

‘Ik ben er
nog steeds’

Vietamine

ZORGVERLENERS EN PATIËNTEN VAN VIECURI ZWEMMEN VOOR HET GOEDE DOEL

‘Kankeronderzoek maakt een verschil; dat weet ik als geen ander’

Kanker is steeds beter te behandelen. Toch is er ook nog veel te winnen. Ruim 200 deelnemers namen daarom deel aan Swim to Fight Cancer om geld op te halen voor kankeronderzoek. De hele middag werd er door jong en oud gezwommen. Er deed een VieCuri zwemteam mee bestaande uit 31 dokters, verpleegkundigen en andere medewerkers. Ook de 78-jarige Jan Winkelmolen uit Roggel ging het water in. Hij heeft sinds zes jaar blaaskanker, maar geniet desondanks volop van het leven. “Destijds gaf de dokter mij weinig hoop. Maar doordat de behandelingen steeds beter worden, ben ik er nog steeds.”

Jan Winkelmolen werkte ruim veertig jaar als vrachtwagenchauffeur. Hij vervoerde kaas in onder meer Nederland, Duitsland en Frankrijk. Werk waar hij van genoot. “Inmiddels ben ik alweer veertien jaar met pensioen”, vertelt de Roggelnaar. “Maar

ik verveel me geen moment. Sterker nog: ik heb vaak tijd tekort. Ik werk graag in onze tuin, houd van rijden in mijn oude jeep en ga graag op pad met mijn vrouw Riek. We zijn al 54 jaar getrouwd; zij is mijn steun en toeverlaat.”

Donderslag bij heldere hemel

Het nieuws dat Jan blaaskanker had, kwam zes jaar geleden als een donderslag bij heldere hemel. Hij vertelt: “Ik had al een tijdje bloed in mijn urine. Onderzoek in het ziekenhuis in Roermond toonde aan dat ik een tumor in mijn blaas had. Ik werd doorverwezen naar VieCuri, waar tijdens een operatie mijn blaas en prostaat werden weggehaald. Ik kreeg ook een stoma.” Na de operatie leek de kanker weg, maar in september 2019 bleek de ziekte toch weer terug. Vijf chemokuren en 33 bestralingen volgden. “Ik ben heel ziek geweest

van die chemokuren. Maar na de chemo en bestralingen was de kanker wel stabiel. Tot vorig jaar zomer, toen bleek er ook een tumor in de nieren te zitten. Ook daar heb ik chemo voor gehad. Sinds januari dit jaar ga ik iedere twee weken naar VieCuri voor immuuntherapie. Ik voel me hier goed bij. Als het zo kan blijven, teken ik daarvoor!” Riek Winkelmolen geeft aan dat haar man steeds heel positief is gebleven. “Hij heeft nog geen enkele keer de kop in het zand gestoken. Tijdens de chemokuur was hij vaak misselijk, maar toch dwong hij zichzelf om te eten. Ook van het buiten zijn, knapt Jan erg

op. Die instelling, dat maakt een groot verschil.”

‘Daar hoefde ik niet over na te denken!’

Ondanks zijn ziekte trekt Jan iedere week baantjes in het zwembad van Heythuysen. “Vroeger, toen ik jong was, was zwemmen een luxe. Ik heb geen zwemles gehad, maar het mezelf aangeleerd. Na mijn pensioen besloot ik iedere week baantjes te gaan trekken. Daar geniet ik van en ik blijf er fit bij.” Jan is onder behandeling bij internist-oncoloog Philo Werner. Toen zij hoorde dat hij graag

Lees verder op pagina 3 >>



DANKZIJ GLA:D-PROGRAMMA
Artrose de baas

pagina 5



SUSAN SIMONS-DERKX
Verpleegkundige van het jaar

pagina 6



IN HET VIEZIER
‘Juist de operaties waarvoor je ‘s nachts wordt gebeld, vind ik heel leuk’

pagina 7



VERBOUWING EN NIEUWBOUW
Meer mensen sneller helpen

pagina 9



MENOPAUZE SPREEKUR
‘Er heerst nog een groot taboe op de overgang’

pagina 11

Stufkens hoorcentrum

Ervaar het verschil met de Phonak Sphere™ Infinio

Geniet van maximaal hoorplezier, zelfs in de meest uitdagende omgevingen.



