Vietamine

EEN HOOG CHOLESTEROL, DAAR VOEL JE NIETS VAN

‘Maar als je het **op tijd weet**, kun je er wel rekening mee houden en ernaar handelen’

Naar schatting hebben zo’n 60.000 mensen in Nederland Familiaire Hypercholesterolemie (FH), maar veel patiënten weten dit niet. Iemand met FH heeft een erfelijke aanleg voor verhoogd cholesterol, en daarmee een hogere kans op hart- en vaatziekten. Belangrijk dus om de ziekte op tijd op te sporen en te behandelen. Als FH-expertisecentrum voor de regio Noord-Limburg kan VieCuri mensen met FH optimaal begeleiden.

Een hoog cholesterol, daar voel je niets van. “Komen hart- en vaatziekten veel in de familie voor, vooral bij mannen onder de 55 en vrouwen onder de 60, dan is het goed om via de huisarts bloed te laten prikken”, legt internist-vasculair geneeskundige Inge Boullart uit. “Mensen met FH hebben een foutje in hun DNA, waardoor het cholesterol minder goed uit het lichaam gehaald wordt en daardoor te hoog is. Hoe vroeger je erbij bent, hoe beter je kunt behandelen om hart- en vaatziekten te voorkomen. Er is vijftig procent kans om de ziekte door te geven aan familieleden. Een DNA-test doe je dus niet alleen voor jezelf, maar ook voor de rest van je familie.”

Niet roken

Naast leefstijladviezen bestaat er cholesterolverlagende medicatie. Kinderen die positief worden getest op FH, kunnen vanaf ongeveer acht jaar starten met cholesterolverlagende therapie. “Voor mensen met FH is gezond eten, voldoende bewegen en niet roken heel belangrijk. FH is, als je je aan bepaalde regels houdt, een heel goed behandelbare ziekte.”

Opa en vader met FH

Dat is ook de ervaring van de 59-jarige Edwin Boogert uit Baarlo. Hij weet niet beter dan dat hij erfelijk belast is met FH. “Mijn opa, diverse familieleden en mijn vader zijn rond 55-jarige leeftijd overleden. Uit onderzoek bleek dat FH in de familie zit. Zodoende zijn de bloedwaardes van mijn broers en mij van jongs af aan gecontroleerd. Toen ik ging samenwonen, was mijn vader al overleden. Op mijn 25ste waren mijn bloedwaardes zo hoog dat ik moest gaan starten met medicijnen. Sindsdien zijn mijn bloedwaardes prima onder controle. Bij mij is toen de diagnose FH vastgesteld via een erfelijkheidsonderzoek op verzoek van mij en mijn vrouw. Dit in verband met onze toekomstige kinderwens. Omdat FH met de huidige medicatie goed te behandelen is hebben wij onze kinderwens, in overleg met de internist, toch aangedurfd.”

> ‘Ik hou mij aan mijn dieet en maak bewuste keuzes, maar een keertje zondigen met eten mag gerust.’

Bewuste keuzes maken

Het hele gezin eet cholesterolbeperkt en rookt niet. “Ik hou mij aan mijn dieet en maak bewuste keuzes, maar een keertje zondigen met eten mag gerust. Omdat het geen extreem dieet is, is het goed

Lees verder op pagina 3 »

STEVIG STAAN
Lon Berden (70), ná de cursus: ‘Ik voel me nu veel zekerder’
pagina 4

STOPPEN MET ROKEN-POLI
‘Ik voel me herboren nu ik er vanaf ben’
pagina 5

IN HET VIEZIER
‘Het is fijn om mensen de juiste zorg te kunnen bieden’
pagina 7

UNIEKE RECONSTRUCTIE-METHODE
Met eigen vetweefsel een nieuwe borst
pagina 7

HET GEBOORTECENTRUM
Alle zorg onder één dak
pagina 11

Deze **Jonge Helden** hebben je nodig.

Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. Maar ze geven niet op. Elke dag weer vragen deze doorzetters het uiterste van zichzelf om gewoon te léven. Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later. Geef daarom voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen. Ga naar nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Scan de code met uw smartphone en doneer eenvoudig online.

Last van ernstig overgewicht?

Gratis voorlichting
27 juni
24 juli
18.00 - 20.00 uur

Scan de QR code

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

De Nederlandse Obesitas Kliniek in Venlo geeft regelmatig voorlichting over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht). Onze collega's geven informatie over het leefstijltraject en de verschillende operaties. Natuurlijk is het mogelijk om uw vragen te stellen. De voorlichting is bedoeld voor mensen met obesitas, hun naasten en andere belangstellenden.

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda voor onze gratis voorlichting. U kunt zich hier ook direct aanmelden.

Voor vragen kunt u ons bereiken via
077 - 30 30 630 of info-venlo@obesitaskliniek.nl

NEDERLANDSE OBESITAS KLINIEK
zuyderland

» Vervolg van pagina 1

vol te houden." Daarnaast fietst Edwin veel: "Ik ga elke dag met de fiets naar mijn werk, van Baarlo naar Venlo. Dat houdt mij fit." Één keer per jaar vindt er een controle in het ziekenhuis plaats. "De arts bespreekt de medicatie, de bloed- en urinewaardes en vraagt of er bijzonderheden zijn."

Impact op gezin

Ondanks dat de aandoening bij Edwin goed onder controle is, erkent hij dat FH een impact heeft op het hele gezin. "Ik ben ermee opgegroeid, dus voor mij is het makkelijker. Maar mijn vrouw heeft bewust gekozen voor een leven met iemand met FH. Bij één van onze kinderen is helaas op 12-jarige leeftijd FH vastgesteld; hij staat sindsdien ook onder behandeling. Je hoopt toch altijd dat je het niet genetisch hebt doorgegeven. Maar als je het op tijd weet, kun je er wel rekening mee houden en ernaar handelen. Gelukkig is de medicatie verbeterd. Inmiddels ben ik ouder dan mijn vorige generaties. Dat is een vreemde gewaarwording. Als je trouw de medicatie inneemt, niet rookt, gezond eet, beweegt en regelmatig op controle gaat, kun je tegenwoordig makkelijk honderd worden met FH!"

Inge Boullart: 'Komen hart- en vaatziekten veel in de familie voor, dan is het goed om via de huisarts bloed te laten prikken.'

VieCuri is een LEEFH-centrum. LEEFH staat voor: Landelijk Expertise-centrum Erfelijkheidsonderzoek Familiaire Hart- en Vaatziekten.
Meer weten? Kijk op: Leefh.nl

Samen bieden we het hoofd aan de **uitdagingen in de zorg**

Ondanks de nodige uitdagingen, is de zorg volop in beweging. In Noord-Limburg timmeren we hard aan de weg. En dat is ook hard nodig! Want als we niets doen, loopt de zorg vast. Door de vergrijzing en een gebrek aan zorgpersoneel zullen er tekorten ontstaan, zowel aan materialen als aan professionals en aan tijd.

COLUMN →

'Door zelf wat vaker gezonde keuzes te maken, kunt u ook een bijdrage leveren.'

Als regio zetten wij ons er maximaal voor in dat u nu, maar ook in de toekomst, kunt rekenen op de beste zorg, dichtbij huis. Vandaar dat we samen met de belangrijkste zorgpartijen onze krachten bundelen in een Regionaal Programma Noord-Limburg. De Zorggroep, Proteion, Adelante, Cohesie, de huisartsen, VIGO, de ambulancezorg en VieCuri willen samen de uitdagingen in onze regio het hoofd bieden. Via vier programma's werken we gestructureerd aan het verbeteren van de zorg.

Het eerste programma gaat over de tekorten op de arbeidsmarkt. We moeten er alles aan doen om voldoende zorgpersoneel en medisch specialisten op te leiden. Daarom zijn we onder andere druk in gesprek met hogescholen in Noord-Limburg. Samen kijken we of het mogelijk is een hbo-verpleegkundeopleiding in Venlo te realiseren. Zo willen we jonge mensen die kiezen voor de zorg in onze regio houden.

