

ZorgSaam

Begeleiding oncofysio meer dan alleen bewegen
pag 21

Huis-aan-huis magazine

Fantastisch!

Zo kan ik dus wél blijven fietsen!

DE ENIGE FIETS DIE NIET KAN OMVALLEN!
Aanbevolen door medisch specialisten

"U traint uw spieren, vermindert stijfheid in uw gewrichten, stimuleert positieve hersenactiviteit, blijft in contact met anderen én behoudt uw zelfstandigheid."

Jay Roest - Fysiotherapeut



Al bijna 2000 blije 4Wielfietsers!

Twijfelt u of fietsen nog wel voor u is? Voelt u zich onzeker in het verkeer of bang om te vallen?

Met de 4Wielfiets hoeft u daar niet langer over na te denken.

Dankzij **vier wielen** blijft u altijd stabiel. U hoeft niet meer te balanceren, kunt veilig stoppen zonder af te stappen en geniet weer zorgeloos van elke rit in de stad én in de natuur.

Of u nu een rondje door het park maakt of weer langere tochten wilt fietsen: **de 4Wielfiets geeft u het vertrouwen én het plezier terug.**

Al 20 jaar Nederlands vakmanschap
Bijna 2.000 tevreden 4Wielfietsers!

- Altijd stabiel – kan niet omvallen
- Comfortabel en veilig fietsen
- Geschikt bij balansproblemen, NAH en ouderdomsklachten
- Verkrijgbaar als koop-, lease- of huuroplossing
- Vaak aftrekbaar als medisch hulpmiddel
- Unieke terugkoopgarantie!







Kan eenvoudig gebruikt worden als loophulp en past met 66cm breedte door elke deur en in iedere berging.

Vraag ook naar onze Quattro Solo Sport Editie!



DE ORIGINELE
4wielfiets™
VEILIG FIETSEN DOOR OPTIMALE STABILITEIT

4 WIELEN VOOR OPTIMALE STABILITEIT
SCHOKDEMPERS VOOR FIETSCOMFORT
ELEKTRISCHE TRAPONDERSTEUNING
LOKAAL GEPRODUCEERD

Bel direct: 088 444 0000 of Whatsapp: 06 8014 0087
of vraag een telefonisch adviesgesprek aan via **4wielfiets.nl**



ZorgSaam zorgzaam in Zeeuws-Vlaanderen

Bij ZorgSaam werken mensen voor mensen. Onze medewerkers zetten zich dag en nacht in om iedereen de best mogelijke, persoonlijke zorg te geven. Dat is soms hard werken, lees in dit blad maar eens het dagboek van de dokter. Door veranderingen, vergrijzing en een groeiende zorgvraag, wordt het lastiger om iedereen zoveel zorg te blijven bieden als we graag zouden willen. Gelukkig zijn onze medewerkers heel betrokken en zetten zij vaak een extra stap. Toch moeten we soms dingen anders organiseren, en dat is soms even wennen. We houden u graag goed op de hoogte. Daarom blijven we u informeren, onder andere met dit veelgelezen magazine.

Colofon

Editie Herfst 2026

Eindredactie ZorgSaam Communicatie
Redactieadres Wielingenlaan 2,
4535 PA Terneuzen, Tel.: 0115 - 688 000,
E-mail: info@zzv.nl **Huisstijlontwerp**
Cows & Stars **Uitgeverij** BCU Zorg BV
E-mail: info@bcuzorg.nl
Bladmanager Barbara Verschoor,
Tel.: 06 - 455 766 70
Opmaak Nanno van Leeuwen
Fotografie Mark Neelemans en Team
Communicatie ZorgSaam
Druk Moderna Printing

Wist u dat u ook veel informatie op onze website vindt?
Op www.zorgsaam.org staat bijna alles wat u wilt weten. Bijvoorbeeld folders, foto's van onze artsen of telefoonnummers van woonzorgcentra. Neem gerust eens een kijkje. ZorgSaam is natuurlijk ook actief op Instagram, Facebook, LinkedIn en YouTube. Volg ons en blijf op de hoogte!

Volg ZorgSaam op **én www.zorgsaam.org**

Sommige medicijnen bij koorts of uitdroging gevaarlijk voor je nieren

Even pauzeren van groot belang!

Veel mensen slikken dagelijks medicijnen om hun bloeddruk goed te houden, hun hart goed te laten werken of te zorgen dat hun bloedsuiker niet te hoog wordt. Maar sommige van die medicijnen zijn juist op sommige dagen beter even niet in te nemen. ZorgSaam nierspecialist Anne Weenink (lees meer over haar op pag. 12 en 13) waarschuwt voor een gevaarlijke combinatie die kan leiden tot ernstige nierschade en zelfs acute dialyse.





“Allereerst, je nieren zijn enorm belangrijk. Je hebt ze nodig om te leven. Ze filteren afvalstoffen uit het bloed en handhaven het vocht- en zoutgehalte in het lichaam. De nieren maken ook hormonen aan die belangrijk zijn voor de bloeddruk, het bloedvolume en de botgroei. Als de nieren niet goed functioneren, kunnen afvalstoffen zich opstapelen in het lichaam, wat tot verschillende gezondheidsproblemen kan leiden. Het is dus zaak op je nieren te blijven letten.

Gezond eten, niet teveel zout, voldoende vocht, dat weet iedereen wel. Maar er is iets wat niet veel mensen weten. Slik je bepaalde medicatie en ontwikkel je koorts of loop je kans uit te drogen door overgeven, diarree of een hittegolf? Dan is het belangrijk die medicatie even te pauzeren of aan te passen. In overleg met je arts of apotheker sla je die ontstekingsremmers, bloeddrukverlagers of plastabletten dan even over. Zeker als je tot de risicogroepen behoort van ouder dan 70 en/of nierproblemen en/of hartfalen.”

Medewerkers enthousiast over spraakgestuurd rapporteren

Na een succesvolle pilot is spraakgestuurd rapporteren breed uitgerold binnen de thuis- en ouderenzorg van ZorgSaam. Medewerkers spreken hun rapportages in via hun telefoon, waarna de tekst automatisch wordt verwerkt in het elektronisch cliëntendossier. Dit levert volgens gebruikers vooral gemak, tijdswinst en duidelijkere rapportages op.

Kwaliteitsverpleegkundige Nikki van Dalen en wijkverpleegkundige Anouska Collet werken dagelijks met de nieuwe werkwijze. Hoewel het in het begin wat onwennig voelt om tegen je telefoon te praten, ervaren zij vooral voordelen. Dankzij spraakherkenning hoeven medewerkers minder te typen en worden spelfouten automatisch aangepast. Ook cliënten reageren positief. In de thuiszorg gebeurt rapporteren steeds vaker tijdens of direct na het zorgmoment. Hierdoor horen cliënten wat er wordt vastgelegd, wat meer inzicht geeft in de zorgverlening. Negatieve reacties zijn volgens de verpleegkundigen nauwelijks voorgekomen. Vooral bij korte rapportages en specialistische handelingen, zoals wondzorg, biedt de technologie ondersteuning. Ingesproken informatie wordt automatisch op de juiste plek verwerkt, wat het rapporteren eenvoudiger maakt.

Volgens Nikki en Anouska is het succes vooral een kwestie van gewenning. Nieuwe medewerkers zullen deze manier van werken waarschijnlijk vanzelfsprekend vinden. Zij zijn blij dat ZorgSaam blijft investeren in innovaties die het werk ondersteunen.



Hulp bij digitale zorg

Geen idee hoe die zorgapp werkt? De helpdesk helpt je op weg

Hulp nodig bij digitale zorg van ZorgSaam? Sinds kort is er de Helpdesk Digitale Zorg. Zij helpen u bij alle vragen over het gebruik van digitale zorg.

Bijvoorbeeld als:

- inloggen in het patiëntenportaal niet lukt;
- er hulp nodig is bij videobellen;
- u een zorgapp wilt gebruiken;
- u een zelfmeting moet uitvoeren;
- er vragen zijn over DigiD.



Een medewerker helpt u rustig en stap voor stap verder. Deze hulp is gratis voor alle patiënten en cliënten van ZorgSaam. Ook wanneer u vaker hulp nodig heeft, kunt u opnieuw contact opnemen.

Waarmee kan Helpdesk Digitale Zorg niet helpen?

Helpdesk Digitale Zorg geeft geen medisch advies en beantwoordt geen vragen over behandeling, gezondheid of uitslagen. Neem hiervoor contact op met het specialisme waar u onder behandeling bent.

Wist u dat ook de Zeeuws-Vlaamse bibliotheken speciale inloopspreekuren aanbieden? De hulp bij de digitale overheid is gratis, ook voor niet leden van de bieb.