Gratis en vrijblijvend proberen

Nu met €150,- introductiekorting

info@stufkenshoorcentrum.nl • stufkenshoorcentrum.nl
077-352 00 30 Venlo • Venray • Panningen
0475-206 012 Roermond



HUIZENAAR HAARWERKEN

- Levering via alle zorgverzekeringen
- Geen reserveringskosten
- 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
- Tuisbezoek mogelijk
- Ook mogelijk in de avonden
- Infoavond dun haar, zie website

VieCuri Medisch Centrum
Tegelseweg 210
Venlo
077-351 20 76

www.haarwerken.info

Langer thuis wonen met **Fijn Thoes**

Riek (87) en Pierre Vallen (86) zijn al 58 jaar samen. Vier jaar geleden sloeg het noodlot toe, toen bij Pierre een progressieve vorm van Parkinson werd geconstateerd. Verknocht aan elkaar en aan hun huis, wil het echtpaar het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dankzij Fijn Thoes (Volledig Pakket Thuis) kon die wens in vervulling gaan.



“Zo fijn dat we de zorg die we nodig hebben **thuis** kunnen krijgen”

Met Fijn Thoes biedt De Zorggroep ouderen met een langdurige zorgvraag een alternatief voor opname in het verpleeghuis. “Als het niet noodzakelijk is, willen wij hier niet weg”, vertelt Riek. “Dat we de zorg die we nodig hebben nu thuis kunnen krijgen, is ontzettend fijn.”

Focus op zorg met ruimte voor welzijn
Fijn Thoes biedt precies datgene wat nodig is: zorg en ondersteuning op maat, volledig afgestemd op de behoeften van de cliënt en mantelzorgers. Dit alles onder coördinatie van één vast aanspreekpunt: de leefregisseur. Naast de noodzakelijke intensieve zorg is er ruimte en aandacht voor het welzijn van de cliënt. Dat is mogelijk dankzij de inzet van leefondersteuners, die de cliënt ondersteunen met lichte zorgtaken en zich bekommeren om hun sociale welzijn: van koken en de was doen tot spelletjes spelen en samen wandelen. Ook bieden zij een luisterend oor. Dankzij hun inzet kunnen de zorgmedewerkers

zich optimaal focussen op hun zorgtaak en worden ook de mantelzorgers ontlast, terwijl er toch voldoende aandacht blijft voor het sociale welzijn van de cliënt. Een echte win-win dus voor alle betrokkenen.

Eigen regie

Fijn Thoes sluit aan op de bestaande, vertrouwde dagindeling van de cliënt. Daar waar nodig nemen de professionals taken over of reiken zij handvatten aan om het zelf te kunnen. Ook maken zij gebruik van technologie om de zorg thuis veilig vorm te geven. Zo komt Fijn Thoes optimaal tegemoet aan de diepe wens van veel ouderen om in hun eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen en zo veel mogelijk regie over hun leven te houden.

Het Volledig Pakket Thuis bestaat uit:

- Vast aanspreekpunt (de leefregisseur)
- Ondersteuning van mantelzorgers
- Een arrangement van zorg en diensten op maat
- Begeleiding (individueel of in groepsverband)
- Daginvulling
- Schoon houden van de woning
- Hulp bij boodschappen en bereiden/nuttigen maaltijden
- Logeeropvang ter ondersteuning van de mantelzorger
- Maatwerkoplossingen, zoals (professionele) personenalarmering

Meer weten over het Volledig Pakket Thuis?



Bekijk ook eens het ervaringsverhaal via de QR-code, ga naar dezorggroep.nl/vpt of neem rechtstreeks contact op via tel. 088 - 61 00 040.



>> Vervolg van pagina 1

zwemt, vroeg ze hem om mee te doen aan het Swim to Fight Cancer-evenement. Dit vond deze zomer plaats op meerdere locaties in Nederland. De Roggelnaar deed op 24 augustus mee aan de editie in Venlo. "Ik zei meteen 'ja'. Daar hoefde ik niet over na te denken! Het ging ook maar om één kilometer; tijdens een gemiddeld zwemuurtje kom ik verder. Toen onze kleinzoon Vince hoorde van mijn plan, zei hij meteen dat hij samen met mij het water in wilde gaan. Hoe mooi is dat?"