Het tweede programma focust op de toegankelijkheid van de zorg. Omdat het aantal middelen en mensen in de toekomst beperkter wordt, moeten we de zorg – van wijkzorg tot ziekenhuiszorg en revalidatie – nog beter samen organiseren. Daarom werken we onder andere hard aan de opzet van een Zorgcoördinatiecentrum. Bij acute zaken belt u natuurlijk 112, maar heeft u een minder spoed-eisende vraag, dan belt u straks naar het centrale nummer van het Zorgcoördinatiecentrum. Van daaruit wordt u doorverwezen naar de juiste zorgpartner. Het Zorgcoördinatiecentrum is er voor alle inwoners, maar ook voor de zorgverleners zelf. Zij kunnen via het centrum de zorg met elkaar afstemmen, om u als patiënt zo goed mogelijk van dienst te zijn.

Ten derde kijken we naar de regionale digitale zorg. In Nederland is een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) in opkomst. Een PGO is een website of app waarin u al uw medische gegevens inziet, van bijvoorbeeld uw huisarts, ziekenhuis, fysio-therapeut en andere zorg-verleners. Alles is overzichtelijk bij elkaar en handig te vinden. De gegevens van VieCuri zijn al op te vragen via een PGO.

Het laatste programma gaat over gezondheid en leefstijl. Wist u dat de Noord-Limburgers tot de meest ongezonde Nederlanders behoren? Wij voelen een grote verantwoor-delijkheid om daar iets aan te doen, en willen uw leefstijl positief beïnvloeden. In het ziekenhuis zullen we steeds vaker uw leefstijl bespreekbaar maken, zodat u zich realiseert wat de invloed van roken of ongezond eten is op uw aandoening.

U merkt: wij zijn op tal van vlakken druk doende om de zorg toegankelijk, hoogwaardig en dichtbij huis te houden. Door zelf wat vaker gezonde keuzes te maken, kunt u ook een bijdrage leveren. Voor de hele regio, maar in de eerste plaats natuurlijk voor u zelf!

IJsbrand Schouten,
voorzitter Raad van Bestuur

Colofon

JAARGANG 14, NUMMER 1, JUNI 2023

VIEtamine is het patiëntenblad van VieCuri Medisch Centrum.

Deze uitgave wordt huis aan huis verspreid in de brede regio van Venlo en Venray én in VieCuri op de ziekenhuislocaties.

Redactieadres
VieCuri Afdeling Communicatie en Marktonderzoek
Postbus 1926, 5900 BX Venlo
T 077-320 55 84
E communicatie@viecuri.nl

Eindredactie
VieCuri Afdeling Communicatie en Marktonderzoek

Fotografie
PCL Photography

Tekst
Tekstbureau Ank van Lier - Daphne Doemges, Textworld - Meesters in Communicatie - VieCuri Afdeling Communicatie en Marktonderzoek

Uitgever
BC Uitgevers BV, Sneek
T 0515-429 429, www.bcuitgevers.nl

Opmaak
Nanno van Leeuwen

Bladmanager/ advertentieverkoop
Barbara Verschoor
T 06 455 766 70

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk B.V., Gennep

Wilt u reageren?
Stuur uw reactie naar: communicatie@viecuri.nl

Meer informatie
www.viecuri.nl

Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Stevig Staan: het eerste echte **valpreventieproject** in Nederland

Het project *Stevig Staan* is uniek in Nederland. Nergens anders wordt op dit moment zo gewerkt om het valrisico bij de groep 70-plussers actief én preventief te verminderen. Het ministerie van VWS ziet dat ook. Recent nog was minister voor Langdurige Zorg en Sport, Conny Helder, op werkbezoek in Noord-Limburg om van dichtbij te zien hoe er hier wordt gewerkt.

Coby Kovács: 'Bij Stevig Staan werk je aan spierkracht, coördinatie en balans zodat je langer fit en vitaal zelfstandig kan wonen.'

Coby Kovács, manager Leefstijl en Ervaren Gezondheid bij VieCuri, is van meet af aan nauw betrokken bij de ontwikkeling van *Stevig Staan*: "De regio Noord-Limburg is behoorlijk vergrijst: er wonen naar verhouding veel ouderen, met bijbehorende ouderenproblemen. Vallen met ernstig letsel als gevolg, is er daar één van. Niet vreemd dus dat juist de gemeenten het initiatief namen iets te gaan doen, om het valrisico bij ouderen tegen te gaan. Ze werken hierin nauw samen met zorgpartners zoals thuiszorg, ziekenhuizen en fysiotherapeuten.

We willen de groep ouderen met een valrisico zo vroeg mogelijk bereiken. Bij *Stevig Staan* werk je aan spierkracht, coördinatie en balans zodat je langer fit en vitaal zelfstandig kan wonen, en de dingen kan blijven doen die je graag wilt doen. Ook is er ruimte voor gezelligheid met de andere deelnemers. De kwaliteit van leven van 70-plussers gaat erdoor omhoog en de zorgkosten omlaag. Een mooie win-win."

'Ik voel me nu **veel zekerder**'

Lon Berden is 70 en woont met veel plezier in Venray. In de afgelopen 3 jaar kwam Lon 2 keer op de Spoedeisende Hulp van VieCuri terecht na een ernstige val. Nu ze de cursus *Stevig Staan* heeft gevolgd, voelt ze zich een stuk zekerder tijdens het wandelen.

De eerste keer viel Lon over een laag stoepje bij een parkeerplaats. Ze brak haar arm, scheurde haar enkelbanden, haar knieën lagen in puin. Lon: "Ik was net hersteld en toen viel ik opnieuw. Bij een bezoek aan m'n dochter, juli vorig jaar, kiepte m'n scootmobiel om. Ik kwam ongelukkig terecht en brak m'n schouder.

Cursus en tips

Omdat ik bepaald niet de enige oudere ben met valproblemen, organiseerde de gemeente Venray in september hierover een voorlichtingsavond in de wijk. Er waren veel ouderen, je kon je meteen aanmelden. Als je niet al te stabiel was, zoals ik, mocht je meedoen. Zo begonnen we in januari met 10 deelnemers aan de cursus *Stevig Staan*: 2 keer per week, 1,5 uur intensief bewegen onder leiding van een fysiotherapeut. De cursus liep tot half april, iedereen is er heel tevreden over. We leerden hoe je moet vallen, hoe je daarna in je eentje weer veilig kunt opstaan, en hoe je het valrisico kunt beperken door in balans te blijven. Stevig staan dus. We kregen ook tips en oefeningen voor thuis. Zo gebruikte ik Nordic Walking stokken om stabiel te blijven. Daar ben ik nu vanaf. Je moet ook niet met je handen in je zakken lopen. En zeker geen andere dingen doen terwijl je loopt. Concentreer je op het lopen. Ik heb nog wel een wens: terugkomlessen, bijvoorbeeld 1 keer per maand. Zo zakt wat je geleerd hebt niet weg. Die lessen moeten dan gewoon vergoed worden door de zorgverzekeraar. Dat is échte valpreventie. Iedere 70-plusser met een verhoogd risico op vallen, raad ik deze cursus van harte aan.''

Gratis beweegprogramma *Stevig Staan*

Bent u 70 jaar of ouder en woont u in Noord-Limburg? Meld u ook aan voor het gratis beweegprogramma *Stevig Staan*. In dit beweegprogramma kunt u deelnemen aan de cursus 'Vallen Verleden Tijd' of de cursus 'In Balans'. In de cursus 'Vallen Verleden Tijd' oefent u met vallen, net als Lon Berden. In de cursus 'In Balans' werkt u aan uw balans en evenwicht. De cursussen worden bij u in de buurt georganiseerd in de volgende gemeentes: Beesel, Bergen, Gennep, Horst aan de Maas, Peel en Maas, Venlo en Venray.