Neem contact op

Op https://helpdeskdigitalezorg.nl/zorginstelling/zorgsaam/ staan handleidingen en uitleg. Of neem contact op via:
Telefoon: 085 – 13 04 575
E-mail: info@helpdeskdigitalezorg.nl
Chat: helpdeskdigitalezorg.nl
WhatsApp: 085 – 13 04 575
Helpdesk Digitale Zorg is bereikbaar op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur.

Blij met een nieuwe dialysefiets

Goed nieuws voor de dialyseafdeling van ZorgSaam! Rotary West Zeeuws-Vlaanderen en de Stichting Vrienden van ZorgSaam schonken een nieuwe dialysefiets. Dat is een speciale hometrainer of bedfiets die voor de dialysestoel wordt geplaatst. De oude fiets was onlangs kapotgegaan. Dankzij deze mooie donatie kunnen de patiënten tijdens hun dialysebehandeling weer fietsen.

En fietsen is niet alleen een prettig tijdverdrijf tijdens de dialyse, maar ook goed voor de gezondheid. Dialysepatiënten komen gemiddeld drie keer per week naar het ziekenhuis voor een behandeling van ongeveer vier uur. Door tijdens de dialyse te bewegen, blijft de bloedsomloop actief. Dit helpt om voldoende bloed naar belangrijke organen te laten stromen en kan negatieve effecten van langdurige dialyse (verminderde pompkracht van het hart) helpen verminderen. Daarnaast zorgt fietsen voor afleiding en maakt het de behandeltijd voor veel patiënten een stuk aangenamer.

We bedanken Rotary West Zeeuws-Vlaanderen en de Stichting Vrienden van ZorgSaam voor deze mooie donatie. Dankzij de nieuwe dialysefiets kunnen onze patiënten tijdens hun behandeling weer fietsen.



Podozorg
Medisch Voetcentrum Sluis

+31 (0)117 46 16 44
info@podozorgsluis.nl
www.podozorgsluis.nl
Ridderstraat 13A, 4524 BP Sluis

**Problemen aan uw voeten?
Dan zal u naar Podozorg Sluis moeten!**

- hielpijnklachten
- voet- en enkelklachten
- knieklachten
- heupklachten
- rug-en nekklachten
- sportblessures





u kan bij ons ook
terecht voor echografie
van de voet en enkel

volg ons op:
podozorgsluis
podozorg_sluis

van Kouteren b.v.
Mr. F.J. Haarmanweg 36 4538 AS TERNEUZEN
0115 - 694 263 info@vankouteren.nl

- deuren, trappen en kozijnen
- onderhoudswerk woningen
- dakkapellen en schuifpuien
- interieur- en scheepsbetimmeringen
- binnen- en buitenzonwering
- rolluiken
- garagedeuren
- horren

bezoek onze showroom!

RUIM 50 JAAR ERVARING

www.vankouteren.nl

zorgt in zeeland SVRZ

www.svrz.nl

"Ik ben en blijf een dierenvriend"



Bij SVRZ weten we dat u nog steeds dezelfde persoon bent als vroeger. Daar passen we onze zorg op aan, zodat u kunt zijn wie u bent.

Jezelf zijn bij SVRZ

Lees hier het verhaal van mevrouw Sijnesael-Boidin.

Nieuwe behandelkamer maakt zorg prettiger en efficiënter

In ziekenhuis De Honte in Terneuzen wordt sinds ruim een half jaar gebruikgemaakt van de Zelfstandige Behandelkamer (ZBK). Deze moderne behandelruimte is bedoeld voor kleine ingrepen en onderzoeken waarvoor geen volledige operatiekamer nodig is.



Anesthesioloog-pijnspecialist Emy Heijnen (rechts) met een collega in een Zelfstandige Behandelkamer

Dankzij de ZBK kunnen reguliere operatiekamers vaker worden ingezet voor complexe operaties. Dat zorgt voor een efficiënter gebruik van de beschikbare zorgcapaciteit. In de behandelkamer vinden verschillende onderzoeken en behandelingen plaats, zoals hartonderzoeken, spataderbehandelingen, behandelingen van het carpale-tunnelsyndroom en pijnbehandelingen. Vooral voor patiënten van de pijnpoli biedt de ruimte veel voordelen. Anesthesioloog-pijnspecialist Emy Heijnen: “We behandelen hier onder andere mensen met rug-, nek- en zenuwpijn. De ruimte is hier heel geschikt voor en patiënten ervaren de behandeling vaak als minder spannend.”

Dat komt volgens haar vooral door de rustige en vriendelijke inrichting van de behandelkamer. In vergelijking met een traditionele operatiekamer voelt de omgeving minder klinisch en daardoor toegankelijker. Ook de nabijheid van de verkoever-ruimte wordt gewaardeerd. Na een behandeling kunnen patiënten daar rustig bijkomen met een kopje koffie, terwijl de pijnconsulenten en assistenten dichtbij zijn. Dat werkt heel prettig voor iedereen.

De eerste ervaringen met de ZBK zijn zeer positief. Zowel patiënten als medewerkers zijn enthousiast over de nieuwe behandelruimte. De ZBK laat zien hoe een slimme inrichting van het ziekenhuis kan bijdragen aan goede, efficiënte én patiëntvriendelijke zorg.

Tunnel dicht? ZorgSaam blijft open!

ZorgSaam bereidt zich voor op de verkeerssituatie bij de werken aan de Westerscheldetunnel in de eerste helft van 2027.



We praten met de tunnelorganisatie en bedenken oplossingen zodat onze medewerkers van boven de Westerschelde op tijd in Zeeuws-Vlaanderen kunnen zijn en ook weer terug naar huis kunnen. Bovendien hebben we oog voor onze patiënten van boven de Schelde (dat zijn er best veel).

U kunt ervan uitgaan dat we er alles aan doen zodat iedereen zonder grote hindernissen door ons geholpen wordt. Het slim plannen van afspraken, eventueel dichterbij of digitaal zorg aanbieden, we kijken per persoon wat kan. U hoeft zich geen zorgen te maken.

ZorgSaam helpt u graag en we blijven dat doen, ook in de eerste helft van 2027.

Incontinentie: een veelvoorkomend probleem waar niemand over praat

Het ongewild verliezen van urine, met de noodzaak tot het gebruik van incontinentie-materiaal. Er heerst een groot taboe op, maar het is de realiteit van veel vrouwen (en mannen). Zij ervaren dagelijks de gevolgen van incontinentie. Wij gaan erover in gesprek met Uroloog Yves Depoorter.

De mensen die last hebben van incontinentie vinden het heel erg vervelend. Ze vinden zichzelf vies en ruiken zichzelf. Dit zorgt ervoor dat zij inboeten aan sociaal comfort en geen leuke dingen meer doen omwille van het urineverlies: “Ik zie veel jonge moeders die urineverlies hebben, die gaan niet met hun kinderen op de trampoline staan omdat ze zich doodschamen. En dat heeft een enorme sociale impact”, zegt uroloog Yves Depoorter.

De oorzaak van incontinentie

Vrouwen worden meestal incontinent door het krijgen van kinderen. Door het baren van kinderen wordt de bekken-bodem opgerokken. Om te zorgen dat de spieren bij de bekkenbodem terug sterk worden is er zwangerschaps-gymnastiek: “De meeste vrouwen doen dan na de bevalling netjes hun oefeningen. Maar na een halfjaartje denken ze; oké het is weer allemaal goed. Het is de bedoeling dat je die bekkenbodem blijft trainen om die spieren sterk te houden.”

Een groot taboe

Er heerst een groot taboe op incontinent zijn, dat ervaart ook dokter Depoorter tijdens zijn werk: “Er komen hier soms dames die al 30 jaar last hebben van incontinentie. Waar gaandeweg de leeftijd vordert, ervaren ze het probleem. Als arts denk ik dan; waarom bleef je er mee rondlopen? Terwijl je er met oefeningen of een kleine ingreep vanaf kunt komen.”

Wat zijn de oplossingen als je incontinent bent?

Wanneer je als patiënt een afspraak hebt op de poli moet je allereerst een dagboek bijhouden. Dit is om te zien hoeveel urineverlies er op een etmaal is. Nadat de patiënt is onderzocht worden de behandelmogelijkheden besproken: “Meestal wordt er gestart met bekkenbodem-oefeningen om de spier sterker te maken.”