Extra reden om mee te doen

Dat Jan een bijdrage kon leveren aan kankeronderzoek was voor hem een extra reden om mee te doen. "Onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden maakt een groot verschil; dat weet ik als geen ander. Zes jaar geleden gaf de dokter mij weinig hoop, maar ik ben er nog steeds. De immunotherapie voor blaaskanker die ik nu onderga, is een relatief nieuwe ontwikkeling. Er wordt enorm veel vooruitgang geboekt bij kankeronderzoek."

Behandelingen steeds effectiever

Dat bevestigt internist-oncoloog Philo Werner; ook zij deed mee aan Swim to Fight Cancer in Venlo. "Mijn motivatie was vooral geld ophalen voor kankeronderzoek, voor mensen die ik behandel. Ook speelt mee dat mijn zus Floor twee keer leukemie heeft gehad. Uiteindelijk is ze op haar 34ste overleden, aan de gevolgen van de behandelingen. Ik weet dus wat het inhoudt als iemand in je directe omgeving zulke zware therapieën moet ondergaan." Volgens de VieCuri-specialist worden de behandelingen voor mensen met kanker steeds effectiever. "Maar chemotherapie - de meest voorkomende behandeling - en ook immunotherapie hebben nog altijd veel bijwerkingen. Het is een uitdaging om met dit soort behandelingen een goede kwaliteit van leven te houden."



Jan Winkelmoen: 'Toen onze kleinzoon Vince hoorde van mijn plan, zei hij meteen dat hij samen met mij het water in wilde gaan.'

Jan Winkelmoen en zijn kleinzoon Vince in voorbereiding voor Swim to Fight Cancer Venlo.

Onderzoek blijft nodig

Toch zijn er duidelijke stappen gezet, weet de internist-oncoloog. "De behandelingen zijn nog steeds intensief, maar de bijwerkingen zijn in de loop van de tijd wel verminderd. Ook kijken we of medicijnen via injecties of tabletten mee naar huis kunnen. Dat is minder belastend dan wanneer patiënten naar het ziekenhuis moeten komen voor een infuus."

Nog een vooruitgang is dat de behandelingen steeds meer maatwerk worden. "We weten steeds meer over hoe een kankercel in elkaar zit en werkt. En we hebben meer inzicht in de subtypes kanker die er zijn. Door dit alles weten we beter welk

middel werkt bij welke soort kanker. Want de ene kankersoort is de andere niet. Hierdoor kunnen we de ziekte gericht aanpakken en voorkomen we dat patiënten (deels) onnodig wordt behandeld."

Ondanks alle vooruitgang is nog veel kankeronderzoek nodig. "We willen behandelingen nog effectiever en minder belastend maken voor patiënten. Vooral door nóg meer informatie te krijgen over de tumoren, waardoor we beter kunnen voorspellen of een behandeling werkt."

Dit zorgt voor saamhorigheid

Dat zoveel mensen zich inzetten voor een jaarlijks evenement als

Swim to Fight Cancer vindt de specialist een mooie ontwikkeling. "Deelnemers laten hiermee zien dat ze geven om de mensen die kanker hebben, dat het hen raakt. Als iemand anders ziek is, kun je

vaak weinig doen. Door het water in te gaan, kan dat wél. Zo'n evenement zorgt voor saamhorigheid. Het laat zien dat mensen met kanker er niet alleen voor staan."



Philo Werner: 'We willen behandelingen effectiever en minder belastend maken voor patiënten.'

Over Swim to Fight Cancer

In totaal wordt dit jaar op negentien locaties in ons land een 'swim' georganiseerd. Naast de donatie aan KWF wordt ook een lokaal goed doel gekozen waar een deel van de opbrengst naartoe gaat. Dat was dit jaar de campagne 'Bescherm jezelf tegen de zon' van VieCuri en Maastricht UMC+. Deze heeft als doel om jeugd onder de 18 jaar door middel van educatie en het verstrekken van zonnebrandcrème te beschermen tegen de zon. Daarmee kan huidkanker in de toekomst verminderd worden.