Wilt u meer weten, raadpleeg dan de website www.stevigstaan.nu.

Milou Geerlings: 'Wij doen veel aan functioneel oefenen met opstaan, lopen en gaan zitten.'

'**Vallen** en **ouder** worden horen niet **automatisch** bij elkaar'

"Teveel ouderen gaan er vanuit dat vallen nu eenmaal bij ouder worden hoort. Dat is te kort door de bocht. Uiteraard is het valrisico groter als je 70-plus bent, maar het is zeker geen automatisme. En je kunt er in veel gevallen ook iets aan doen door actief te blijven bewegen."

Aan het woord is Milou Geerlings, geriatrie-fysiotherapeut bij VieCuri. Samen met zo'n 20 collega's werkt Milou dagelijks aan het weer in beweging krijgen van ouderen die zijn opgenomen in het ziekenhuis. Milou: "Wij doen veel aan functioneel oefenen met opstaan, lopen, gaan zitten, etc. Ook geven we advies over loophulpmiddelen. En we verwijzen graag door naar onze collega-fysiotherapeuten die het *Stevig Staan*-programma in de gemeentes uitvoeren. De realiteit bij ons is wel dat de meeste ziekenhuisopnames geriatrisch van aard zijn. Dat betekent dat de patiënt meerdere ziekte-beelden naast elkaar heeft, vaak een combinatie van fysieke en mentale problemen, waaronder dementie. Mensen hebben daarom vaak moeite met veilig bewegen en actief blijven, waardoor het risico om te vallen groter wordt."

Dennis Barten: 'Het programma Stevig Staan richt zich op 70-plussers in Noord-Limburg.'

Minder vaak en **'veiliger' vallen** – je kunt het leren

Op de Spoedeisende Hulp (SEH) van VieCuri ziet SEH-arts Dennis Barten dagelijks 20 tot 30 ouderen met diverse problemen. Circa een derde van deze groep betreft 70-plussers die na een ernstige val binnenkomen. Het nieuwe programma *Stevig Staan* gaat hier iets aan doen.

Ouderen vallen vooral in en om het huis. Ook de snelle E-bike zorgt voor meer valpartijen. Wat zien jullie precies? Dennis Barten: "De meeste mensen komen met verwondingen aan hoofd en/of heupen. Soms zijn het wat builen en een hersenschudding, maar het kan ook veel erger zijn met blijvend hersenletsel. Een helm dragen zou hier al veel verschil maken. Een gebroken heup of andere ernstige letsels zet ouderen op conditionele achter-stand en leidt vaak tot andere kwalen. Na een val ontwikkelen veel ouderen valangst, waardoor het risico dat dit nog eens gebeurt verder toeneemt. En dat willen we graag voorkomen.

Het programma *Stevig Staan* richt zich op 70-plussers in Noord-Limburg. Dit zijn mensen die nog mee kunnen doen aan een groepsles en ervoor openstaan om te leren hoe ze veilig en zelfredzaam kunnen lopen, fietsen, klussen, etc. We verwachten hier veel van."

DE EERSTE RESULTATEN ZIJN VEELBELOVEND

Patiënten worden **begeleid** om definitief met **roken te stoppen**

Mario Glavimans (57) is eigenlijk een nieuw mens sinds hij gestopt is met roken. Hij fietst en sport, is geholpen aan vaatvernauwingen in zijn benen en succesvol behandeld voor longkanker. Hij kroop door het oog van de naald en heeft veel geluk gehad. Dat realiseert hij zich terdege. Hij wil andere rokers graag overtuigen ook te stoppen.

Mario, werkzaam als robot-ingenieur bij ABB, begon op z'n 17e voorzichtig te roken. Toen hij 28 was zat hij op 1 pakje shag per 2 dagen. Dat bleef zo tot eind 2022. Hij kwam toen met ernstige klachten bij de vaatchirurg terecht. Mario: "In beide benen en in m'n buik zaten bloedvaten dicht. Er zijn toen 3 stents geplaatst. De chirurg verwees mij naar de Stoppen met roken-poli met de woorden: ''Anders zie ik je volgend jaar opnieuw.''

Tumor

Ik heb me meteen aangemeld. Onderdeel van de intake is het laten maken van een longfoto. Toen bleek ik een kwaadaardige tumor op mijn linkerlong te hebben. Gelukkig was deze nog niet uitgezaaid. En hij was behandelbaar met bestralingen. Dat is allemaal gelukt. Dokter Pouwels, mijn longarts, zei dat ik heel veel geluk heb gehad. In januari 2023 ben ik bij de Stoppen met roken-poli begonnen met een individueel programma. Ik werk nogal onregelmatig, dus individuele begeleiding past beter voor mij. Inmiddels heb ik 7 sessies gevolgd. Al snel merkte ik het effect. Ik kreeg meer lucht, mijn conditie werd beter.

Geluk

Ik besef heel goed hoeveel geluk ik heb gehad en ben alle artsen, maar zeker ook de stoppen met roken-coach daar heel dankbaar voor. Mijn advies aan anderen: Stoppen met roken kan gewoon. Het is niet makkelijk, maar je krijgt er zoveel voor terug."

Mario Glavimans: 'Ik voel me herboren nu ik er vanaf ben.'

In oktober 2022 startte de Stoppen met roken-poli van VieCuri. Wekelijks melden zich hier 6 nieuwe patiënten die een traject aangaan van 1 jaar om definitief met roken te stoppen. Deelnemers kiezen voor een individueel of een groepstraject, waarin men steun zoekt bij elkaar. De eerste resultaten zijn veelbelovend.

Harry Pouwels: 'Uiteindelijk moet jijzelf die knop omzetten.'

Harry Pouwels is longarts en de grote aanjager van de Stoppen met roken-poli. Als oud-ketting-roker, heeft hij recht van spreken: "Ik was 11 toen ik in de fietsen-stalling mijn eerste sigaret opstak. Na 5 à 10 sigaretten ben je al verslaafd, zo snel gaat het. Op m'n 28e ben ik gestopt, als dokter kun je het gewoon niet maken, punt uit. Maar eerlijk, stoppen met roken is één van de lastigste dingen die ik ooit heb ervaren. Als arts moet je goed luisteren naar het levensverhaal van de patiënt; snappen dat die sigaret voor veel mensen ook een stukje ontsnapping is uit hun dagelijks ritme, een soort ventiel dat even rust geeft. Maar het is schijn, het maakt je longen en je leven totaal kapot. Uiteindelijk moet jijzelf die knop omzetten. De Stoppen met roken-poli kan daarin een belangrijke steun zijn."

Zo'n 6 keer per jaar begeleidt Debbie Hendriks een groep rokers die serieus wil stoppen. Heel vaak hebben deze mensen al van alles geprobeerd, zonder succes. De aanpak van SineFuma is wél succesvol. Na afloop van de training is 80% van de deelnemers gestopt met roken. Een jaar later is dit percentage 40%, nog steeds een hoge score, vergeleken met andere methodes.

Een groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers. Zij komen 7 keer bij elkaar in sessies van 1,5 uur bij VieCuri. Debbie: "We bieden veel ruimte aan de persoonlijke verhalen van iedereen, die geven immers de richting aan waarom mensen ermee willen stoppen. Interactie binnen de groep en het delen van ervaringen, daar draait alles om. Deelnemers komen via de Stoppen met roken-poli van VieCuri, maar ook los daarvan. Zo ontstaat er een mooie mix van mensen met diverse achtergronden en ervaringen. En dat werkt prima.

Naast de groepstrainingen bieden we ook individuele begeleiding aan. Dit is maat-werk met 1 op 1 begeleiding. We doen dat bij VieCuri en/of telefonisch. Ook dit is heel effectief."

Debbie Hendriks: 'De kracht van de groep maakt dat je makkelijker stopt.'