Ongeveer 30% van de vrouwen zijn met de bekkenbodem-oefeningen geholpen. De overige patiënten komen tot een operatie. Daarnaast komt het ook voor dat patiënten op oudere leeftijd de incontinentie aanvaarden. Wanneer je als patiënt besluit om de incontinentie te aanvaarden, wordt het materiaal voorzien via de incontinentie-verpleegkundigen. Voor andere patiënten is er een operatie mogelijk:

“De ingreep is poliklinisch en gebeurt onder lokale verdoving, door een ruggenprikje. Tijdens de ingreep brengen we ondersteuning in de bekkenbodem aan, waardoor het urineverlies is opgelost. Waar er vroeger een klinische opname nodig was, is er nu een opname van 3 uur. Op het moment dat de ruggenprik is uitgewerkt en de patiënt kan plassen, kunnen ze naar huis.”

Een boodschap van dokter Depoorter

De belangrijkste tip: ben je zwanger geweest? Blijf je bekkenbodemoefeningen doen: “Bouw het op in je dagelijks leven. Sta je voor een stoplicht te wachten? Doe even je oefeningen. Op internet zijn er heel veel tips en tricks te vinden.”

Het belangrijkste advies van dokter Depoorter? “Praat erover met vrienden, kennissen of lotgenoten. Het komt vaker voor dan je denkt. Mijn doel is dat mensen zich opnieuw sociaal veilig voelen en de deur uit durven. Blijf alsjeblieft niet thuiszitten met je probleem.”



Uroloog Yves Depoorter

Een grote bijdrage aan duurzaamheid

Naast dat incontinentie-operaties patiënten een stuk kwaliteit van leven teruggeven, draagt het ook bij aan duurzaamheid: de meeste patiënten die urine verliezen gebruiken 5 inco-verbanden per dag. Dat zijn er heel veel per jaar! Deze zijn goed voor maar liefst 8% van het restafval.

Verduurzamen met hulp van de Groene Zuster

Bij ZorgSaam werken we hard aan duurzaamheid. We willen minder energie gebruiken, minder afval produceren en bewuster omgaan met materialen. Daarbij helpt sinds kort een bijzondere collega: de Groene Zuster. Dat is Petra de Nijs, verpleegkundige op de afdeling Orthopedie. Naast haar gewone werk zet zij zich vier uur per week in om duurzaamheid binnen ZorgSaam te stimuleren.

Duurzaamheid is voor Petra belangrijk, zowel thuis als op haar werk. Toen zij hoorde over de functie van Groene Zuster, wist ze meteen dat dit iets voor haar was. Ze vindt het belangrijk dat iedereen op zijn eigen manier een bijdrage kan leveren. Daarbij hoeft niemand perfect te zijn. Volgens Petra gaat het vooral om bewust omgaan met wat we gebruiken.

Als Groene Zuster helpt Petra collega's om duurzamere keuzes te maken. Ze kijkt samen met afdelingen hoe materialen slimmer kunnen worden gebruikt en hoe verspilling kan worden verminderd. Een voorbeeld is het gebruik van handschoenen. In veel situaties zijn handschoenen noodzakelijk, maar soms worden ze uit gewoonte gebruikt. Door daar aandacht voor te vragen, neemt het gebruik af zonder dat dit ten koste gaat van de zorg.

Ook patiënten helpen mee

Niet alleen medewerkers kunnen helpen. Ook patiënten kunnen bijdragen aan minder verspilling. Soms kunnen zij bijvoorbeeld eigen medicatie, een bidon, een tandenbakje of incontinentie-materiaal van huis meenemen. Daardoor hoeven producten niet opnieuw te worden uitgegeven en wordt minder weggegooid. Veel patiënten reageren hier positief op als wordt uitgelegd waarom dit belangrijk is.

Eerste resultaten al zichtbaar

Op verschillende afdelingen zijn de eerste resultaten al zichtbaar. Zo wordt er kritischer gekeken naar het gebruik van medicatiecupjes (die plastic borrelglaasjes waarin pilletjes worden aangeboden), linnengoed en andere materialen. Minder plastic cupjes gebruiken zorgt bijvoorbeeld voor minder afval. Ook hoeft beddengoed niet altijd dagelijks te worden vervangen als het nog schoon is. Door bewuster te kijken naar wat echt nodig is, kan veel worden bespaard.



"Zo verkleinen we stap voor stap de ecologische voetafdruk van ZorgSaam."

Kleinere voetafdruk

Volgens Petra begint duurzaamheid met kleine stappen. Veranderen kost soms tijd, omdat mensen gewend zijn om dingen op een bepaalde manier te doen. Daarom zoekt zij samen met collega's naar oplossingen die passen bij hun werk. Steeds meer medewerkers denken mee en komen zelf met ideeën. Zo werken we samen aan een duurzamere toekomst en verkleinen we stap voor stap de ecologische voetafdruk van ZorgSaam.

EVEN KIJKEN
PROJECT B.V.

KANTOOR- EN PROJECTINRICHTING



*Als **trotse partner van ZorgSaam** creëren wij samen een inspirerende omgeving waarin iedereen zich goed voelt.*

Lange Reksestraat 11, 4538 AZ Terneuzen
www.evenkijkenproject.nl
gina@evenkijkenproject.nl

AMZ Reizen

Boek nu!

27-11 | 28-11 | 01-12 Incl. entreeticket



De Winterfair
Beleef het leukste winterfeest van Nederland met AMZ.

55,-

07-11



Dagtocht Brussel
Van indrukwekkende bezienswaardigheden tot Belgische lekkernijen.

39,-

11-12 Incl. boottocht



Amsterdam Light Festival
Geniet van onze hoofdstad en een avondrondvaart langs lichtkunstwerken.

59,50

11-12 t/m 13-12 Incl. twee overnachtingen met ontbijt



Kerstreis Canterbury / Londen
Zorgeloos genieten van Engelse kerstsfeer.

299,-

22-12 Incl. ticket 1e rang



Musical Cats - Het Meesterwerk
Samen op weg naar een onvergetelijke theateravond.

99,-

Ons complete najaars- en kerstprogramma staat online!

Voor informatie en boekingen:

AMZ TOURINGCARS **www.amz.nl** **0113-351551**

100 jaar onderweg

Comfort, vanzelfsprekend

ZVU

- VERWARMING
- AIRCONDITIONING
- LUCHTBEHANDELING
- LOODGIETERSWERK
- SANITAIR

Terneuzen - Goes - Zelzate www.zvu.nl

PODOTHERAPIE DE SMET

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



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

Behandeling op afspraak: 0115-626040

www.praktijkpodotherapie.nl

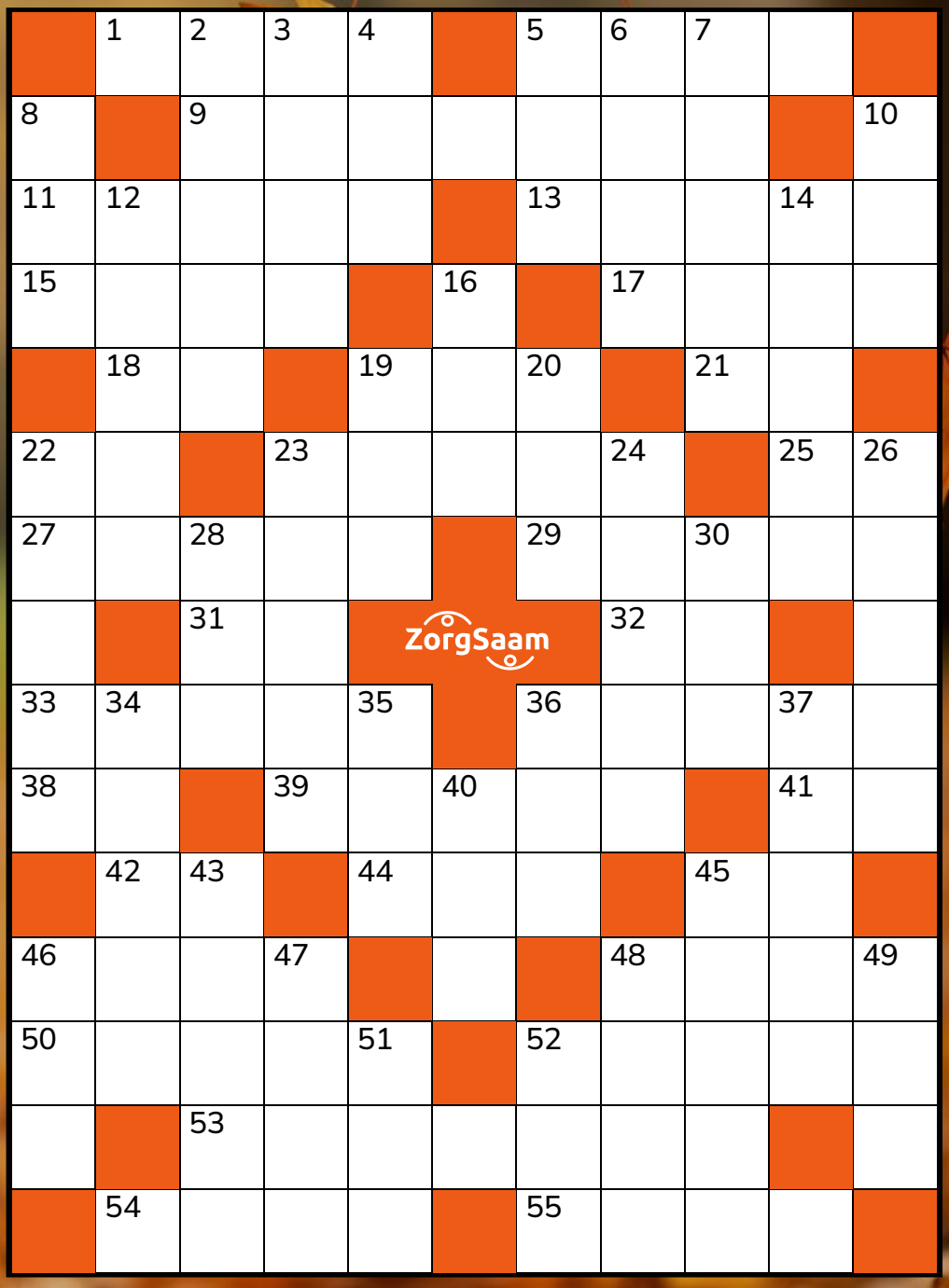
Medisch Centrum Epicurus	Gezondheidscentrum Axel	Huisartsenpraktijk	Huisartsenpraktijk
Van Steenbergenlaan 35	De Ruyterstraat 9	Havenplein 3	Oranjestraat 2
Terneuzen	Axel	Philippine	Sas van Gent