In Venlo werd uiteindelijk ruim € 182.000 opgehaald. Meer weten? Kijk op www.fightcancer.nl/venlo

SAMEN BESLISSEN

3 vragen aan...

Welk onderzoek of welke behandeling het beste bij u past, hangt van verschillende dingen af. Bijvoorbeeld van risico's, bijwerkingen, uw leefstijl, uw beroep en uw wensen. Als patiënt beslist u samen met uw zorgverlener wat het beste bij u past. Vragen stellen helpt hierbij. Kinderarts Renée van Zitteren en patiënt Noud Kessels (14) uit Tegelen besloten samen welk migraine medicijn voor hem het beste is. Hierover stellen we hen ieder 3 vragen.

Wat waren jouw klachten en wat deed dat met je?

"In groep 7 kreeg ik ineens een aanval. Ik had erge hoofdpijn, mijn ene oog ging hangen. En mijn lichaam wilde niet meer zoals normaal. Ik kon moeilijk praten en lopen, al kreeg ik dat zelf niet echt mee. Het liefst ging ik in het donker liggen, met mijn hoofd onder de dekens. In het ziekenhuis bleek dat ik een speciale vorm van migraine heb, waarbij een deel van mijn lichaam kan uitvallen. Dat is ook een keer op het schoolplein gebeurd. Daarna was ik bang dat het nog eens ging gebeuren."

Mocht je zelf mee beslissen over de behandeling?

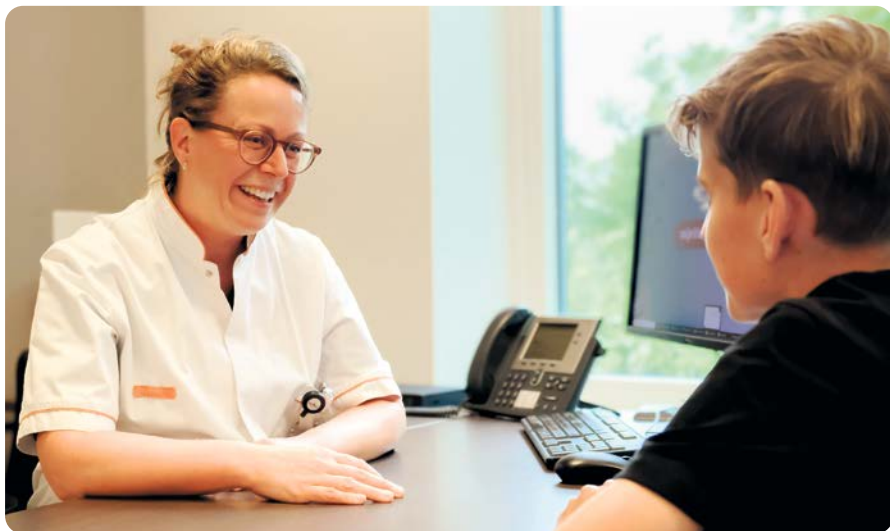
"De kinderarts heeft mijn moeder en mij uitgelegd welke medicijnen er zijn voor migraine. Elk middel heeft voor- en nadelen. Samen bekeken we welk medicijn het beste bij mij past. Het is fijn dat ik zelf mocht beslissen. Ook bijvoorbeeld over de MRI die nog voor de zekerheid is gemaakt. Er was een optie om mij vloeistof in te spuiten via een infuus om een extra duidelijk beeld te krijgen. Dat infuus vond ik te spannend, en toen hoefde dat niet."

Hoe gaat het nu met je?

"De afgelopen jaren heb ik elke ochtend en avond twee tabletjes geslikt. Daardoor zijn de aanvallen weg, maar laatst kreeg ik een vervelende bijwerking. Na overleg met de dokter gebruik ik nu een ander middel, dat deze bijwerking niet heeft. Het is even spannend of het nieuwe middel net zo goed werkt als het oude, maar ik heb er vertrouwen in."



