig gevoel. Zonlicht stimuleert bovendien de aanmaak van vitamine D. Dat hebben we nodig voor de vorming van sterke botten en het in stand houden van een goede weerstand. Alle reden dus om te genieten van de zon. Maar wel met mate en op

een verstandige wijze. Zonlicht bevat veel UV-straling en teveel daarvan kan schade aan de huid veroorzaken. Op korte termijn kan dat verbranding tot gevolg hebben, op lange termijn een versnelde veroudering van de huid én een groter risico op huidkanker. We zien het terug in de kankeratlas voor Zeeland en ik zie het terug op

onze poli's in Zeeuws-Vlaanderen. De diagnose huidkanker valt steeds meer en we zien ook vaker uitzaaiingen."

Harde plekjes

"Gelukkig ontstaat huidkanker niet van de ene dag op de andere," verduidelijkt dokter Avermaete. "Het duurt bijvoorbeeld jaren voor

een plaveiselcarcinoom ontstaat. Ik zie dan ook vooral mensen van 65 jaar en ouder in het ziekenhuis. Zij hebben dan van die typische eeltachtig, harde plekjes in de huid." De plekjes zitten vaak in het gezicht, op de handen, de hals of de oorschelp, licht Avermaete toe. "Inderdaad net in die gebieden waar er veel zon op komt."

Ruw en rood

"Als je er op tijd bij bent is het gelukkig vaak goed te behandelen", aldus de dermatoloog. Daarom is het belangrijk om veranderingen op je huid in de gaten te houden. Regelmatig zelfonderzoek helpt bij een vroege herkenning van afwijkingen. Annelies Avermaete: "Het voorstadium van een plaveiselcarcinoom kun je herkennen aan een ruw rood stukje huid. Als je één zo'n rood plekje hebt, hoef je je nog niet meteen zorgen te maken, maar als het er steeds meer worden is het zeker verstandig om naar de huisarts te gaan. Je moet niet afwachten tot het echt kanker wordt."

"Klein of groot, huidkanker is iets om absoluut te vermijden. Het voorkomen van huidkanker begint met het verstandig omgaan met de zon."



Uitzaaiingen

"Als zo'n rood plekje nog geen kanker is, kan een lichte behandeling met stikstof of een speciale zalf helpen", zegt Avermaete. "De onrustige huid moet je dan drie à vier weken smeren. Daarmee krijg je een lelijke rode schaafwond, maar na de genezing van de schaafwond is de huid weer helemaal glad. Soms passen we ook lichttherapie toe, in combinatie met een zalf, waarbij de afwijkende huidcellen worden opgeruimd. Als er eenmaal

echt een plaveiselcarcinoom zit, of meerdere, dan moet die altijd weggesneden worden. Na het weefselonderzoek wordt gekeken of een verdere opvolging noodzakelijk is. Bij hoog-risico huidkanker is in de eerste 5 jaar de kans op uitzaaiingen het grootst. Als ik een heel klein plekje moet weghalen, dan is dat een kleine ingreep van twintig minuten. Grote plekken van één of anderhalve centimeter, vooral op de oren of de lip, dat is iets anders. Dat zijn de high risk tumoren."

Verbranden zeker voorkomen

Klein of groot, huidkanker is iets om absoluut te vermijden. Hoe doe je dat? Annelies Avermaete: "Het voorkomen van huidkanker begint met het verstandig omgaan met de zon. Niet alleen in de zomer, maar tijdens alle zonnige dagen. Blijf tussen 11 en 15 uur zoveel mogelijk in de schaduw of smeer je vaak en goed in. Zonwerende kleding inclusief petje of hoed werkt ook uitstekend. En let ook op je kinderen en kleinkinderen. Als zij flink verbranden op jonge leeftijd,

is de kans heel groot dat ze op latere leeftijd een agressieve vorm van huidkanker, een melanoom, krijgen."



Senioren moeten smeren

Volgens Annelies Avermaete moet je 'op leeftijd' niet denken dat die zonnebrandcrème nu niet meer helpt. "Ook voor senioren kan goed insmeren nog veel leed voorkomen. Bescherm jezelf niet alleen op het strand, maar ook als je gaat fietsen of

tuinieren. Vooraf smeren op alle huid die in de zon komt en elke twee uur bijsmeren, dat is mijn advies. Door transpiratie, weer en wind verdwijnt het effect namelijk en kan de UV-straling van de zon weer een beetje schade aanrichten. Tel al die schades door de jaren heen bij elkaar op en je hebt op den duur een probleem. Wij kunnen vaak helpen maar beter is het risico niet te nemen."

Herken huidkanker



Huidkanker kan zich overal op uw huid ontwikkelen. Onderzoek uw huid altijd goed. Als u een raar plekje heeft of een moedervlek die verandert, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog.



Klein bobbeltje dat op een pukkeltje lijkt

Niet- of slecht-genezende wondjes



Langzaam groeiend roze/rood glanzend knobbeltje

Terugkerend korstje



Kan soms jeuken en pijn doen

Spontane bloedinkjes



Veranderende moedervlek, vaak asymmetrisch en met onregelmatige rand

Meerdere kleuren in 1 moedervlek



Huidkanker zelfonderzoek

1

Onderzoek voor-, achter- en zijkanten van uw lichaam

3

Onderzoek de achterzijde van uw nek met een spiegel. Kijk ook onder de haargrens

2

Kijk ook uw ellebogen, handpalmen, voetzolen, oksels, en tussen de tenen goed na

4

Onderzoek ook uw rug en billen met een spiegel

Als u veel moedervlekken hebt en twijfelt of er nieuwe bijkomen of als u de groei van een bobbel of builje in de gaten wilt houden, maak dan een foto en herhaal dat een paar weken later opnieuw.