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? Onder de goede inzendingen wordt een prijs verloot. Stuur je oplossing vóór 9 november naar ZorgSaam, team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen of per mail naar zorgsaamprijsvraag@zzv.nl (graag vermelden 'oktoberpuzzel' en naam en adres). Veel puzzelplezier!

Horizontaal:
1 schik **5** kledingstuk **9** pronkkastje **11** handvat **13** stekel **15** rondrit **17** punt **18** namelijk **19** vreemde munt **21** zuidwest **22** onzes inziens **23** vleesgerecht **25** ter plaatse **27** deel v.e. vis **29** afgesloten stand **31** voegwoord **32** reeds **33** betaalplaats **36** wending **38** als gast **39** heester **41** per expresse **42** administratietroepen **44** schoolsoort **45** titel **46** profeet **48** vrouwelijk dier **50** zienswijze **52** groet **53** bestuur **54** sterk smakend **55** insnijding.

Verticaal:
2 werkelijk **3** gast **4** hoeveelheid **5** slaapplaats **6** liefdesgod **7** eenheid van trilling per seconde **8** Europeaan **10** persbureau **12** drank **14** voedingsstof **16** spinrag **19** stremsel **20** beroep **22** pl. in Japan **23** vaardigheid **24** vis **26** plant **28** kledingstuk **30** bladgroente **34** trompetvogel **35** oude vochtmaat **36** ergo **37** maand **40** hallucinerend middel **43** opera van Puccini **45** strijdgewoel **46** wees gegroet **47** Jeruzalem **48** loon **49** hoogste punt **51** priem **52** afbakening.



Vul hier je oplossing in:

25	18	49	38	23	3	48	6	27	1	54	14	33



Een week uit het leven van…
Anne Weenink, internist-nefroloog

Al twintig jaar is internist-nefroloog Anne Weenink een vertrouwd gezicht binnen ZorgSaam. Na haar opleiding en werkervaring in verschillende Amsterdamse ziekenhuizen vond ze uiteindelijk haar plek in Zeeuws-Vlaanderen. Daar werkt ze samen met collega én vriendin Inge Wauters, die ze al uit haar Amsterdamse tijd kent. Wat Anne het mooiste vindt aan haar werk? Zonder twijfel het contact met patiënten. In haar dagboek neemt ze ons mee in een week vol medische puzzels, bijzondere ontmoetingen en een druk gezinsleven.

Vrijdagavond, 22.00 uur

Het gewone werk zit erop. Het was mijn eerste week na de vakantie, en dat merk je altijd. Hoe goed collega's ook waarnemen, na afloop ligt er een stapel extra werk te wachten: spoedpatiënten, e-mails en administratieve zaken. Voordat ik naar huis ga, loop ik nog even langs de verpleegkundigen van de nachtdialyse. Drie nachten per week slapen hier zeven patiënten terwijl ze worden gedialyseerd. Dat vind ik nog altijd een mooi concept. Doordat de behandeling acht uur duurt in plaats van vier, worden er meer afvalstoffen verwijderd terwijl er minder bijwerkingen zijn. Bovendien houden patiënten hun dagen vrij voor werk, familie of hobby's. Thuis is het gezellig druk. Onze oudste zoon komt uit Eindhoven met zijn vriendin voor een lang weekend. Maandag is hij jarig. Zijn broer heeft speciaal vrij genomen van de strandwacht. Onze dochter, die inmiddels ook alweer twee jaar studeert, is druk bezig als mentor tijdens de introductieweek in Nijmegen. Na mijn poli in Oostburg gisteren heb ik alvast boodschappen gedaan. Ik kook snel iets en uiteindelijk zitten we rond middernacht met elkaar in de tuin, bij kaarslicht. Dit weekend komen er ook nog vrienden uit Eindhoven logeren. De tenten staan al klaar.

Maandag

Parttimedag. En verjaardag. Mijn schoonouders reizen vanuit Steenwijk naar Terneuzen. Vroeger pasten ze hier wekelijks op de kinderen zodat ik mijn werk kon combineren met ons gezinsleven. Nu komen ze voor de verjaardag en blijven ze, net als vroeger, gezellig een nachtje logeren. Onze kinderen hebben nooit overwogen om geneeskunde te studeren. "Altijd aan het werk en ook nog 's nachts," was hun conclusie. Eerlijk gezegd hadden ze daar niet helemaal ongelijk in. Sinds 1 juli

is er gelukkig versterking gekomen. Internist-nefroloog Alexandru Cojocaru is als derde nefroloog gestart. Daardoor zijn Inge Wauters en ik beiden 70 procent gaan werken. Een belangrijke stap, want de balans tussen werk en privé stond soms behoorlijk onder druk. Drs. Wauters blijft in Hulst werken, ik in Oostburg en alledrie werken we in Terneuzen.

Dinsdag

Mijn nieuwe vrije dinsdag, eens in de twee weken. Een deel van de ochtend ben ik bezig met opruimen na het drukke weekend. Aan het eind van de middag belt collega Cojocaru voor de overdracht. 's Avonds werk ik aan regionale afspraken met huisartsen, apothekers en specialisten voor patiënten met hoge bloeddruk, nierschade en een verhoogd cholesterol. Ook leefstijl krijgt daarin een steeds grotere rol. Over een ander project 'pauzeren met medicijnen' leest u op pagina 4 van dit magazine.

Woensdag

Vandaag en vannacht heb ik, naast mijn gewone werkzaamheden, dienst voor de algemene interne geneeskunde. Om 8.15 uur start de dagelijkse overdracht met collega-internisten, verpleegkundigen in opleiding en coassistenten. Een patiënt met een hoornaarsteek passeert de revue. Gelukkig loopt het goed af. Collega Van Dijk weet hier veel over, zij is imker. Ik bestel gelijk een paar potjes honing bij haar. De opbrengst komt ten goede aan het nieuwe hospice. Daarna volgt een volle dag met visites, polikliniek, overleg op de intensive care, consulten en telefoontjes van huisartsen. Als internist-nefroloog houd ik me bezig met nierziekten, maar mijn werk is veel breder. Juist patiënten met meerdere aandoeningen vragen om een brede blik en samenwerking tussen verschillende specialismen. Dat maakt het vak zo interessant. Tijdens de grote visite bespreken we complexe patiënten met verpleegkundigen, apothekers, microbiologen en coassistenten. Deze week komen drie Duitse vakantiegasten bij ons dialyseren. Altijd leuk om ervaringen uit te wisselen en mijn Duits bij te houden.