Noud Kessels (14) en zijn moeder Ingrid uit Tegelen



Renée van Zitteren, kinderarts bij VieCuri

Was snel duidelijk dat Noud migraine heeft?

"Ik heb Noud eerst uitgebreid onderzocht en een hoofdpijndagboek laten bijhouden. Zo zag ik hoe vaak hij erge hoofdpijn had en wat er tijdens een aanval met hem gebeurt. Ik dacht direct aan migraine met uitvalsverschijnselen. Voor de zekerheid en ter geruststelling is er een MRI-scan van zijn hoofd gemaakt: die was goed."

Hoe verloopt het contact met Noud?

"Elk consult vraag ik aan Noud: 'wat wil jij bespreken vandaag, hoe gaan we het aanpakken?'. Dat was wel even wennen voor hem. We doen het samen, maar Noud beslist. Zo krijgt hij meer regie over zijn lijf. Noud was afgelopen jaar boerenbruidegom in Tegelen en ik wist dat hij de carnavalsdagen zo klachtenvrij mogelijk wilde doorbrengen. Daar hebben we het samen over gehad. Door iemand niet alleen als patiënt maar ook als persoon te leren kennen, kan ik een beter advies geven."

Hoe gaat het nu verder?

"We bouwen het oude middel af en het nieuwe medicijn op. Tijdens het volgende consult overleggen we hoe het gaat. En we bellen tussendoor, omdat dit een spannende fase is. Ik wil zien dat de bijwerking verdwijnt, maar ook dat er geen nieuwe aanvallen komen. Als de klachten een tijd onder controle zijn, kunnen we weer samen nadenken of het middel nog wel nodig is."

3 goede vragen aan uw zorgverlener

Heeft u binnenkort een afspraak in het ziekenhuis? Stel deze vragen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?



Meer weten? Kijk op: www.3goedevragen.nl.

Het uitgebreide verhaal van Noud lezen? Scan de QR-code.

Mensenwerk

Als je werkt bij VieCuri doe je dat omdat je iets wilt betekenen voor de medemens. Of je nu als vrijwilliger bezoekers wegwijs maakt in het ziekenhuis, de gangen schoon maakt of patiënten die onzeker zijn op hun gemak stelt. Je draagt bij aan goede zorg en daarmee aan de gezondheid van patiënten en inwoners van Noord-Limburg. Dat is een bijzonder gegeven waar ik graag met u even stil wil staan.

Iedereen in dienst bij VieCuri maakt een verschil, soms klein, soms groot. Wat mij persoonlijk raakt, is wanneer onze medewerkers ook buiten de muren van het ziekenhuis zich inzetten voor de maatschappij en medemens.

Op zaterdag 24 augustus vond de 1e editie van Swim to Fight Cancer in Venlo plaats. VieCuri en vriendenstichting VieAmi dragen dit evenement een warm hart toe. Onder de noemer 'Zwem met je dokter' is er een VieCuri Zwemteam opgericht. We nodigden hiervoor patiënten, familieleden en anderen die zich verbonden

voelen, van harte uit om samen te zwemmen met onze zorgprofessionals. Het is en blijft een open deur; er is nooit geld genoeg voor onderzoek. Naast het ophalen van geld was er ook de aandacht voor de ziekte die velen van ons direct of indirect raakt.

Onze internist-oncoloog Philo Werner heeft haar persoonlijke verhaal verbonden aan dit evenement. Ze heeft patiënten en collega's enthousiast gekregen om mee te zwemmen. Zo kon patiënt Jan Winkelmolen het verzoek van dokter Werner om mee te zwemmen dan ook niet weigeren. Zoals u kunt lezen in

het artikel op de voorpagina. Onze patiënten drukken hun dankbaarheid of waardering uit op veel manieren. Een kaartje voor de afdeling, een vlaai en soms een echt kunstwerk. Zo maakte de partner van Davy Lepsi een hele mooie illustratie van een ribbenkast en lijstje deze in. De behandelend arts Michiel Winkes was zo onder de indruk van de schoonheid van het werk van de getalenteerde Amy Weir dat hij dit verhaal graag met u deelt. Voor hem was de behandeling van Davy Lepsi niet meer dan een vanzelfsprekendheid.