Bij twijfel, ga naar uw huisarts of dermatoloog.



Nieuwe vorm van verloskundigen zorg: **CenteringPregnancy**

- Bij Verloskundigen ZorgSaam kan je ervoor kiezen om jouw zwangerschap te laten opvolgen binnen CenteringPregnancy. Dit is een populaire vorm van verloskundige zorg waarbij de normale medische controles worden gecombineerd met de kracht van groepsbijeenkomsten. Hierbij kom je veel te weten over belangrijke thema's in de zwangerschap, de voorbereiding op de bevalling en de kraamtijd.



CenteringPregnancy bijeenkomst

Een CenteringPregnancy bijeenkomst bestaat uit een individueel medisch onderzoek en uit een informatiemoment samen met zwangeren die rond dezelfde tijd als jij zijn uitgerekend. Er is meer tijd voor informatie en vragen dan bij de reguliere zwangerschapscontroles. Daardoor krijg je meer vertrouwen en voel je je beter voorbereid. In het begin zien we elkaar maandelijks, daarna om de twee weken. Jouw partner wordt ook betrokken en na de bevalling is er een terugkoment met alle kindjes erbij.

De verpleegkundigen op de Gezinsafdeling van ZorgSaam werken samen met de verloskundigen in CenteringPregnancy. Ze verzorgen de informatieve activiteiten die in de groep worden uitgevoerd en besproken in deze 2 uur durende sessies. Om dat zo goed mogelijk te doen, gingen verpleegkundigen Tamara van Waardenberg en Diana Moll een tijdje geleden op cursus. Hieronder een fragment uit hun dagboekje van toen.

“Als je in een ‘uithoek’ als Zeeuws-Vlaanderen woont, weet je dat je vroeg uit de veren moet om op tijd op je bestemming te komen. Wij zijn dus om 6:00 uur met ons ontbijt in de auto vertrokken richting Utrecht. Met de nodige files en tegenslagen onderweg waren we er net op tijd. De andere cursisten

waren ook aan de late kant, maar wij wonnen met de langste reistijd. De cursus was zeer interessant en erg leuk om te volgen. Voor we het in de gaten hadden, zaten we zelf in een CenteringPregnancy groep. En we zijn niet eens zwanger! We werden al snel een gezellige groep met alle cursisten samen. Door de activiteiten die we moesten doen, leerden we elkaar echt kennen en onze ‘nep-zwangerschapskwaaltjes’ kwamen goed uit de verf. Een intensieve, maar zeer leerzame tweedaagse cursus. De laatste dag moesten we zelf een sessie voorbereiden en geven aan de andere cursisten. Met nog wat tips op zak gingen we onze 3 uur durende terugreis weer aan. Moe maar voldaan! Met alle nieuwe informatie kunnen we de groepen nog beter begeleiden. We hopen dat er veel extra aanmeldingen komen voor CenteringPregnancy, want het is écht heel leuk!”

Wil je ook deelnemen aan CenteringPregnancy of wil je eerst nog wat meer informatie? Neem contact op met Verloskundigen ZorgSaam door te mailen naar centeringpregnancy@zsv.nl of te bellen naar 0115- 68 84 42.



Andere zorg?

- ZorgSaam bereidt zich voor op de veranderende en toenemende zorgvraag in Zeeuws-Vlaanderen. De zorgvraag neemt toe doordat er meer ouderen komen. In 2040 is maar liefst 26% van de bevolking in Nederland 65 jaar of ouder. Die 'nieuwe' ouderen hebben, zo is onderzocht, ten opzichte van nu andere verwachtingen, eisen en behoeften op het gebied van wonen en leven. De zorgvraag verandert dus ook. De mensen willen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, met daarbij de zekerheid van zorg. Daar wil en moet ZorgSaam zich op voorbereiden. Hoe?

In de periode 2025-2040 investeert ZorgSaam in huisvesting en vernieuwen we onze locaties. We maken ze duurzamer en toekomstbestendiger. Zo kunnen we in Zeeuws-Vlaanderen goede en op elkaar afgestemde zorg blijven bieden; van thuiszorg tot complexe langdurige zorg. We

willen ook in alle kernen aanwezig blijven om zorg te leveren.

Hoe we wonen, zorg en voorzieningen combineren voor het welzijn van bewoners, werken we momenteel uit. Daarbij wordt over alles heel goed nagedacht. We houden u op de hoogte.

Onze uitdaging in Zeeuws-Vlaanderen tot 2040



Een persoonlijke gezondheidsomgeving voor iedere Zeeuwse burger

Bij steeds meer zorginstellingen in Zeeland kun je je persoonlijke gezondheidsomgeving, PGO, gebruiken. Dit zijn apps of websites waarmee patiënten steeds meer medische gegevens op één plek kunnen verzamelen. PGO's zijn nieuw. Doordat steeds meer mensen een PGO gebruiken, ontdekken we wat goed gaat en wat beter kan.