De avond brengt opnieuw gesprekken met patiënten en hun familie. Op de Spoedeisende Hulp zien we uiteenlopende situaties: uitdroging, ontregelde diabetes, mensen die te veel medicijnen hebben ingenomen of patiënten met koorts en benauwdheid. Het blijft steeds weer zoeken naar de oorzaak. Eén ontmoeting blijft hangen. Bij een oudere man blijkt uit onderzoek dat genezing niet meer mogelijk is. Zijn kalmte en waardigheid maken indruk. Hij wil graag naar huis. De volgende dag bel ik hem, zijn zus en de huisarts om alles goed af te stemmen. Dat soort gesprekken raken me nog altijd. Om 22.00 uur kijk ik nog even bij de nachtdialyse. De patiënten slapen, terwijl verpleegkundigen alert de apparatuur en alarmen bewaken. Daarna ga ik naar huis. Die nacht word ik gelukkig maar één keer gebeld.

Donderdag

Mijn Oostburgdag. Mijn strandwachtzoon heeft thuis geslapen en ik rijd met hem mee naar West Zeeuws-Vlaanderen. Mijn racefiets gaat achter in de auto, want ik fiets later terug. Op de polikliniek zie ik een grote variatie aan patiënten. Mensen met bloedarmoede, gewichtsverlies, diabetes of nierfalen. Sommigen bereiden zich voor op een niertransplantatie in Rotterdam of Gent. Anderen komen juist terug voor controles na een succesvolle transplantatie. Wat ik zo mooi vind aan mijn werk, zijn de verhalen achter de medische dossiers. Iedere patiënt heeft een eigen geschiedenis. Zeker bij oudere mensen met meerdere aandoeningen en medicijnen is het vaak puzzelen om de juiste balans te vinden. Aan het einde van de dag komt een huisarts persoonlijk een patiënt overdragen. Dat typeert de samenwerking in Zeeuws-Vlaanderen. De lijnen zijn kort en dat is ontzettend waardevol. Om 19.00 uur stap ik op de fiets. Langs de Westerschelde terug naar Terneuzen. Zou ik vandaag weer een zeehond zien?

Vrijdag

Om 7.00 uur fiets ik langs de Otheense Kreek naar ZorgSaam. De zon komt op en de dag begint prachtig. Na de overdracht volgen dialysevisites, overleg met verpleegkundigen en consulten. Op de dialyseafdeling zie ik patiënten enthousiast gebruikmaken van de dialyse-fiets. Bewegen tijdens de behandeling helpt om conditie en bloedsomloop op peil te houden en maakt de uren vaak een stuk aangenamer (zie ook pag. 5). De middag bestaat uit familiegesprekken, administratie en weekend-overdracht. Om 18.30 uur fiets ik naar huis. Ik heb weekend-dienst voor de dialyse. En diep van binnen hoop ik dat vannacht de telefoon gaat. Niet vanwege een probleem, maar omdat ik iemand mag vertellen dat er een donornier beschikbaar is gekomen. Dat zijn telefoontjes die nooit vervelen. En die herinneren me eraan waarom ik dit werk na al die jaren nog steeds zo graag doe.

"Wat ik zo mooi vind aan mijn werk, zijn de verhalen achter de medische dossiers."



Werken bij ZorgSaam

Bij ZorgSaam doen we het samen. Van de geboorte van nieuw leven tot zorg in de laatste levensfase: wij zijn er voor de inwoners van Zeeuws-Vlaanderen en omstreken. Als één organisatie vormen we een unieke zorgketen waarin ziekenhuiszorg, thuiszorg, ouderenzorg en ambulancezorg naadloos samenwerken.

Groot genoeg om volop kansen te bieden, klein genoeg om elkaar te kennen. De lijnen zijn kort, de sfeer is persoonlijk en collega's staan voor elkaar klaar. Samen maken we iedere dag het verschil voor onze patiënten, cliënten en bewoners én samen zorgen we voor elkaar én voor de regio.

Of je nu in de zorg werkt, technisch bent, organisatie-talent hebt of energie krijgt van contact met mensen: binnen ZorgSaam zijn er volop mogelijkheden. Samen zorgen alle collega's ervoor dat goede zorg in Zeeuws-Vlaanderen elke dag mogelijk is. Twijfel je nog of werken in de zorg bij je past? Je bent altijd welkom om een keer mee te lopen. Met locaties verspreid over heel Zeeuws-Vlaanderen is er vrijwel altijd een werkplek bij jou in de buurt. Zo kun je zelf ervaren hoe het is om deel uit te maken van ZorgSaam.

Wil je graag in de zorg werken, maar beschik je nog niet over de juiste diploma's? Ook dan ben je bij ZorgSaam aan het juiste adres. Via onze BBL-trajecten combineer je werken en leren en word je opgeleid tot zorgprofessional. Zo kun je stap voor stap groeien binnen een vakgebied dat ertoe doet. Ook voor ervaren zorgprofessionals zijn er volop mogelijkheden om door te groeien, specialiseren of ervaring op te doen binnen verschillende onderdelen van de zorg.

Thuis- en ouderenzorg

"Zo thuis als mogelijk." Dat is waar we binnen de thuis- en ouderenzorg van ZorgSaam iedere dag samen aan werken. We kijken niet alleen naar de zorgvraag, maar vooral naar de mens achter de vraag. Zo bieden we persoonlijke zorg die aansluit bij wat iemand nodig heeft om zo zelfstandig en prettig mogelijk te leven.

Binnen onze thuis- en ouderenzorg bieden we een breed scala aan zorg en ondersteuning. Van thuiszorg, woonzorgcentra en verpleeghuiszorg tot behandeling, dagbesteding, tijdelijk verblijf en specialistische ouderenzorg. Dankzij deze diversiteit kun je verschillende kanten van de zorg ontdekken en jezelf blijven ontwikkelen binnen één organisatie.

Werken in de thuis- en ouderenzorg

Of je nu graag werkt in een woonzorgcentrum, bij cliënten thuis of juist een ondersteunende rol zoekt: binnen ZorgSaam zijn er volop mogelijkheden. We zijn regelmatig op zoek naar onder andere woonzorgmedewerkers (plus), verzorgenden IG, verpleegkundigen niveau 4 en 6, zorgkundigen, huishoudelijk medewerkers, medewerkers welzijn, persoonlijk begeleiders, zorgassistenten en planners en roosteraars. Daarnaast spelen welzijn en begeleiding een steeds grotere rol binnen de zorg. Denk aan thuisbegeleiding, bijzondere zorg, dagbesteding en ondersteuning bij maatschappelijke vraagstukken. Samen zorgen we ervoor dat cliënten de juiste ondersteuning krijgen om zo zelfstandig mogelijk te blijven deelnemen aan de samenleving.

Angela Haak, begeleider bijzondere zorg én Demi van de Brande, Verzorgende IG PG:

"Werken in de ouderenzorg betekent elke dag iets kunnen betekenen voor anderen. Het contact met bewoners, het bieden van persoonlijke aandacht en het samen beleven van mooie momenten maken het werk bijzonder en waardevol. Of het nu gaat om begeleiding, verzorging of een luisterend oor, juist de kleine successen en glimlachen geven veel voldoening. Daarnaast zorgen betrokken collega's, een fijne samenwerking en volop mogelijkheden om jezelf verder te ontwikkelen voor een werkomgeving waarin je kunt groeien en met plezier naar je werk gaat."



Werken bij ZorgSaam: zorg in al haar vormen

Werken in een ziekenhuis... vaak denken we dan direct aan artsen en verpleegkundigen. Soms gevoed door tv-series of eigen ervaringen als patiënt. Maar de werkelijkheid is veel breder. Binnen ZorgSaam werken mensen in uiteenlopende functies, ieder met hun eigen expertise, samen aan goede zorg voor de inwoners van Zeeuws-Vlaanderen.

In het ziekenhuis zijn er volop mogelijkheden binnen de zorg zelf. Denk aan verpleegkundigen, gespecialiseerd verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten, dokters-assistenten, medisch secretaresses en medisch specialisten. Wat al deze functies gemeen hebben, is de intensieve samenwerking en de ruimte om jezelf te blijven ontwikkelen.

Zorg verlenen kan niet zonder goede ondersteuning. Daarom zijn de ondersteunende diensten minstens zo belangrijk binnen ZorgSaam. Van ICT en techniek tot HR, communicatie, financiën en facilitair: achter de schermen werken veel collega's samen om het zorgproces soepel te laten verlopen.

"Het vak is in de loop der jaren enorm veranderd, maar het menselijke aspect is altijd gebleven."