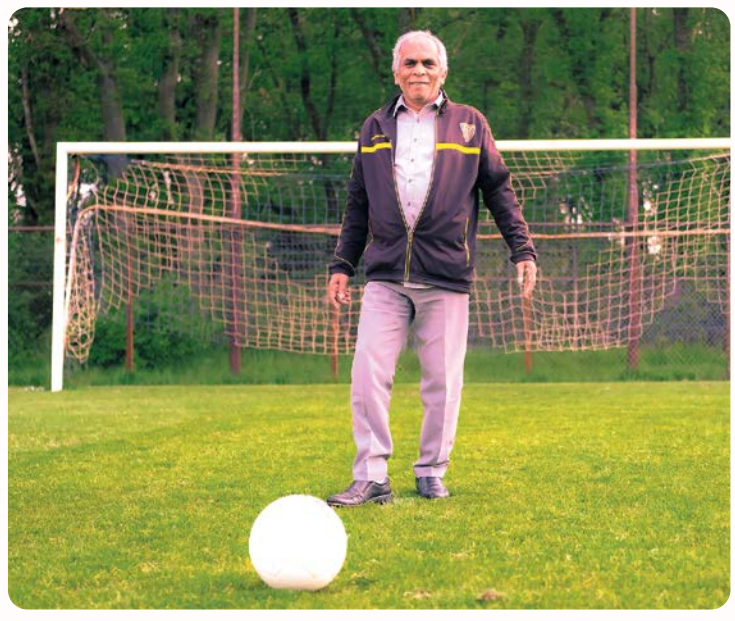
Ambikapersad Bisessar, bijnaam Jimmy, is 63 en woont in Blerick. Na een hartinfarct in 2008 bleek bij longonderzoek dat hij COPD heeft. Maar stoppen met roken lukte niet, wat hij ook probeerde. In januari 2023 lukte het wél, nadat hij zich bij de Stoppen met roken-poli had gemeld. Hij ervaart daar veel steun vanuit het groepsprogramma en wil nooit meer een sigaret aanraken.

Ambikapersad was 14 en woonde in Suriname, toen hij stiekem begon met roken. Altijd shagjes, tot die diagnose COPD: "Het klinkt raar, maar op dat moment, ik was toen 48, ben ik overgestapt van shag naar filtersigaretten, mezelf wijsmakend dat die minder schadelijk waren."

Voetbal

In 1978 kwam Jimmy in Blerick wonen, zijn ouders waren hier al. In Blerick stichtte hij met z'n vrouw een gezin met 4 kinderen. In zijn vrije tijd voetbalde hij graag: "VCH in Blerick was mijn cluppie. Uit die tijd stamt ook mijn bijnaam Jimmy, dat was makkelijker. Zowel op het veld als erna (de 3e helft), stond ik mijn mannetje.

Roken ben ik helaas altijd blijven doen. Sinds de diagnose COPD heb ik wel diverse stoppogingen gedaan -kauwgom, pillen, pleisters- maar niets hielp. Het lijf zat inmiddels goed in de kreukels. Mijn rug is kapot (versleten ruggenwervels en een hernia), daarvoor loop ik bij de Pijnpoli. En nu is mijn gebit aan de beurt. Veel van m'n kwalen zijn terug te voeren op het roken. Het is niet anders. Inmiddels ben ik ook opa van 11 kleinkinderen. Hen hou ik voor: begin er nooit aan."



Jimmy Bisessar: 'Steun van je omgeving is erg belangrijk bij het stoppen met roken.'

Iedereen kan stoppen met roken

Bent u geen patiënt bij VieCuri, dan kunt u natuurlijk ook deelnemen. Aanmelden voor de Stop met roken-training doet u via de website **www.rookvrijookjij.nl**.

HUUG LENNAERTS NEEMT NA NEGEN JAAR AFSCHEID

‘We **denken mee** voor alle mensen in Noord-Limburg’

Als je weet wat er onder patiënten leeft, kun je nóg betere zorg leveren. De zeven leden van de VieCuri Cliëntenraad vertegenwoordigen de belangen van de patiënt. Daarvoor hebben ze maandelijks overleg met de Raad van Bestuur en ook regelmatig met andere VieCuri-medewerkers. Huug Lennaerts zwaaide onlangs (na negen jaar!) af als lid van de Cliëntenraad en blikt terug op een bijzondere periode.

Huug Lennaerts: ‘Ik zie de Cliëntenraad als een sparringspartner van het ziekenhuis; een partner die interactief is en graag meedenkt.’

De 66-jarige Huug Lennaerts uit Beesel startte ooit zelf als verpleegkundige in het Venlose ziekenhuis, de voorloper van het huidige VieCuri. Later studeerde hij gezondheidswetenschappen en ging hij bij een zorgverzekeraar werken. Toen hij zo’n negen jaar geleden door privéomstandigheden stopte met werken, wilde hij graag betrokken blijven bij de zorg. “Als lid van de Cliëntenraad kon ik mijn kennis over en ervaring met de zorg blijven delen. Ik geloof dat we in de hedendaagse maatschappij veel van elkaar kunnen leren. Ik zie de Cliëntenraad als een sparringspartner van het ziekenhuis; een partner die interactief is en graag meedenkt. Niet door op alle slakken zout te leggen, maar door af en toe een pittige discussie te voeren. Om zo samen tot een goed oordeel over een idee te komen.”

Meedenken

De Cliëntenraad wordt onder andere betrokken bij onderwerpen als de herinrichting van het parkeerterrein, samenwerking met andere zorgorganisaties en de totstandkoming van de nieuwe strategische visie van VieCuri. “Ik vind het heel goed dat de Cliëntenraad over al dit soort zaken kan meedenken. We doen dat voor alle mensen in de regio Noord-Limburg. Want wie is ‘dé’ patiënt? Dat kan zomaar ineens je buurman of partner zijn!”

Sterk collectief

Formeel worden leden van de Cliëntenraad voor deze vrijwillige functie gevraagd en nemen zij na maximaal 3 keer 3 jaar afscheid. “Ik vind dat een goed gebruik, want het is nu wel tijd voor nieuw bloed. Ik was inmiddels het langst zittende lid van de Cliëntenraad en heb deze rol negen jaar met veel plezier vervuld. Wat ik zo mooi vind, is dat alle leden van de raad hun eigen specialisme en taken hebben, maar tegelijk een sterk collectief vormen.”

Zorg beter maken

Uitgangspunt van de Cliëntenraad is: ‘Wij willen de zorg voor u nog beter maken’. Dat hield Huug Lennaerts altijd in zijn achterhoofd. “Als een idee aan ons werd voorgelegd, probeerde ik altijd te beredeneren: wat betekent dit nu écht voor de patiënt? Wordt de zorg sneller, simpeler of toegankelijker door dit initiatief? Zo is bijvoorbeeld in de loop der jaren de verpleegduur sterk teruggelopen. Mensen verblijven vandaag de dag veel korter in het ziekenhuis dan twintig jaar geleden. Dat is in basis heel positief, want niets is fijner dan zo vlug mogelijk weer naar huis mogen. Maar juist omdat het tegenwoordig zo snel gaat, is het wél belangrijk om extra te investeren in de informatievoorziening aan de patiënt. Als Cliëntenraad zetten we ons voor dat soort zaken in.”

‘Patiënt is zijn eigen expert’

Waar Huug Lennaerts vooral trots op is als hij terugblikt op de afgelopen negen jaar? “Onder andere dat we ervoor hebben gezorgd dat er nu een Patiëntenpanel is. Hoe goed professionals ook zijn opgeleid en hoe zorgvuldig de zaken in het ziekenhuis worden geregeld, de beste leerschool krijg je als patiënt zelf. De patiënt is immers zijn eigen expert en kan via het panel waardevolle input geven om de zorg te verbeteren.”