Iedere (Zeeuwse) burger heeft de gelegenheid om een eigen PGO account aan te maken en kan daarvoor een eigen aanbieder kiezen. Dit initiatief wordt landelijk gepromoot. Een PGO is 'persoonlijk' en niet organisatiegebonden. Daarom hebben wij er als Zeeuwse zorgorganisaties met elkaar voor gekozen om onze krachten te bundelen. Met deze gezamenlijke aanpak, waarin we eenduidige boodschappen maken, hopen we dat de Zeeuwse burger deze ontwikkeling gaat herkennen en volgen.

Heeft u vragen over de PGO's of over de gezamenlijke aanpak? Stuur een e-mail naar de patiëntenservice via pgo@zzv.nl





In de snelheid van de hedendaagse maatschappij zijn velen op zoek naar middelen om jezelf fit, vitaal en gelukkig te voelen. Steeds meer mensen ondernemen actie om dit te realiseren. Zij dragen zorg voor het lichaam door middel van sporten/ beweging en aandacht voor voeding. Maar er speelt zich ook iets af in je hoofd, ook hier wil je de rust bewaren. Het belang daarvan wordt steeds bekender en meer geaccepteerd.

Voor ons als Bodyline past deze ontwikkeling geheel in onze visie. We willen het lichaam benaderen als totaalpakket. De huidige samenleving vraagt dermate veel van ons brein dat het nodig is om ook hier aandacht voor te hebben, rust in te vinden. Momenteel bieden we 9 verschillende body&mind vormen aan waarbij we voor ieder type mens een passende vorm hebben. Om deze lessen in de juiste sfeer te ervaren en rust te bevorderen, hebben wij in Hulst en Terneuzen een aparte ruimte ingericht.

healthcenterbodyline.nl

Vliegende Vaart 1 Spoorweg 2
4537 DH Terneuzen 4561 XZ Hulst
0115-697773 0114-321252

ZWEMMEN.FITNESS.GROEPSLESSEN.BODY&MIND SPORT&SPEL.OUTDOOR ACTIVITEITEN
VOEDINGSADVIES.SPORTMEDISCHE BEGELEIDING.PERSOONLIJKE TRAINING

De podotherapeut behandelt voetklachten, knie-, heup-, rugklachten die ontstaan door een verkeerde voetstand of voetsfunctie.



- podotherapeutische zolen
- sportblessures, sportpodotherapie
- orthese
- nagelbeugel
- preventie bij diabetes en reuma

Behandeling op afspraak: 0115-626040
Maandagmiddag heeft de praktijk spreekuur in Streekziekenhuis
ZorgSaam Zeeuws-Vlaanderen te Terneuzen.

www.praktijkpodotherapie.nl

De Ruyterstraat 9 Axel Havenplein 3 Philippine Oranjestraat 2 Sas van Gent Van Steenbergelaan 35 Terneuzen

JURRY PROJECTS

Uw partner op het gebied van vloerbekleding
raamdecoratie en kantoormeubilair



Garantie voor een prachtig resultaat

Wij zijn gespecialiseerd in totaalinrichting van uw interieur voor kantoren, scholen, zorginstellingen, woning en horeca. Uw wensen vertalen wij naar een concept dat past bij uw organisatie en cultuur. **De juiste inrichting zorgt voor de juiste beleving en draagt bij tot succes!**

0115 695951 | info@juryprojects.nl | juryprojects.nl

Comfort, vanzelfsprekend



- “ VERWARMING
- “ AIRCONDITIONING
- “ LUCHTBEHANDELING
- “ LOODGIETERSWERK
- “ SANITAIR



Terneuzen - Goes - Zelzate

www.zvu.nl



Check het risico op een hart- en vaatziekte, doe de gezondheidscheck

Nu kosteloos, mogelijk gemaakt door de Gemeente Sluis



Meten is weten, dat geldt ook voor je gezondheid. We helpen je graag jouw situatie en gezondheidsrisico's in kaart te brengen. In onze Service Apotheek Oostburg en Apotheek Breskens is het mogelijk om langs te komen voor een gezondheidscheck.

In de apotheek meten we met jou de volgende zaken: glucose (suiker), cholesterol, bloeddruk, lengte, gewicht en buikomvang. Het meten van je glucose en cholesterol gaat met een vingerprik. Daarna bespreken we de resultaten en krijg je van ons advies. De gezondheidscheck duurt ongeveer 30 minuten en wordt momenteel kosteloos aangeboden, mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente.

De Gezondheidscheck is bedoeld voor mannen ouder dan 40 jaar en vrouwen ouder dan 50 jaar zonder medicatie voor hart- en vaatandoeningen die willen weten wat hun risico op hart- en vaatziekte is.

Benut deze kans, maak een afspraak voor de gezondheidscheck. Je bent van harte welkom bij:



Service Apotheek Oostburg/Sluis:

0117452170 | mail@apotheekoostburg.nl
afpraak.serviceapotheek.nl/oostburg



Apotheek Breskens:

0117380222 | info@apotheekbreskens.nl
www.apotheekbreskens.nl

Tweede Pharmaself gezondheidscentrum Antonius Oostburg

- **Antoni^{us}** Apotheek Oostburg heeft een tweede afhaalrobot in gebruik
- genomen. Heel praktisch en handig voor mensen die buiten de uren een herhaalreceptje willen ophalen of nog andere zaken nodig hebben.
- Apotheker Esther Derycke vertelt waarom het succes van de eerste automaat een tweede vereiste.