Pieter Ingenhoest

Ook binnen de medisch ondersteunende beroepen speelt specialistische kennis een belangrijke rol. Pieter Ingenhoest werkt al ruim 43 jaar als Laborant Klinische Neurofysiologie. Na zijn verhuizing naar Zeeland bouwde hij mee aan de KNF-afdeling en groeide uit tot een vertrouwd gezicht binnen ZorgSaam. Wat hem aanspreekt in zijn werk is de combinatie van techniek en persoonlijk contact met patiënten. "Het vak is in de loop der jaren enorm veranderd door nieuwe technologie, maar het menselijke aspect is altijd gebleven." Daarnaast waardeert hij de korte lijnen en de samenwerking die je vindt binnen een kleinschalig ziekenhuis.



Danitsja

Ook Danitsja, doktersassistente dermatologie, benadrukt de afwisseling in haar werk. Zij combineert het assisteren van artsen met administratieve taken. "Geen dag is hetzelfde en je leert goed prioriteiten stellen." Juist die combinatie van patiëntcontact, organiseren en samenwerken maakt haar werk zo veelzijdig.

Neem eens een kijkje op

www.werkenbijzorgsaam.nl

voor alle actuele vacatures



duste

schilderwerken glas verf & wonen

NERINGWEG 7 4501 PB OOSTBURG TELEFOON 0117-452941
WWW.DUSTE.NL INFO@DUSTE.NL

Haarverlies door chemotherapie, alopecia of dunner wordend haar?

Tijdens en na chemo bied ik je persoonlijk advies en hoogwaardige haarwerken. Daarnaast bied ik een ruime keuze aan 100% comfortabele mutsjes.



- ✓ **Persoonlijk & deskundige begeleiding**
- ✓ **Haaroplossing op maat**
- ✓ **Vrijblijvende afspraak**

Win je zelfvertrouwen terug!

Ineke van Belleghem

06-10599439
www.inekevanbelleghem.nl
info@inekevanbelleghem.nl
Bierkaaistraat 14, Hulst

CONTACTLENS
CENTRUM TERNEUZEN



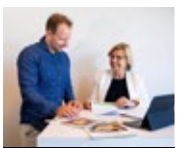
Professionele aanpassing in ziekenhuis
Breed aanbod aan contactlenzen
Hoog slagingspercentage
Second opinion
Therapie bij bijziendheid
Samenwerking met oogartsen
Afspraak zonder verwijzing
Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen
Telefoon: 0115-677088
www.ccterneuzen.nl

Word een vitalere versie van jezelf



Een vitalere versie van jezelf worden, daar werken we samen aan! FITR Company biedt totaaloplossingen waar gerichte trainingen, beweegstimulatie, voedingsbegeleiding, workshops, kennissessies, coaching gesprekken en gezondheidsanalyses tot de mogelijkheden behoren. **Het gezamenlijk doel is fitter, vitaler en mentaal sterker te worden.**



HUMAN VITALITY



LEEFSTIJL



HERSTEL

Vliegende Vaart 7, 4537 DH Terneuzen
info@fitrcompany.nl • (06) 525 53 116
www.fitrcompany.nl

FITR COMPANY

Dank voor **de complimentjes!**

De persoonlijke goede zorg van ZorgSaam is van hoge kwaliteit. Daar doen we met alle medewerkers dan ook hard ons best voor. Het is fijn te merken dat het gewaardeerd wordt.

Enkele complimenten die we mochten ontvangen:

"Ben met spoed opgenomen geweest met hart-problemen. Dankzij hun adequaat optreden, ik werd onmiddellijk behandeld, hou ik er quasi geen schade aan over. Tijdens de 4 dagen dat ik er verbleef werd ik bijzonder goed verzorgd. Kreeg steeds duidelijk antwoord op mijn vragen, eten is verzorgd, je mag natuurlijk geen sterrenrestaurant verwachten. Ik blijf dit ziekenhuis eeuwig dankbaar."

"De wijze hoe we altijd worden geholpen bij ZorgSaam is buitengewoon, altijd heel netjes en correct te woord gestaan, altijd heel goed uitgelegd wat ze gaan doen. Ikzelf en mijn man als bejaarden zo ontzettend goed wegwijs altijd gemaakt. Dit verdient een groot compliment."

Lieve medewerkers van het oncologie team, heel hartelijk dank voor de lieve en kundige zorg die ik van jullie kreeg tijdens mijn chemokuren! Zonder jullie warmte en medeleven was deze periode nog veel moeilijker geweest.

"Begin deze zomer werd ik opgenomen voor een ingrijpende operatie. En hoewel deze ingreep nog een plekje moet krijgen in m'n leven, wil ik graag de artsen en verpleegkundigen een hartelijk compliment geven voor hun professionele en zorgzame behandeling en bejegening. De verpleging van B1, wat zijn jullie geweldige mensen! Dokter Van Dessel, wat heb ik me gezien gevoeld, als mens tegenover mens. Ook in de operatiekamer, deed het me zo goed, dat u samen met de anesthesist, nog even kwam zeggen wat u ging doen en zei: "We gaan goed voor u zorgen hoor." Al de mensen die om me heen gestaan hebben: Hartelijk dank! Wat hebben jullie een prachtig, maar ook verantwoordelijk beroep! Alles draait bij jullie om je medemens te dienen. En dat kan alleen als er liefde is voor je naaste en je vak."

"Geweldig zoals de behandeling orthopedie is geweest. Van de operatie heb ik helemaal niets gemerkt, iedere medewerker in dit ziekenhuis was positief en behulpzaam. De efficiëntie en de benadering waren prima, de vele verpleegsters waren allemaal lief en behulpzaam. Hulde ook aan "Ien", die krijgt een tien!! Zoals zij alle onderzoeken achter elkaar voor mij heeft geregeld, zodat ik niet 4 x op en neer hoefde te reizen van Zierikzee naar Terneuzen. Mijn complimenten en dank aan al deze medewerkers!"

Beste, wij zijn begrafenisondernemer in Kaprijke en Sint-Laureins en kwamen vorige week [...] afhalen na overlijden in een woonzorglocatie van ZorgSaam. Wij waren zeer aangedaan over de manier waarop het personeel met enorm veel respect en eerbied in de gangen kwamen staan om [...] uitgeleide te doen. Wij willen jullie hiervoor uiterst feliciteren! Wij hadden dit nooit op zo'n manier gezien. Met heel veel dank en heel genegen.



Het is ook mogelijk om een complimentje of tip door te geven via de website van ZorgSaam (www.zorgsaam.org). Dat kan bij 'over ons' en 'geef uw mening'. Alvast hartelijk dank!

Foto: magnific.com

Over een verborgen aandoening met grote gevolgen

Een gevoelig plekje, pijn bij het zitten of een wondje dat maar niet geneest. Het lijken kleine klachten, maar voor mensen met een ‘sinus pilonidalis’, beter bekend als een haarnestcyste, kunnen de gevolgen groot zijn. Ieder jaar krijgen duizenden Nederlanders ermee te maken. Toch wordt er weinig over gesproken. Schaamte speelt daarbij vaak een belangrijke rol.

Een haarnestcyste ontstaat meestal in de bilspleet. Losse haren kunnen zich daar in de huid boren, waardoor een ontsteking ontstaat. Die ontsteking kan zich uitbreiden en leiden tot een zwelling, wondvocht en soms een pijnlijk abces. Sommige mensen houden jarenlang last van terugkerende klachten. Volgens chirurgen die veel patiënten met deze aandoening behandelen, heeft de ziekte vaak meer impact dan mensen denken. Er zijn zelfs patiënten die lange tijd thuiszitten vanwege pijn of een slecht genezende wond. Opvallend is dat vooral jonge mannen worden getroffen. Langdurig zitten lijkt daarbij een risicofactor. Chirurgen zien bijvoorbeeld enthousiaste gamers die uren achter elkaar in dezelfde houding zitten. Ook lichaamsbeharing, pas geknipt haar en de vorm van de bilspleet kunnen invloed hebben op het ontstaan van de aandoening.

Nieuwe operatietechniek bij ZorgSaam

Lange tijd bestond de behandeling uit een ingrijpende operatie waarbij veel ontstoken weefsel werd weggehaald. Daardoor konden grote open wonden ontstaan die soms maanden nodig hadden om te genezen. ZorgSaam biedt sinds kort een nieuwe operatietechniek aan. Chirurgen Melissa Ooms en Els van Dessel verwijderen of reinigen daarbij de ontstoken gangetjes, terwijl gezond weefsel zoveel mogelijk behouden blijft. De ingreep vindt plaats in dagbehandeling, waardoor patiënten vaak dezelfde dag weer naar huis kunnen. De verwachting is dat het herstel sneller verloopt en dat patiënten minder pijn ervaren.