VieCuri draagt Stichting Kankerpraat warm hart toe

VieCuri wil patiënten voorzien van de beste zorg én de beste informatie. Zeker voor jonge mensen kan het lastig zijn om de impact van kanker te bespreken met leeftijdsgenoten. Daarom brengt VieCuri jongvolwassenen met kanker in contact met Stichting Kankerpraat. Maar de stichting is er in principe voor iedereen en alle leeftijden. De stichting bestaat uit vrijwilligers die zelf ook kanker hebben (gehad) of op een andere manier geraakt zijn door kanker. De stichting is opgericht door Ken Driessen, Steffan Cox en Vito Smedts uit Horst.

Vivian Hendrikx, physician assistant oncologie: “Wanneer je in het ziekenhuis te horen krijgt dat je kanker hebt, besef je dit nog niet meteen. Als een patiënt vervolgens thuis is, komen de vragen. Bij medische vragen kun je terecht bij de arts of verpleegkundige. Maar bij vragen over de onzekerheid die kanker met zich mee brengt en de mentale gevolgen, is het prettig om met een lotgenoot te kunnen praten. Dat is een unieke manier van begeleiding; een mooi verlengstuk van de zorg die wij leveren.” **Meer informatie: www.kankerpraat.nl**

VERA IS VRIJWILLIGER BIJ STICHTING KANKERPRAAT

‘Een **lotgenoot** snapt écht wat je doormaakt’

Toen de 50-jarige Vera Janssen vorig jaar ineens een knobbeltje in haar borst voelde, wist ze meteen: dit is foute boel. Al snel volgt de diagnose borstkanker en doorloopt ze een intensief behandeltraject. Inmiddels gaat het weer goed met haar. Zó goed, dat ze sinds kort vrijwilliger is bij Stichting Kankerpraat. Daar biedt ze een luisterend oor aan lotgenoten.

“Die eerste dagen nadat ik begin 2022 een knobbeltje in mijn borst voelde, was ik geschokt. Ik bleef zoeken naar de ontkenning: het kan toch niet dat ík borstkanker heb? De huisarts stuurde me door en al snel bevestigden de onderzoeken in het ziekenhuis mijn vermoeden. Nog geen twee weken later startte ik al met chemotherapie”, begint Vera Janssen. Het eerste half jaar van de behandeling staat in het teken van chemokuren. Daarna wordt ze drie keer geopereerd, gevolgd door een serie bestralingen. “Op dit moment krijg ik nog hormoontherapie. Ik twijfelde geen moment om deze behandelingen te volgen en ben heel tevreden over de zorg in VieCuri, want ik ben snel en kundig geholpen door fijne mensen.”

Onzekerheid en verdriet

Een paar maanden na de diagnose besluit Janssen enkele gesprekken met een VieCuri-psycholoog te voeren. “In het begin dacht ik: ik moet hier zelf mee dealen, wat kan een psycholoog voor mij doen? Maar na een tijdje merkte ik dat ik niet alleen onzeker over mijn gezondheid was, maar ook verdriet had over het feit dat mijn oude, leuke leven weg was. Na een paar gesprekken met de psycholoog leerde ik dat je het leven niet kunt regisseren.”

Rollercoaster

Ook gesprekken met lotgenoten hielpen haar om de rollercoaster na een kankerdiagnose te verwerken. “Iedereen in je omgeving wil je helpen en probeert je te ontzien. Juist dan durf je niet altijd te zeggen dat het niet goed gaat en hou je je groot. Ik kreeg heel veel goedbedoelde, lieve adviezen, maar merkte al snel dat ik het vooral fijn vond om te praten met mensen die zelf kanker hadden (gehad). ‘Het is een rotproces, maar ik ben er nog’, zei één van deze lotgenoten. Die uitspraak gaf me hoop en perspectief.”

Luisterend oor

Janssen gunt anderen die hetzelfde doormaken ook een luisterend oor. Daarom is ze vrijwilliger bij Stichting Kankerpraat. “Het is heel laagdrempelig: als je je hart wilt luchten, kom je via de stichting in contact met een lotgenoot. De ander weet precies waar je het over hebt, en eentelefoontje kan dan al opluchten. Zelf wilde ik niet naar een praatgroep waar ik allemaal verhalen van andere vrouwen hoorde; ik was vooral met mezelf en mijn proces bezig. Dus ik snap het heel goed als iemand behoefte heeft aan één-op-één contact, net wanneer het nodig is.”

‘Zelf vond ik het heel fijn om te praten met mensen die zelf kanker hadden (gehad).’

In het VIEzier

Onze mensen maken het verschil. Maar wie zijn de gezichten achter al die witte jassen en deuren? Wat zijn hun drijfveren en hun dromen? En waarom zetten zij zich met hart en ziel in voor de zorg? In deze rubriek komt iedere keer één van onze collega's aan het woord. Deze keer hebben we Robin Keemink, analist Klinische Chemie en Hematologie (KCHL), in het VIEzier.

Robin Keemink: 'Ik leer nog altijd elke dag over hoe complex bloed is.'

'Het is fijn om mensen **de juiste zorg** te kunnen bieden'

Robin Keemink (30) werkt inmiddels 6 jaar in het laboratorium van VieCuri Medisch Centrum. Na de havo studeerde hij eerst Informatica, maar dat was niet helemaal wat hij zocht en hij besloot verder te zoeken. Aangezien zijn vader vroeger ook Klinisch Analist was, leek hem dit wel wat. Hij koos voor het Summa College, waar hij het Middelbaar Laboratorium Onderwijs afrondde. 'Mijn werk in het laboratorium houdt in dat ik me bezighoud met al het bloedonderzoek voor het ziekenhuis. Daarnaast verzorgen we ook het onderzoek naar onder meer urine, hersenvocht en ontlasting. Ik ben gespecialiseerd in speciaal transfusieonderzoek en witte bloedceltellingen. Daarbij onderzoek ik bloed waarbij de witte bloedcellen ongewone afwijkingen vertonen.

Juiste zorg

Ik vind het fijn om mensen de juiste zorg te kunnen bieden. Er zijn meer dan 100 soorten bloed en wanneer een bloedtransfusie plaats moet vinden, zorg ik er mede voor dat patiënten het juiste bloed krijgen toegediend. Daarnaast verrichten we speurwerk als er zich afwijkingen voordoen in het bloed. Het is dan aan ons om te onderzoeken wat hier de oorzaak van is. Ik leer nog altijd elke dag over hoe complex bloed is.

Ik zoek graag uit hoe dingen in elkaar zitten

Mijn vriendin werkt in de kinderopvang, dus we werken beiden in de zorg. Toch is ons werk erg verschillend. Terwijl zij veel meer in de verzorgende hoek zit, heb ik juist heel weinig contact met patiënten. Ik ben liever analytisch bezig en zoek graag uit hoe dingen in elkaar zitten. Ook ben ik vrij precies en dat komt goed van pas in het lab, waar we heel zorgvuldig te werk moeten gaan.

Vrije tijd

Als ik vrij ben, hou ik van actief bezig zijn. Ik fitness vier keer in de week en daarnaast train ik met mijn Duitse herdershond om hem op te leiden tot IGP-hond, een soort sportopleiding voor bepaalde hondenrassen. Hij leert dan goed te speuren, verdedigen en gehoorzaam te zijn. Ik doe het echt voor de hobby, het is een mooie uitdaging voor mijn hond en ik vind het zelf heel tof om te doen.

Doorgroeimogelijkheden

Het contact met mijn collega's vind ik één van de leukste aspecten van mijn baan. Ik heb een tijdje elders gewerkt, maar de band met collega's miste ik direct. En het is misschien ongewoon, maar ik houd heel erg van de avond- en nachtdiensten. Als ik avonddienst heb, kan ik namelijk uitslapen en heb ik overdag veel tijd voor mezelf. Ook bij een nachtdienst heb ik het gevoel dat ik een hele dag extra heb. Je slaapt een nacht wat minder, maar je krijgt er goed voor betaald en ook veel vrije tijd voor terug. Voorheen was ik een tijdlang vakspecialist transfusie. In de toekomst lijkt het me leuk om weer deze functie uit te oefenen, of om wellicht ooit teamleider te worden. Het ziekenhuis biedt in ieder geval veel doorgroeimogelijkheden voor mij.'