De Pharmaself uitgifteautomaat voor medicatie biedt veel mogelijkheden. Er zijn bijna geen beperkingen (behalve de drie uitzonderingen onderaan dit verhaal). Iemand die bijvoorbeeld een herhaalrecept wil ophalen kan dat op een zelf gekozen moment doen. 's Avonds, 's nachts maar ook overdag als de apotheek gewoon open is. Op en top flexibel, plus meer tijd en aandacht voor de klanten die wel binnen in de apotheek moeten zijn. Een betere service dus voor iedereen!

Apotheker Esther Derycke: "We hadden al langer één automaat, daar werd heel veel gebruik van gemaakt. Zoveel dat hij vaak zo vol zat dat er binnen 24 uur moest worden afgehaald. Anders konden er geen nieuwe aangevraagde medicijnen meer bij. Nu met de tweede kunnen we meer mensen van dienst zijn en heeft iedereen ook langer dan 24 uur om het af te halen. Zo is het ook bedoeld, want bij herhaalrecepten is het vaak wat minder dringend. We zijn dus blij met die tweede automaat. De ruimte en installatie zijn 100% mogelijk gemaakt door ZorgSaam, dank daarvoor! Er is nu een witte en een blauwe, ze doen allebei hetzelfde. Bij de blauwe is er echter nog iets extra's. Daarin zijn ook allerlei handverkoop producten te vinden. Dingen zonder recept die wel eens ineens handig kunnen zijn. Denk aan een doosje paracetamol, een neusspray, condooms, zonnebrand, antiverstopingsmiddel enzovoort."

Wat kan er niet in de automaten?

- Geneesmiddelen die in de koelkast bewaard moeten worden.
- Geneesmiddelen die u voor de eerste keer gebruikt. Of wanneer wij vragen hebben over uw medicijnen.
- Producten met afmeting groter dan een schoendoos.



Bloed laten prikken in onze ziekenhuizen (Terneuzen, Oostburg en Hulst) is alleen mogelijk op afspraak. Dan hoeft u ook niet lang te wachten op het afspraakmoment. U kunt uw afspraak op twee manieren maken. Telefonisch: op werkdagen tussen 8:30 en 17:00 uur via tel: 088-7067082. Online: via uw Patiëntenportaal. U logt in met behulp van uw DigiD-code. In uw Patiëntenportaal kunt u via 'Agenda' een afspraak maken bij het laboratorium.

Voor het bloed prikken op één van de locaties van Diagnovum is het niet nodig om vooraf een afspraak te maken. U kunt bij u in de buurt terecht. Zie voor alle adressen en openingstijden: www.diagnovum.nl

diagnovum  ZorgSaam 



Waardering ZorgSaam?



- Op de website van ZorgkaartNederland is een compleet en
- onafhankelijk overzicht te vinden van het zorgaanbod in Nederland,
- hier met waarderingen van patiënten en cliënten, inclusief voor
- ZorgSaam. U kunt er vrij gemakkelijk ook uw mening plaatsen.

ZorgSaam is groot voorstander van het verzamelen van reacties van cliënten en patiënten. Met die 'reviews' (vergelijkbaar met beoordelingen van vakanties en op internet gekochte producten) kunnen anderen namelijk een goed beeld krijgen wat er verwacht kan worden. Het is ook mogelijk om via de website van ZorgSaam

(www.zorgsaam.org) een complimentje of tip door te geven. Hieronder enkele persoonlijke berichten die we op die manier ontvingen en waar we dankbaar voor zijn.

Wat een fijne sfeer en vriendelijk personeel bij de afdeling Dermatologie! Zowel het vooronderzoek als de dag van de ingreep ben ik zorgzaam behandeld. Tijd voor een praatje en een lolletje tussendoor, maakte het dat ik in een ontspannen sfeer ben geholpen. Alles liep op rolletjes en je merkt dat de onderlinge sfeer tussen het personeel goed zit!

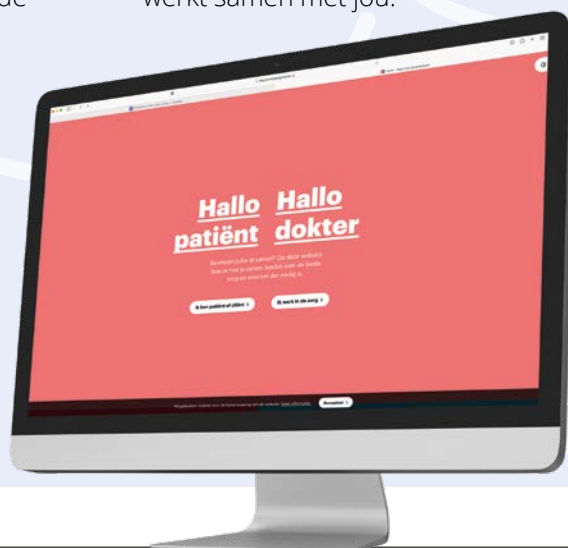
Vandaag twee weken geleden ben ik door dokter Cools geopereerd aan mijn knie i.v.m. problemen met mijn meniscus. Langs deze weg laat ik graag weten dat ik onder de indruk was (en nog ben) van de sfeer binnen het operatieteam, warm en deskundig en tegelijkertijd alle aandacht voor mij als patiënt. Maar ik zou niet volledig zijn als ik mijn waardering beperk tot het operatieteam, ook voor de intake, de voorbereiding op de ingreep en de nazorg alleen maar hulde. O ja, het herstel verloopt volgens mij gladjes. Dank.