Samen werken aan betere zorg

De nieuwe techniek is mogelijk gemaakt door deelname aan een studie en samenwerking met gespecialiseerde collega’s uit Dordrecht. Ook het Wond Expertise Centrum speelt een belangrijke rol. Samen zorgen de chirurgen en wondverpleegkundigen voor een optimale begeleiding van patiënten, zowel vóór als na de operatie. Door de expertise van beide teams te bundelen, is er niet alleen aandacht voor de ingreep zelf, maar ook voor wondzorg, nazorg en het voorkomen van terugkerende klachten. En nu Melissa en Els de techniek beheersen, kunnen zij deze kennis ook weer doorgeven. In oktober organiseert Melissa een workshop voor de artsen van het UZ Gent. Daarmee krijgt dit initiatief een echt grensoverschrijdend karakter: Nederlandse en Belgische zorgverleners die hun expertise bundelen om de behandeling van patiënten met een sinus pilonidalis verder te verbeteren.

Boodschap

De artsen zijn tot slot duidelijk: blijf niet rondlopen met klachten uit schaamte. Hoe eerder de aandoening wordt herkend en behandeld, hoe groter de kans op een goed herstel. Met de komst van nieuwe behandelmethoden én meer aandacht voor dit onderwerp is er voor veel patiënten gelukkig steeds meer perspectief.



Kom naar de ziekenhuisafspraak óf bel tijdig af

Afspraak is afspraak, toch?

Zorg nodig? Dan wil je graag zo snel mogelijk geholpen worden, dat begrijpen wij. ZorgSaam doet er daarom alles aan om afspraken goed te plannen. Zo kunnen er zoveel mogelijk mensen hulp krijgen met zo min mogelijk wachttijd.

Elke afspraak die op het laatste moment niet doorgaat, had iemand anders sneller geholpen kunnen worden. Bedenk ook dat het niet nakomen van de afspraak nadelige gevolgen kan hebben voor de duur en het resultaat van je ziekenhuisbehandeling. Wegblijven ('vergeten' van een afspraak) zonder het af te melden zorgt bovendien voor een verstoring van het afsprakensysteem en is zeer hinderlijk. Er zijn vele ziekenhuizen, huisartsen en tandartsen die er daarom een tarief voor rekenen. ZorgSaam doet dat niet maar doet wel een klemmend verzoek: afspraak is afspraak, kom op tijd of bel op tijd af. Bij een tweede keer wegblijven van een afspraak kun je alleen nog geholpen worden als je eerst weer terug naar de huisarts gaat.

We begrijpen best dat het kan voorkomen dat er iets misgaat en er een goede reden is dat een bezoek aan het ziekenhuis niet meer kan doorgaan. De afspraak is altijd kosteloos tot 24 uur van tevoren af te zeggen. Het telefoonnummer van de betreffende poli staat in de afspraakbevestiging. Doe het zo snel mogelijk, er kan dan nog iets anders gepland worden in de vrijgekomen tijd.





Service Apotheek Oostburg en Sluis

Ruime openingstijden en altijd goed bereikbaar in Zeeuws-Vlaanderen

- Maandag t/m vrijdag open van 8.00 tot 17.30 uur, zaterdag tot 13:30 uur
- Altijd telefonisch en online bereikbaar
- Snelle service en persoonlijk contact
- We bezorgen in heel West-Zeeuws-Vlaanderen

N.B.: Het is aan te raden een account te maken op onze website en de serviceapotheek app te downloaden. Alle filmpjes en uitleg over de medicijnen die je zelf gebruikt, staan daar dan meteen in. Heel handig!

Bloedprikken in De Honte: alleen op afspraak

Moet je bloed laten afnemen? Dan is het fijn dat er persoonlijke aandacht is én dat je snel geholpen wordt. Daarom kan je in ziekenhuis De Honte in Terneuzen alleen op afspraak bloed laten afnemen.

Een afspraak maken om bloed af te laten nemen maak je heel eenvoudig via het Patiëntenportaal op onze website www.zorgsaam.org. Je maakt de afspraak op een moment dat jou het beste uitkomt. Zo houden we de wachttijd beperkt en kan jij rekenen op persoonlijke aandacht. Lukt het niet om via het Patiëntenportaal een afspraak te maken? Bel ons gerust op telefoon 088 – 7067082.

Maak je liever geen afspraak? Dan ben je van harte welkom op één van de prikposten van onze samenwerkingspartner Diagnovum. De prikposten van Diagnovum zitten door heel Zeeuws-Vlaanderen, waaronder Ziekenhuis Antonius in Oostburg en Liduina in Hulst. Er is altijd een prikpost dichtbij!

Voor het inleveren of ophalen van materiaal is géén afspraak nodig. Meer informatie en een afspraak maken op: www.zorgsaam.org

de schrijver

Specialist in onderhoud, verduurzaming en renovatie

0114 690 231 | info@deschrijver.nl
deschrijver.nl



Een verse maaltijd én een vertrouwd gezicht aan huis

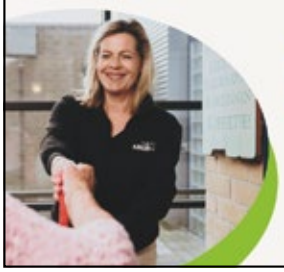
aan-Z

de Zorgbalie

Is het dagelijks bereiden van een warme maaltijd een uitdaging? Tafeltje-dek-je biedt in de gemeenten Terneuzen en Hulst verse maaltijden aan huis én een waardevol moment van persoonlijk contact.

Onze vrijwilligers bezorgen de maaltijd én een glimlach aan huis. Doet u onverwacht niet open? Dan schakelen zij onze sociaal werkers in om te kijken of alles goed gaat. Ook als u behoefte heeft aan meer ondersteuning of vragen heeft over uw welzijn of zelfredzaamheid staat wij voor u klaar.

www.aan-z.eu/tafeltje-dek-je



Probeer 5 maaltijden voor slechts €25,-

Wij vertellen u graag meer

0115 56 30 15
info@aan-z.eu

www.dehalle-gregorius.nl

PROEF DE GEZELLIGE AMBIANCE







Gemeenschapscentrum De Halle is met zijn fraaie theaterzaal bij uitstek geschikt voor amateurtoneel, congressen en beurzen. Maar ook voor het houden van cursussen en vergaderingen, klein of groot, bevinden zich in het gebouw passende ruimten voorzien van alle faciliteiten.
Kom gerust eens langs om een kijkje te nemen!

De Halle

Rooseveltlaan 1a, 4571 HT Axel
Tel.: 0115 - 56 21 40
email: dehalle@zeelandnet.nl



Stap voor stap sterker bij kanker: **de kracht van oncologiefysiotherapie**

Veel mensen denken dat fysiotherapie pas nodig is nadat een kankerbehandeling is afgerond. In de praktijk kan begeleiding al veel eerder beginnen. Dat vertellen oncologiefysiotherapeuten Dorien en Marlieke van ZorgSaam over de ondersteuning die zij bieden aan mensen die leven met of herstellen van kanker.



Op de foto Marlieke (r) en Dorien (voor) met collega Jolijn

Oncologiefysiotherapie richt zich op het behouden of verbeteren van de conditie, de spierkracht en het dagelijks functioneren van patiënten. Volgens de therapeuten kunnen mensen op verschillende momenten in hun behandeltraject terecht voor begeleiding. Dat kan tijdens chemo-therapie of bestralingen zijn, maar soms al voordat een operatie plaatsvindt.

Fitter een operatie ingaan

Een groot deel van de behandelingen vindt plaats in de oefenzaal van ZorgSaam. Daar werken patiënten onder begeleiding aan hun herstel. Door gericht te trainen kunnen zij hun conditie verbeteren en sterker worden. Dat is niet alleen belangrijk na een behandeling, maar ook voorafgaand aan een operatie. Mensen die fitter een operatie ingaan, hebben vaak minder kans op complicaties en kunnen sneller herstellen.

Meer dan alleen bewegen

De begeleiding gaat verder dan alleen bewegen. Binnen ZorgSaam werken oncologiefysiotherapeuten nauw samen met andere zorgverleners, zoals psychologen, diëtisten en medisch specialisten. Zo krijgen patiënten ondersteuning op verschillende gebieden die belangrijk zijn tijdens hun herstelproces.

Elkaar motiveren

Ook groepsbehandelingen spelen een belangrijke rol. Wanneer patiënten samen trainen, ontmoeten zij anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Dat geeft herkenning en steun. Mensen kunnen ervaringen uitwisselen, elkaar motiveren en merken dat zij er niet alleen voor staan. Tijdens de trainingen is er niet alleen aandacht voor de ziekte, maar vooral voor wat iemand nog wél kan en wil bereiken. Daarmee draait oncologiefysiotherapie uiteindelijk om meer dan herstel alleen: het gaat om het terugvinden van kracht, vertrouwen en kwaliteit van leven.