Ben jij mijn nieuwe collega? Ga snel naar **www.werkenbijviecuri.nl** voor de verhalen van mijn collega's en onze veelzijdige vacatures.

MET EIGEN VETWEEFSEL EEN NIEUWE BORST RECONSTRUEREN

'Dankzij **lipofilling** heb ik een mooie B-cup die echt aanvoelt'

Wie vanwege borstkanker een borst moet missen, kan bij VieCuri een nieuwe reconstructiemethode ondergaan. Daarbij wordt met eigen vetweefsel een nieuwe borst gereconstrueerd, lipofilling genoemd. In VieCuri kunnen vrouwen terecht voor het volledige pallet aan borstreconstructies. Het ziekenhuis kreeg hiervoor de STZ-erkenning 'topklinisch'.

In 2018 kreeg Jolanda van Dijk borstkanker. Na een borstverwijdering volgden acht chemobehandelingen. Sinds die tijd droeg zij een uitwendige prothese. "Dat went echter nooit. Toen bleek dat ik in aanmerking kwam om deze nieuwe vorm van borstreconstructie te ondergaan, besloot ik direct ervoor te gaan."

Jolanda van Dijk: 'Onlangs kocht ik voor het eerst weer een gewone bikini voor onze aankomende vakantie.'

Eén mooi geheel

Jolanda van Dijk onderging in anderhalf jaar tijd vier keer een lipofilling. "Voor de eerste operatie was ik platter dan plat. Nu heb ik een mooie B-cup die écht aanvoelt. Na de vierde lipofilling is mijn andere borst verkleind, waardoor mijn borsten weer bij elkaar passen. Onlangs kocht ik voor het eerst weer een gewone bikini voor onze aankomende vakantie. Het was mijn doel om weer met twee mooie borsten door het leven te gaan: dat is gelukt! Ik voel me vereerd dat ik mocht deelnemen aan dit traject." Ondanks dat de patiënte trots is, geeft ze aan dat het traject intensief is. "Na iedere operatie zorgde ik dat ik in goede conditie bleef om zo mijn herstel te bevorderen. Binnenkort wordt als 'kers op de taart' de tepeltatoeage gezet. Daarna ben ik helemaal klaar en kan ik dit hoofdstuk echt afsluiten."

Wenselijk en haalbaar

Het behandeltraject voor de lipofilling kan als pittig worden ervaren en begint op z'n vroegst drie maanden na het verwijderen van de gehele borst. "De borstreconstructie vindt binnen drie tot maximaal vijf operaties plaats", aldus plastisch chirurg An Deliaert. "Tijdens de operaties wordt via liposuctie vetweefsel weggehaald op een plek waar vet teveel is. Zoals bij de buik, flanken en benen. Vervolgens wordt dit in de borst ingebracht. Door deze behandeling is een natuurlijke en zachte borst voor vrouwen na borstkanker weer mogelijk, tot maximaal een cup C." Alleen vrouwen met een volledige verwijdering van de borst die niet zijn bestraald en niet roken, komen in aanmerking. "Daarnaast kijk ik per patiënt of er voldoende vetweefsel op de buik, flanken en benen weggehaald kan worden. Er is vaak meer mogelijk dan patiënten denken. In samenspraak met de patiënt wordt besloten welke cupmaat wenselijk én haalbaar is. Liefst wil je dat de borst bij de rest van het lichaam past."

In basispakket zorgverzekering

VieCuri is één van de acht ziekenhuizen in Nederland waar de lipofilling-methode in studieverband wordt uitgevoerd. Deze methode van borstreconstructie is sinds kort toegevoegd aan het basispakket van de zorgverzekering. De plastisch chirurg: "Jolanda van Dijk nam als één van de vijftien vrouwen bij VieCuri deel aan deze studie. Het onderzoek loopt zo'n anderhalf jaar; de eerste vrouwen zijn net klaar met de behandelingen."

An Deliaert: 'Er is vaak meer mogelijk dan patiënten denken.'

Toonaangevend kenniscentrum

De aanpak en methodes voor borstreconstructies door de plastisch chirurgen van VieCuri zijn door STZ (Samenwerkende Topklinische opleidings-Ziekenhuizen) recent als 'topklinisch' beoordeeld. "Dat betekent dat dit bovengemiddeld complexe zorg is waarbij de patiëntenzorg verweven is met opleiding en wetenschappelijk onderzoek. Het is heel mooi dat we dit in de regio kunnen bieden."

Informatieavond: 10 oktober

Met de patiënt wordt altijd besproken welke borstreconstructiemethodes er zijn en voor welke methodes de patiënt in aanmerking komt. Elke methode heeft een andere impact, herstelperiode en nazorg. Dinsdag 10 oktober 2023 vindt er een informatieavond plaats over borstkanker en alle mogelijkheden van borstreconstructies in VieCuri, locatie Venlo. Naast voor- en nadelen van de verschillende technieken en de resultaten, doen ook patiënten hun verhaal. Iedereen is welkom.
Aanmelden kan via onze website www.viecuri.nl.

HUIZENAAR HAARWERKEN

Levering via alle zorg-verzekeringen
Geen reserverings-kosten
Eigen atelier voor maatwerk en onderhoud (ook voor echt haar)
1 jaar gratis verzorging haarwerk en eigen haar
Gecertificeerd bij ANKO
Privacy gegarandeerd
Ervaring sinds 1969
Persoonlijk advies en begeleiding tijdens de draagtijd
Thuisbezoek mogelijk
Ook mogelijk in de avonduren
Infoavond dun haar, zie website

VieCuri Medisch Centrum
Tegelseweg 210
Venlo
077-351 20 76
www.haarwerken.info

55+ en werkloos?
We horen graag úw verhaal of ideeën!

De OuderenOmbudsman:
0900 - 60 80 100 (5 cent/min.)
www.ouderenombudsman.nl
nationaal ouderen fonds
OUDEREN OMBUDSMAN
CBF KEUR VOOR GOEDE DOELEN

LOVE IT...
MET AL JE VRIENDEN IN ACTIE KOMEN
KOM OOK IN ACTIE
CHECK FIGHTCANCER.NL

Fight©
FIGHT CANCER IS PART OF KWF KANKERBESTRIJDING
Love life. Fight cancer.

IN EEN VEILIGE EN RUSTIGE OMGEVING BEVALLEN

Het Geboortecentrum Noord-Limburg; **alle zorg onder één dak**

Jenna Hovens-Vincken is moeder van 2 kinderen: dochter Izzy, geboren in 2019 en zoon Otis, geboren afgelopen lente. Beide kinderen kwamen ter wereld in het Geboortecentrum van VieCuri in Venlo. Jenna en haar man hebben daar bewust voor gekozen.

De redenen om naar het Geboortecentrum te gaan zijn voor Jenna helder: "Het Geboortecentrum heeft een uitstekende naam, het is gewoon een fijne plek waar je je beschermd voelt. Je weet ook dat er, bij wat voor complicatie dan ook, meteen daadkrachtig wordt gehandeld en dat geeft een goed en veilig gevoel. Voor ons kwam daar nog bij dat we in Venlo wonen en dat ikzelf bij VieCuri werk, lekker dichtbij én bekend dus.