Samen beslissen

- Over grote beslissingen denk je meestal goed na, bijvoorbeeld over waar je wilt wonen of wat voor werk je wilt doen. (Vooraf) nadenken over welke zorg of behandeling je nodig hebt, gebeurt nog niet altijd. Toch is dat heel belangrijk, want je leven kan door een behandeling erg veranderen. Goede zorg begint met een goed gesprek tussen jou en de zorgverlener. Vertel wat jij belangrijk vindt. Dan krijg je zorg die beter bij jou past.

De zorgverlener heeft de (medisch) specialistische kennis en expertise; jij bent de (beste) expert op het gebied van je eigen situatie, wensen, doelen. Een operatie of niet meer kunnen sporten? Doorbehandelen of stoppen? Wel of geen medicijnen? Vaak naar het ziekenhuis of meer tijd thuis? Door samen te beslissen over zorg is een behandeling vaak effectiever. Het past dan namelijk beter bij je eigen (woon-, werk- en gezins-) situatie. En het sluit beter aan bij je eigen wensen en behoeftes. Dat is niet nieuw. Toch is het niet altijd vanzelfsprekend dat zorgvragers (en hun naasten) meedenken, -praten en -beslissen over de zorg.

Goede zorg begint met een goed gesprek tussen jou en de zorgverlener.



Gesprek voorbereiden

Welke behandeling of welk onderzoek het beste bij je past, hangt van een aantal zaken af. Bijvoorbeeld van de risico's en de bijwerkingen, van je leefstijl en omstandigheden, van je beroep en je wensen. Het is belangrijk om samen met de zorgverlener deze zaken op een rijtje te zetten. Die zorgverlener, dokter, verpleegkundige of therapeut werkt samen met jou.

Halo patiënt

Vertel jij wat je belangrijk vindt in je dagelijks leven?

Beslis samen met je dokter welke zorg het beste bij jou past.
Ga voor meer tips naar www.begineengoedgesprek.nl

Hij of zij wil weten wat jij belangrijk vindt. Tijdens een goed gesprek kiezen jullie samen voor de zorg of ondersteuning die bij jou past.

Weet je niet goed wat je moet vragen aan je zorgverlener? Stel dan in ieder geval de 3 goede vragen:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voordelen en de nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

Voor meer informatie en tips:
www.zorgsaam.org/samen-beslissen/
www.begineengoedgesprek.nl
www.3goedevragen.nl
www.thuisarts.nl/overzicht/keuzekaarten

Werken in het Hospice

Een bijzondere baan: tot het einde aan het bed

- Zo goed mogelijk voor zieke mensen zorgen, maar niet opdat ze beter worden. Voor de verpleegkundigen en vrijwilligers in het Hospice in Terneuzen is dat dagelijkse kost. "Het mooiste wat je voor iemand kunt doen, is de laatste weken nog zo dragelijk mogelijk maken."

Aan het woord zijn Sylvia Rouw (verzorgende), Caroline Wullems (verpleegkundige) en Chantal Cornelissens (wijkverpleegkundige). Allen werken in het Hospice in Terneuzen, in de palliatieve zorg. Ze maken deel uit van het vaste zorgteam en zijn de vertrouwde gezichten van Hospice Zeeuws-Vlaanderen. Het team bestaat uit drie verzorgenden en drie verpleegkundigen. Ze worden ondersteund door huisartsen en zo'n zestig vrijwilligers.

Alle rust

Medewerkers in het Hospice staan de gasten bij tot het einde. Want hier worden mensen niet meer beter. "Patiënten zijn hier gasten", benadrukt Caroline. "We zijn een bijna-thuis-huis, met een huiselijke sfeer. Alles gaat hier in overleg met

de gast. We nemen hier de tijd om in alle rust de gewenste zorg te bieden. We hebben maximaal vijf gasten en leveren 24-uurszorg. De mensen die hier worden opgenomen, komen via de specialist of huisarts."

Intense zorg

De redenen voor intrek in het Hospice zijn divers. Het kan dat iemand bewust de wens heeft om de laatste levensfase in een hospice door te maken, maar het kan ook dat iemand heel intensieve zorg nodig heeft, die thuis niet kan worden geboden. Of dat de naasten, de mantelzorgers overbelast raken. Chantal: "Door in het Hospice de laatste periode door te brengen, kan de mantelzorgster weer partner of dochter zijn. Om zelf 24-uurs zorg te geven, is heel

intensief voor de naasten van een ernstig zieke." Sylvia vult aan: "Onze gasten hebben de moeilijkste stap al gemaakt door naar het Hospice te komen. Ze leven niet meer tussen hoop en vrees, maar willen zo comfortabel mogelijk naar het einde. Een misvatting is dat mensen hier komen voor euthanasie, we voegen hier juist leven aan de dagen toe. Het is heel dankbaar werk, als je ziet wat je kunt betekenen voor mensen in de laatste fase. We proberen

We nemen hier de tijd om in alle rust de gewenste zorg te bieden.

ze comfort te bieden door de pijn en andere ongemakken naar een acceptabel niveau te brengen. We kijken vooruit en proberen de ziekte steeds een stapje voor te zijn zodat we gelijk kunnen handelen als ongemakken zich aandienen. Samen met onze gasten proberen we de dagen zo zinvol mogelijk in te vullen volgens hun wensen."