Ren mee tegen kanker tijdens de LoveLife Run Terneuzen

Op zaterdag 7 november vindt bij Atletiekvereniging Scheldesport de eerste LoveLife Run Terneuzen plaats. Mensen die kanker hebben of hebben gehad, naasten, vrienden, collega's, zorgverleners en andere betrokkenen leggen samen vijf kilometer af. Een bijzonder evenement waarbij bewegen, saamhorigheid en de strijd tegen kanker samenkomen. Ook jij kunt bijdragen. Ren mee, meld je aan als vrijwilliger of steun de LoveLife Run met een donatie.

De opbrengst krijgt bovendien een mooie lokale bestemming. ZorgSaam wil hiermee een Fietslabyrint voor de dagbehandeling Oncologie aanschaffen. Hiermee kunnen patiënten tijdens bijvoorbeeld een chemokuur vanuit hun stoel bewegen, terwijl ze op een beeldscherm virtueel door steden en landschappen fietsen. Dat biedt afleiding én helpt om in beweging te blijven. De oncologisch fysiotherapeuten en bewegingsagoog van ZorgSaam begeleiden patiënten hierbij en adviseren over veilig en verantwoord bewegen tijdens en na de behandeling.

Ren mee, help mee of doneer. Samen maken we het verschil voor mensen met kanker. Meer informatie en aanmelden: www.fightcancer.nl/terneuzen

Tunnelvisie

Column cliëntenraad

De Westerscheldetunnel is meer dan een verkeersverbinding. Voor duizenden Zeeuws-Vlamingen is het een levensader. Juist daarom raakt de aangekondigde reparatie van de tunnel niet alleen het bedrijfsleven, maar juist ook zorgcliënten, mantelzorgers en zorgmedewerkers. De discussie mag dan vaak gaan over techniek, planning en verkeersstromen, maar wat betekent dit voor de mensen die afhankelijk zijn van zorg?

Voor cliënten betekent elke extra reistijd een extra drempel. Een ziekenhuisafspraak die nu al spanning oproept, wordt nog ingewikkelder als reistijden onvoorspelbaar worden. Familiebezoek aan kwetsbare ouderen vraagt meer tijd. Mantelzorgers moeten hun agenda nog strakker organiseren. En wie afhankelijk is van specialistische zorg in- of buiten Zeeuws-Vlaanderen, kan zich afvragen of de reis straks nog wel haalbaar is.

Voor medewerkers zijn de gevolgen minstens zo groot. De zorg kampt al jaren met personeelstekorten. Zo'n 800 medewerkers pendelen dagelijks tussen Walcheren, Zuid-Beveland en Zeeuws-Vlaanderen. Als die reis langer, duurder of onzekerder wordt, neemt de aantrekkelijkheid van werken aan de "overkant" af. Dat is geen theoretisch risico. Als een verzorgende, verpleegkundige of arts zijn of haar dienst moeilijk kan bereiken of zelfs afhaakt vanwege bereikbaarheid, dan vergroot de druk op de zorg. En dat volledig buiten hun schuld.

Daarmee raakt de tunnelrenovatie aan een veel grotere vraag: hoe houd je openbare voorzieningen in onze regio overeind? ZorgSaam speelt daarin een sleutelrol. Het ziekenhuis, de ambulancedienst, de ouderenzorg en de thuiszorg zijn essentieel voor de leefbaarheid van Zeeuws-Vlaanderen. Maar voorzieningen kunnen alleen bestaan als cliënten ze kunnen bereiken en professionals er willen werken.



Erwin Hermans, Voorzitter Centrale Cliëntenraad ZorgSaam

> "De toekomst vraagt om meer dan verkeersmanagement. Het eist visie."

De toekomst vraagt daarom om meer dan verkeers-management. Het eist visie. Overheden moeten bereikbaarheid beschouwen als een voorwaarde voor goede zorg en continuïteit van voorzieningen. Dat betekent investeren in slimme vervoersoplossingen, betere openbaarvervoerverbindingen en relevante digitale zorg op maat. Tegelijkertijd mogen digitale oplossingen nooit een excuus worden om fysieke voorzieningen verder weg te organiseren. Een video-gesprek vervangt geen spoedeisende hulp, geen operatie-kamer en geen bezoek aan een kwetsbare ouder.

De renovatie van de Westerscheldetunnel is noodzakelijk. Niemand zal dat ontkennen. Maar noodzakelijke werkzaamheden ontslaan Provinciale bestuurders niet van de plicht om verder te kijken dan beton en asfalt. Want als de bereikbaarheid van Zeeuws-Vlaanderen onder druk komt te staan, staat uiteindelijk ook de toegankelijkheid van zorg en andere publieke diensten onder druk.

De echte uitdaging zit daarom niet in het herstellen van de tunnel. Die uitdaging ligt in het voorkomen dat tijdens en na de werkzaamheden de afstand tussen mensen en voorzieningen groter wordt. Denk aan de economische gevolgen als de regio zijn belangrijke voorzieningen verliest. Een regio blijft alleen leefbaar als zorg, werk en ondersteuning binnen bereik blijven. Letterlijk én figuurlijk.

“Ik wil gezond oud worden. Nu kan dat!”



Angelina is met behulp van een maagverkleining afgevallen van 118 naar 83 kg

‘Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het wordt om af te vallen’ Dat is wat Angelina ervaarde toen ze zelf de nodige kilo’s probeerde kwijt te raken. ‘Het moest anders en dat moest ik voor mezelf doen, voor niemand anders!’

In 2020 krijgt Angelina covid. Ze is daar erg ziek van en dat zet haar aan het denken. ‘Ik wilde gezonder en oud worden! Met mijn 118 kilo ging dat niet lukken. Ik ging naar een voorlichting en ben daarna verwezen voor het traject van de NOK. Ik werd geholpen door de fijne mensen en kwam in een leuke groep. We hadden veel steun aan elkaar en daardoor hou je het vol.’

obesitaskliniek.nl

Gratis voorlichting
Kijk op onze website

Scan de QR code

‘Nu voel ik me supergoed, sta positief in het leven en heb weer genoeg energie. Alles gaat veel gemakkelijker! Ik weeg nu 83 kilo. Ik vond het traject erg fijn. Ik zou het zo weer doen!’

Kamp jij met overgewicht? Maak een afspraak via 0115 - 745745 of meld je aan voor een gratis voorlichting.

ZorgSaam

NEDERLANDSE OBESITAS KLINIEK

UW VOETEN IN GOEDE HANDEN



Je loopt ermee, je staat erop, ze zorgen voor je evenwicht. Toch ziet bijna niemand ze staan: voeten. Pas als mensen voetklachten hebben, zijn ze zich bewust van het feit, dat deze ‘onderdanen’ een belangrijke functie vervullen in het dagelijks leven. Dat laatste is precies de reden waarom Podotherapie Derumeaux er is. Wij zijn de voet- en houdings-specialisten bij uitstek.



Informeer naar de mogelijkheden!

Podotherapie Derumeaux en haar team doen steeds hun uiterste best om elke patiënt zo optimaal en individueel mogelijk te benaderen en te behandelen. Wij proberen dit steeds (indien nodig) in nauw overleg met andere disciplines en/of artsen.

PODOTHERAPIE
Praktijk Podotherapie Derumeaux

Vestigingen in Oostburg, Breskens, Hulst, Sluis en Aardenburg
0117 - 45 02 40 / 0114 - 31 78 47
info@podotherapiezeeland.nl
www.podotherapiezeeland.nl

NVvP KP

FreeStyle
Libre 2



Helpt je leven met diabetes op je eigen voorwaarden.

Het FreeStyle Libre 2-systeem volgt je suikerwaarden, de hele dag door[1]. Zo krijg je meer inzicht[2] en kun je kleine aanpassingen doen. Op de lange termijn kan dit een groot verschil maken.



Vraag een proefsensor aan

Vraag je behandelaar over vergoeding of vraag een gratis proefsensor aan.

www.freestyle.abbott/nl-nl/aanvragen

1. Een opwarm periode van 60 minuten is vereist bij het starten van een sensor. **2.** Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). https://doi.org/10.1136/bmjdrc-2019-000809.

© 2026 Abbott. Libre, het vlinder logo, de vorm van de sensor, de kleur geel en gerelateerde merkaanduidingen zijn intellectueel eigendom van Abbott. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Afbeeldingen zijn enkel ter illustratie. Het betreft geen echte patiënt of zorgverlener. Deze informatie is enkel bedoeld voor inwoners van Nederland. ADC-2629984 v1.0.

Abbott