Family Centered Care

Er was geen medische indicatie om naar het Geboortecentrum te gaan. Ik had bij beide kinderen ook thuis mogen bevallen, maar het voelde toch als de juiste keuze om het daar te doen. Bij Izzy, onze eerste, ging haar hartslag tijdens de bevalling behoorlijk omlaag. Uiteraard schrik je dan, maar voor je het weet staat er een gynaecoloog naast je, die samen met de verloskundige alles checkt en doet wat nodig is voor een veilige en soepele bevalling. Met Izzy was verder alles goed, het blijkt best vaak voor te komen dat bij een bevalling de hartslag van de baby even daalt. Maar dat die medische achterwacht er is, dat is echt een plus. We zijn er toen ook een nachtje blijven slapen. Mijn man kon op een slaapbank, ze zijn daar goed op ingesteld. Family Centered Care heet dat, en dat klopt helemaal.

'Het voelt er fijn en vertrouwd.'

Pijnbestrijding

Bij Otis wilde ik heel graag in bad bevallen. Dat kan prima in het Geboortecentrum. Je kunt er ook een lichte dosering lachgas krijgen als vorm van pijnbestrijding. Ik heb daar gebruik van gemaakt, niet eens omdat de pijn er bij mij minder door werd, maar je ontspant er wel door. De bevalling van onze tweede verliep dan ook heel soepel. Otis werd iets na 12 uur 's nachts geboren, om half 4 waren we alweer thuis. Geweldig, toch?"

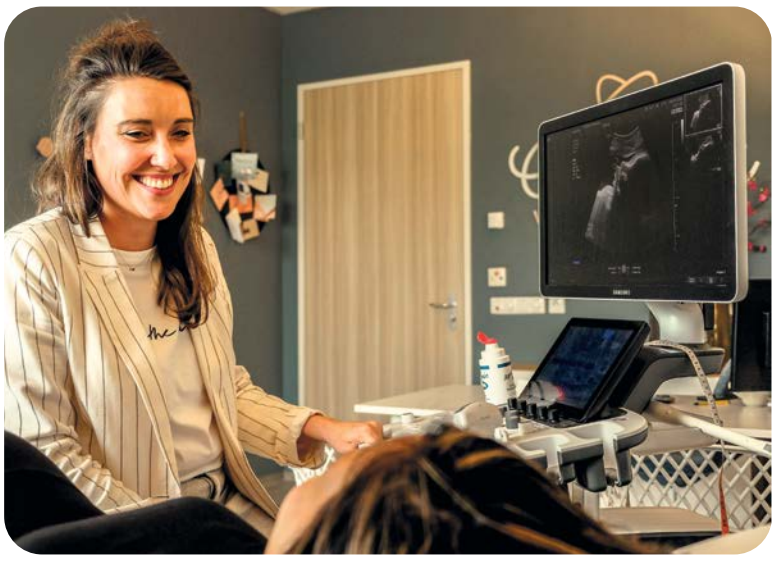
Ella Wijnen: 'Wij bieden Family Centered Care: stel het hele gezin op z'n gemak.'

In het Geboortecentrum komen jaarlijks zo'n 1.200 kinderen ter wereld. In verreweg de meeste gevallen verloopt de bevalling heel natuurlijk. Onder leiding van je eigen verloskundige, en doorgaans met je partner ernaast, word je kindje geboren. Een paar uur later ben je weer thuis.

Soms is een keizersnede nodig. Of moet de baby een tijdje in een couveuse blijven. Ella Wijnen, gynaecoloog bij het Geboortecentrum: "Het verblijf van moeder en kind duurt dan wat langer. Bij een keizersnede is dat meestal 2 dagen en bij couveusezorg loopt het uiteen van 1 tot meerdere weken.
Bij ons staat Family Centered Care centraal en dat zie je hier goed terug: moeder, baby en partner hebben 24 uur per dag de beschikking over een eigen kamer, wij noemen het suites, met sanitair en voorzieningen. De couveuse staat hier ook als het aan de orde is. Dat is een groot verschil met hoe het vroeger was en wordt zeer gewaardeerd.
Alles is erop gericht om in een veilige en rustige omgeving te kunnen bevallen. Meestal lukt dat zonder de inzet van de gynaecoloog, maar wij zijn altijd stand-by."

Al sinds de oprichting van het Geboortecentrum van VieCuri in 2015 ondersteunt verloskundigenpraktijk Astrea vrouwen die het laatste stuk van hun bevalling in het ziekenhuis laten plaatsvinden. Astrea is één van de vaste samenwerkingspartners van het Geboortecentrum.

Astrea bestaat uit 4 verloskundigen, 2 waarnemers en 1 assistent. Het werkgebied van het verloskundig centrum omvat Venlo, Blerick en de dorpen Arcen, Lomm en Velden. Naast een praktijk in Blerick, met een dagelijks spreekuur en een echocentrum, houdt Astrea ook spreekuren in Velden, Arcen en in het Geboortecentrum.
Hoe ervaart Dionne Denessen, sinds 2012 verloskundige bij Astrea, de samenwerking met het Geboortecentrum? Dionne: "Het voelt heel natuurlijk. Voor ons, maar ook voor de vrouwen die ervoor kiezen te bevallen in het Geboortecentrum, of diegenen bij wie er een medische aanleiding is. Omdat we elkaar als team goed kennen en al jaren nauw samenwerken, zijn de lijntjes heel kort. Overleggen gaat makkelijk, we werken heel efficiënt. De voorzieningen voor moeders, kinderen en hun gezinnen in het Geboortecentrum zijn uitstekend. Als je kindje in het Geboortecentrum ter wereld komt met de hulp van je eigen verloskundige, is dat eigenlijk gewoon een verplaatste thuisbevalling."



Dionne Denessen: 'Omdat we elkaar als team goed kennen en al jaren nauw samenwerken, zijn de lijntjes heel kort.'

Bij LieV Kraamzorg, werkzaam in Noord- en Midden-Limburg, werken 75 kraamverzorgsters. De naam is een combinatie van de 2 oprichtsters, Lilian en Vieke. De medewerksters worden op de website aangeduid als LieVerds, en dat staat voor: lief voor iedereen, met veel liefde voor het net geboren leven.

'Goed kijken, luisteren en snel handelen, dat is wat wij doen.'

Monica Berden is 1 van die 60 LieVerds: "Ik werk er sinds de oprichting in 2015, nog steeds met veel plezier. Naast kraamverzorgende ben ik planner.
Dag in, dag uit (en soms ook 's nachts) bieden wij ondersteuning bij thuisbevallingen of bevallingen in het ziekenhuis, in dit geval het Geboortecentrum van VieCuri. We worden daarvoor opgeroepen en bieden tijdens de bevalling hulp. De samenwerking met het Geboortecentrum is heel goed. We hebben dagelijks contact met hen over welke moeders en kindjes naar huis gaan.
Samen met de verloskundige zien we toe op de gezondheid van baby en mama in de eerste week na de geboorte. Maar we letten ook een beetje op de overige gezinsleden. Er verandert zoveel in al die levens. Goed kijken, luisteren en snel handelen, dat is wat wij doen."

GEBOORTE CENTRUM

Meer weten?

Voorlichtingsavond borstvoeding op 3 juli en 28 augustus,
locatie: Auditorium VieCuri Medisch Centrum Venlo.
Informatieavond over meerlingen op 19 september,
locatie: Geboortecentrum Noord-Limburg.
Het bijwonen van deze avonden is gratis, graag wel even aanmelden via de website, dan zijn we op de hoogte van jouw/jullie komst:
www.geboortecentrumnoordlimburg.nl

VZ | GROOT BIJSTERVELT

WONEN MET ZORG EN
TIJDELIJK VERBLIJF

Valuas Groot Bijstervelt biedt hoogwaardige zorg en service aan ouderen als thuis wonen niet meer gaat.