Het team van Hospice Zeeuws-Vlaanderen. V.l.n.r. bovenste rij: Sylvia Rouw, Chantal Cornelissens, Jacqueline van der Hooft en Mariëtte de Mul. Voorste rij: Caroline Wullems en Petra van Nieuwenhuijzen.



Infuustherapie thuis in Zeeuws-Vlaanderen, **het kan!**

- Dat je tegenwoordig minder lang in het ziekenhuis ligt dan vroeger, dat is algemeen bekend. Die verkorting van de ligduur zet zich ook bij complexe zorg steeds verder voort. Daarbij moet er wel veel geregeld worden om de zorg thuis veilig te borgen. Want eenmaal uit het ziekenhuis houdt de zorg niet op. Thuis wordt verder verpleegd en dat gaat er anders aan toe. Hoe regel je een goede overgang?



Inge Coone weet er alles van, ze is al 13 jaar 'technische thuiszorg verpleegkundige' bij het instructie-team van ZorgSaam. Voordat ze meer vertelt over de infuustherapie geeft ze een voorbeeld van het verschil tussen ziekenhuis- en thuisverpleging. "In het ziekenhuis is alles altijd voorradig, goed geordend, georganiseerd en beschikbaar. Thuis is dat per adres anders. Denk aan medische hulpmiddelen op een vol aanrecht of een medicijn dat ineens nodig is en niet zomaar in huis is. Daar moet je dan toch achteraan. Het vervolg van thuisverpleging na het ziekenhuis vergt dus veel aandacht. Zeker bij hoog complexe zorg thuis als infuustherapie."

Allemaal precies op tijd

"Patiënten met bijvoorbeeld een aanhoudende schouderontsteking of een hartklepinfectie kunnen intraveneus behandeld worden, door middel van een infuus met antibiotica. Soms zijn tabletten namelijk niet voldoende om van de ontsteking af te komen. Voorheen bleef de patiënt voor deze antibiotica-toediening in het ziekenhuis. Wanneer de patiënt stabiel is, is het nu ook mogelijk de behandeling thuis voort te zetten. Dat gaat op voor enkele tientallen patiënten per jaar. Het is voor hen heel fijn dat ze de infuustherapie gewoon thuis kunnen ondergaan. Maar het betekent per patiënt een hele organisatie. Het kan alleen als het goed geregeld is. Alle partijen die hierbij betrokken zijn, hebben een eigen rol. Het is van groot

belang dat alles goed op elkaar afgestemd is zodat er een naadloze overgang is van infuustherapie in het ziekenhuis naar infuustherapie thuis."

Energie

Inge kijkt alsof die afstemming niet vanzelfsprekend is. "Er is wel wat regelwerk geweest om infuustherapie thuis beter te organiseren. We waren zoals gezegd afhankelijk van meerdere partijen. Het kwam lang niet goed van de grond. In 2019 is 'Zorg4Zorg' opgestart om knelpunten in de doorstroom van ziekenhuis naar huis te identificeren en te verbeteren. Samen met de collega's van het ziekenhuis, de transferverpleegkundigen, de wijkverpleging, het zorgadviespunt en het instructie-team hebben we gezamenlijk vanaf een afstandje naar het geheel gekeken, dus niet meer ieder van op zijn eilandje. Zo konden we stappen maken, processen beter

op elkaar afstemmen. We hebben het protocol infuustherapie thuis nog verder uitgebreid, want artsen kunnen nu ook voor poli-patiënten antibiotica-intraveneus voor thuis voorschrijven. Er is schot in de zaak, we merken vooruitgang, verbetering! Heel fijn, ik krijg er echt energie van."

Patiëntvriendelijke verbetering

"Vanuit de samenwerking in Zorg4Zorg kunnen we nu binnen ZorgSaam veel meer met ziekenhuisverplaatste zorg thuis. Zo werken we tegenwoordig ook samen met de dagbehandeling oncologie. Wij kunnen bijvoorbeeld de zogeheten PICC-lijn (toegangsader voor het infuus) thuis goed onderhouden. Eerder moesten die patiënten hiervoor wekelijks terug naar het ziekenhuis, nu hoeft dat niet meer zo vaak. Bovendien neemt het afsluiten van een chemopompje thuis toe, ook een patiëntvriendelijke verbetering!"



Het
instructieteam
van ZorgSaam
met Inge
Coone 2e van
rechts

Praktische informatie

ZorgSaam Ziekenhuis

Locatie De Honte

Wielingenlaan 2 • Terneuzen • 0115 - 688 000

Locatie Antonius

Pastoor van Genklaan 6 • Oostburg • 0117 - 459 000

Gezondheidscentrum Antonius

Pastoor van Genklaan 6 • Oostburg • 0117 - 459 000



Locatie Liduina

Lyceumstraat 20 • Hulst • 0114 - 373 000

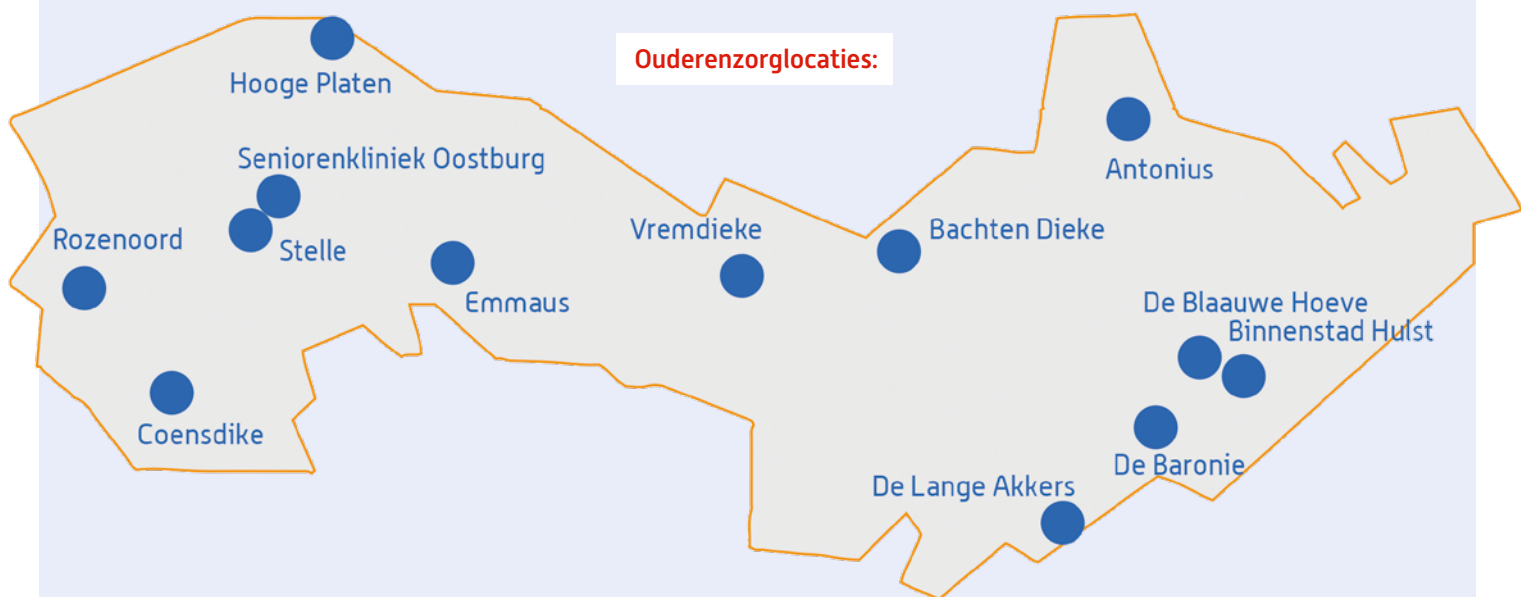
Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16 • Middelburg • 0118 - 689 340

Thuiszorg *Zo lang mogelijk thuis*

Onze wijkteams staan in geheel Zeeuws-Vlaanderen voor u klaar, waar u ook woont: in de polder, dorp of stad. Kijk op www.zorgsaam.org/thuiszorg

- Regio Sluis, 0117 - 456 500
- Regio Terneuzen, 0115 - 674 500
- Regio Hulst, 0114 - 383 500



Ouderenzorglocaties:

Coensdike Aardenburg	Binnenstad Hulst
Rozenoord Sluis	De Blaauwe Hoeve Hulst
Seniorenkliniek Oostburg	Seniorenkliniek Hulst
Stelle Oostburg	Antonius Kloosterzande
Hooge Platen Breskens	Meer informatie en contact met de ouderenzorg via het ZAP (ZorgAdviesPunt)
Emmaus IJzendijke	
Vremdieke Hoek	Regio Hulst Tel: 0114-381316
Bachten Dieke Terneuzen	Regio Terneuzen Tel: 0115-677141
De Lange Akkers Koewacht	Regio Sluis Tel: 0117-459194
De Baronie Sint Jansteen	E-mail: zap@zzv.nl

Bloedprikken

Wilt u weten waar u terecht kunt voor bloedafname? Kijk dan op de website www.zorgsaam.org. Via 'snel naar' kiest u voor 'bloed prikken'. Klik dan op de bloedpriklocaties.

Cliëntenraad ZorgSaam Ziekenhuis

Tel: 0115 - 677 232

E-mail: clienraadz ziekenhuis@zzv.nl

Cliëntenraad ZorgSaam Thuis- en Ouderenzorg

Tel: 0115 - 688 368

E-mail: clienraadtoz@zzv.nl

Klachtenfunctionaris

Tel: 0115 - 688 448

E-mail: klachten@zzv.nl

Cliëntvertrouwenspersoon Wet zorg en dwang

Tel: 06 - 2164 4332

E-mail: h.dezeeuw@hetlsr.nl

Meer info: www.hetlsr.nl



bij de
deZorgbalie.nl

Proef en overtuig uzelf

- De Zorgbalie heeft een prachtig, compleet vernieuwd assortiment maaltijden aan huis.
- Geen supermarkt-maaltijden, maar vers en gezond, zonder conserveringsmiddelen, weinig zout en heel veel smaak. En dat proeft u! Grote variatie, ook dieetmaaltijden.
- Warm of koud aan huis bezorgd.
- Klanten van ZorgSaam kunnen gebruik maken van een gratis proefmaaltijd.