28 appartementen voor wonen met 24-uurs zorg

35 zorghotelkamers voor tijdelijk verblijf en herstelzorg

Ervaar hoge kwaliteit zorg in een groene ruimtelijke omgeving

Heeft u interesse om bij ons te wonen of werken?
Neem dan contact met ons op voor meer informatie
via **info@valuaszorggroep.nl** of bel **+31(0)499 725 500**

Valuas Groot Bijstervelt is onderdeel van **Valuas Zorggroep**

PROACTIEVE BEGELEIDING DOOR STOLLINGSCENTRUM

Zorg rondom **bloedverdunning**

Wist u dat maar liefst 1 op de 20 mensen ooit te maken krijgen met trombose? VieCuri behoort tot de kopgroep van ziekenhuizen in ons land met een eigen Stollingscentrum. De specialisten van het centrum zijn proactief bezig met de zorg rondom bloedverdunning, met als doel patiënten adequaat te helpen.

Specialist Arne Dielis heeft in zijn vrije tijd een passie voor LEGO. Arne: 'Eigenlijk moet ik bij elke patiënt een puzzel oplossen; met LEGO is dat ook wel een beetje zo!'

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland gebruiken antistolling om een bloedstolsel, oftewel trombose, te voorkomen of behandelen. "Het Stollingscentrum geeft advies over alles wat met bloedverdunning te maken heeft. Dat doen we voor onze patiënten, en voor de artsen die bij hun behandeling betrokken zijn. Het centrum is voortgekomen uit de trombosedienst, die nu onderdeel is van het Stollingscentrum." De laatste jaren zijn er steeds meer mogelijkheden gekomen op het gebied van behandelingen. "We merkten dat steeds meer dokters en patiënten daar vragen over hadden. In het Stollingscentrum geven specialisten antwoord op al die vragen", begint internist-vasculair geneeskundige Arne Dielis.

Advies over dosering

De specialisten van het Stollingscentrum geven niet alleen advies, maar werken ook proactief. "Zo controleren we bijvoorbeeld of patiënten die bij de trombosedienst onder behandeling zijn, onverhoopt opgenomen worden in het ziekenhuis. Is dat het geval, dan geven we een advies over de dosering van de antistollingsmedicatie. Dat advies komt in het dossier te staan dat de behandelend arts gebruikt."

Ook bij een geplande operatie geven de tromboseartsen en doseeradviseurs van het Stollingscentrum advies.

Trombosebeen of longembolie

Een bloedstolsel kan op verschillende plekken in het lichaam aanwezig zijn. In de vorm van een longembolie of een trombosebeen bijvoorbeeld. "Bij een trombosebeen sluit een bloedvat in het been af. Dat geeft onder andere pijn, krampen en roodheid. Als het bloedstolsel losraakt, kan het in de longen terechtkomen. Dat noemen we een longembolie. De klachten beginnen met pijn tussen de schouderbladen en op de borst. Die pijn wordt snel heviger en mensen raken erg benauwd. Tot slot is een hart- of herseninfarct ook een vorm van trombose", legt de internist uit.

Hoger risico

Onder andere mensen die roken, ernstig overgewicht hebben, zwanger zijn of bepaalde erfelijke aandoeningen hebben, lopen een hoger risico op trombose. "Ook is er een relatie met lang stil zitten; bijvoorbeeld tijdens een lange vliegreis of autorit. Ook mensen die in het ziekenhuis liggen, hebben een grotere kans op bloedstolsels. Bijvoorbeeld omdat ze een operatie ondergaan, een ernstige infectie hebben of gips dragen." Er zijn diverse manieren om trombose te behandelen. "Veel mensen slikken één of twee tabletten per dag. Eendeel van de patiënten krijgt eerst trombosespuitjes. Pas als het bloed voldoende dun is door het gebruik van tabletten kunnen zij met de spuitjes stoppen. Met een speciaal apparaatje, een INR-meter, kunnen we meten hoe dun het bloed is."

Onder controle

Na de behandeling blijven patiënten nog een tijdje onder controle in het Stollingscentrum. Nadia Belrhiti Alaoui is Physician Assistant stolling en bespreekt op de poli de voortgang met de patiënt. "Als een patiënt een trombose heeft, is dat in veel gevallen een trombosebeen. We houden na drie maanden, een half jaar en na een jaar bij hoe het gaat. Ook kijk ik of het been dikker is, onderzoek ik nauwkeurig of de kuit pijnlijk is en of ik rode plekken, donkere verkleuringen, wondjes of harde plekken zie."

Beleid nog beter maken

Voor haar afstudeeronderzoek en met hulp van de doseer-adviseurs van het Stollingscentrum, onderzocht Belrhiti Alaoui hoe het ziekenhuisbeleid rondom trombose nóg beter kan. "We hebben een beleid om te voorkomen dat patiënten die opgenomen zijn in het ziekenhuis trombose krijgen. Per patiënt en per ingreep wordt bepaald of er een verhoogde kans is op trombose. Zo ja, dan krijgt de patiënt preventief trombose-spuitjes. Door het onderzoek dat we deden, konden we het beleid nog meer optimaliseren. Zo was een verbeterpunt dat de trombosespuitjes voortaan niet meer in de namiddag, maar pas om tien uur 's avonds op de dag van de ingreep worden gegeven. Hiermee wordt de kans op complicaties zoals een bloeding of een trombose verminderd."

Nadia Belrhiti Alaoui: 'Ook kijk ik of het been dikker is, onderzoek ik nauwkeurig of de kuit pijnlijk is en of ik rode plekken, donkere verkleuringen, wondjes of harde plekken zie.'

Trombose voorkomen, dit kunt u zelf doen

- Niet roken.
- Gezond eten.
- Hebt u een lange reis voor de boeg? Probeer tussendoor voldoende te bewegen. Bent u met de auto, stop af en toe en wandel een eindje. Sta in het vliegtuig regelmatig op om drinken te halen. En zelfs zittend kunt u wat beenoefeningen doen.
- Krijgt u klachten aan het been, zoals een dik, rood en pijnlijk onderbeen? Blijf niet doorlopen maar laat het controleren door de huisarts.

Jos Appeldoorn: 'Ik herkende de klachten en trok aan de bel.'

Drie keer een **trombosebeen**

De 66-jarige Jos Appeldoorn uit Horst kreeg maar liefst drie keer een trombosebeen.

"De eerste keer op vakantie in Frankrijk, na een nacht rijden. Ik voelde steken in mijn kuit en het been werd dik en rood. Het was zo pijnlijk, dat ik naar het ziekenhuis moest en na de diagnose ook niet direct naar huis mocht rijden." Vele jaren later zijn de bloedverdunners al lang afgebouwd, maar overkomt het hem toch weer twee keer. "Eén keer na een lange autorit, en de laatste keer na een motorrit door de Pyreneeën. "Ik herkende de klachten en trok aan de bel. Na een echo van het been en bloed prikken bleek er weer een verstopping te zitten. Gelukkig nog in het beginstadium, maar er waren toch trombosespuitjes en daarna medicatie nodig."

'Ik ervaar geen beperkingen'

De heer Appeldoorn gebruikt nu structureel bloedverdunners. Verder is hij zoveel mogelijk in beweging, waardoor alles onder controle blijft. Hij sport twee keer per week en voor zijn werk als onderhoudsmonteur loopt hij gemiddeld vijf kilometer per dag, waaronder veel trappen. "Ook fiets ik heen en weer naar mijn werk en 's avonds wandel ik veel. Op vakantie wandel ik zelfs door de bergen, dat gaat allemaal." Een extra hulpmiddel zijn de steunkousen. "Ik doe ze 's morgens aan en pas 's avonds voor het slapen uit. Ik ervaar nu geen beperkingen en doe alles wat ik wil: vakantievieren, motorrijden en sportief bezig zijn."

> 'Het was zo pijnlijk, dat ik naar het ziekenhuis moest en na de diagnose ook niet direct naar huis mocht rijden.'

Ben jij mijn **nieuwe collega?**

Benieuwd naar de verhalen van onze collega's en onze veelzijdige vacatures?

WWW.WERKENBIJVIECURI.NL

"Wat ik zie bij VieCuri? Een hecht team met fijne collega's waar ik in mijn kracht kan staan"

Jamilla Braem
Verpleegkundige Neurologie

VieCuri medisch centrum