Koud
€ 6,50
Warm
€ 7,60

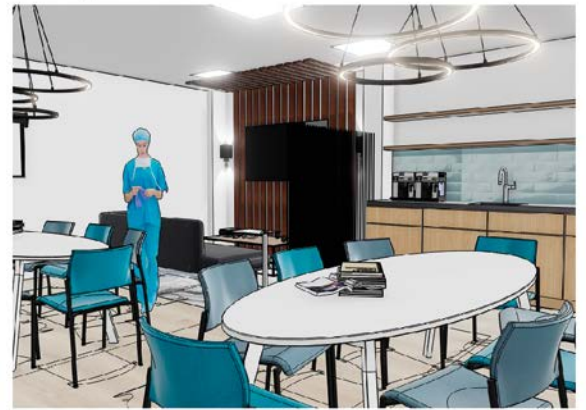


info@dezorgbalie.nl • www.dezorgbalie.nl
Noordstraat 10 • 4531 GG Terneuzen

KANTOOR-, ZORG- EN PROJECTINRICHTING

EVEN KIJKEN

Project b.v.



“Deze reis is de grootste U-turn in mijn leven”

Dimitri, 46 jaar en wonend in het Zeeuws-Vlaamse land heeft de mooiste uithoeken van Europa gezien door zijn werk als internationaal chauffeur.

“Vanaf mijn 18e jaar ben internationaal chauffeur, een droom die ik van jongs af aan had en wilde waar maken, maar ook het moment waarop ik van een lange slanke jongen langzaam begon te veranderen naar een volwassen kerel van 46 jaar met ernstig overgewicht”. In juni 2021 zette hij zichzelf voor een keuze. ‘Wil ik op deze manier verder met mijn leven of ben ik op een punt aangekomen dat het nu drastisch moet veranderen!’ Na lang nadenken is voor hem de grens bereikt. Het is tijd voor een algehele life change. Dimitri maakt een afspraak bij de huisarts en geeft aan dat hij zich heeft verdiept in een maagverkleinende operatie gecombineerd met een leefstijltraject bij de Nederlandse Obesitas Kliniek in Terneuzen.

Op 8 maart 2022 kreeg Dimitri een gastric bypass.



Dimitri voor zijn behandeling

De kilo's vliegen eraf mede door het hardlopen en fietsen. Het ultieme vrije gevoel komt weer naar boven, het gevoel van op ontdekkingsreis zijn en niet weten waar die eindigt. ‘Waar ik ontzettend blij mee ben zijn de mensen waar ik samen het groepstraject mee ben in gegaan. Het zijn stuk voor stuk mensen die respect hebben voor elkaar en elkaar het beste gunnen. Deze reis is de grootste U-turn in mijn leven en daar ben ik enorm trots op!’



Wij geven regelmatig gratis voorlichting. Kijk voor meer informatie op de website



Wilt u ook gewicht verliezen?
Bel onze kliniek in Terneuzen:
0115 - 74 57 45 of kijk voor een voorlichting op obesitaskliniek.nl

ZorgSaam

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK



PODOTHERAPIE

Praktijk Podotherapie Derumeaux



Uw voeten in goede handen ook in 2023

Oostburg-Breskens-Hulst-Sluis-Aardenburg

0117 - 45 02 40

0114 - 31 78 47

www.podotherapiezeeland.nl

info@podotherapiezeeland.nl

Ga met zere voeten naar een podotherapeut!

PIJN BIJ STAAN, LOPEN OF BEWEGEN?

Blijf er niet te lang mee doorlopen! Zonder pijn en hinder bewegen is de kern van jouw mobiliteit. Staàn, lopen en rennen zijn de basis van je dagelijks leven als je werkt, sport of even naar de winkel moet.

SPECIALIST IN DE VOETENGEZONDHEIDZORG

De podotherapeut is gespecialiseerd in alles wat jou beweegt en helpt je om weer volop te kunnen genieten zonder pijnklachten. Doel is om niet alleen symptomen te herkennen, maar ook te achterhalen waarom je deze klachten hebt. Hiervoor gebruikt de podotherapeut een breed scala aan onderzoekstechnieken en innovatieve apparatuur.

DIAGNOSE GESTELD?

Dan zijn meerdere behandelingen mogelijk. Denk hierbij aan hoogwaardige voetbehandelingen, podotherapeutische zolen, tape, oefeningen of wondbehandeling. Alles met als doel jou weer vrij te laten bewegen. De zorg is altijd persoonlijk op jou afgestemd.

Ook voor de diabetische, reumatische en oncologische voet

De podotherapeut.

De specialist in de voetengezondheidszorg.



SVRZ

voor een kleurrijk palet aan zorg

SVRZ is een specialist in ouderenzorg in Zeeland. Wij bieden een totaalpakket van zorgdiensten waarbij wonen, welzijn, zorg en behandeling op elkaar afgestemd zijn.



Kijk op www.svrz.nl of bel onze zorglijn 0900 78 79777 voor al onze diensten, bij u in de buurt.

zorgt in zeeland
SVRZ