Iets voor een ander betekenen is misschien wel het mooiste wat er is. In een tijd waarin tegenstellingen soms groot en onbegrijpelijk zijn, kan juist een klein gebaar een groot verschil maken. Een lach, een begroeting, persoonlijke woorden op een

kaartje of een tekening. Het zijn echt de kleine dingen die het verschil maken en ons verbinden. Hier in het ziekenhuis en zeker ook daar buiten.

Jsbrand Schouten,
voorzitter Raad van Bestuur

'Iedereen in dienst bij VieCuri maakt een verschil, soms klein, soms groot'



DANKZIJ GLA:D-PROGRAMMA ARTROSE DE BAAS

'Door de gerichte oefeningen heb ik nu veel minder pijn'



Tommy Kroes: 'Deze oefeningen kan ieder mens doen, mits ze goed zijn aangeleerd.'

Geen operatie in het ziekenhuis, maar een speciaal oefenprogramma van 12 behandelssessies onder begeleiding van de fysiotherapeut. Het helpt mensen met artrose in de knie of heup duidelijk. Na het zogeheten GLA:D-programma kunnen de meeste deelnemers een actiever leven leiden, met minder pijn. Een goede reden voor VieCuri en de 18 fysiotherapiepraktijken in onze regio om GLA:D te omarmen.

Ruim anderhalf jaar geleden kreeg de 59-jarige Jolanda Puts uit Venray voor het eerst knieproblemen. "Tijdens het sporten deden mijn knieën soms pijn. 'Wat vanzelf komt, gaat ook vanzelf weg', dacht ik eerst nog. Maar toen begon ik het ook te merken tijdens mijn werk. Ik maak schoon in een zorginstelling en loop veel. Op een gegeven moment moest ik de lift pakken in plaats van de trap. Dus besloot ik toch naar mijn knie te laten kijken. Nadat foto's van de knie werden gemaakt, bleek ik artrose te hebben."

'Fijn om andere deelnemers te spreken'

Om de klachten te verminderen, koos Jolanda vorig jaar oktober voor het GLA:D-programma. Dat begint met twee voorlichtingsbijeenkomsten of een voorlichtingsvideo. De deelnemers leren wat artrose is, hoe je daarmee omgaat en zelf kunt zorgen dat de pijn draaglijk wordt. Vervolgens trainen mensen gericht 2 keer per week, voor een periode van 6 tot 8 weken. Jolanda kon voor

deze training terecht bij haar eigen fysiotherapiepraktijk, Knooppunt Leefstijl & Bewegen in Venray. "Samen met 3 andere mensen met artrose in de knie of heup kreeg ik 2 keer in de week training. Dankzij de speciale oefeningen werden onze knieën of heupen sterker." Het trainen in een klein groepje bleek voor Jolanda ideaal. "Het is fijn als je hoort hoe anderen met de pijn en beperkingen omgaan."

'De pijn is veel en veel minder'

Inmiddels is het programma afgerond en doet Jolanda de oefeningen thuis en tijdens het sporten. "De GLA:D-training heeft mij zeker geholpen. Eerder liep ik continu rond met pijn, nu is dat veel en veel minder." Honderd procent pijnvrij is ze niet, vertelt ze eerlijk. "Als ik een huishoudtrap op en af moet, dan weet ik dat ik daarna even moet gaan zitten. Maar de pijn trekt nu wel weg, dat was voorheen niet zo. Ook wandelen gaat steeds beter. Ik train zowel

binnen op de loopband als buiten. Het doel: het lopen van de singels. In Venray een begrip. Een rondje van 5 kilometer, dat ik vroeger binnen het uur liep. Ik wil mijn conditie weer op peil brengen, want ik weet dat de gebreken komen met het ouder worden. Mijn motivatie is hoog om door te zetten."

'Mensen maken enorme sprong voorwaarts'

De positieve ervaring van Jolanda staat niet op zichzelf. Het GLA:D-programma is in Denemarken ontwikkeld en blijkt uit jarenlange wetenschappelijke onderzoeken succesvol. VieCuri-orthopeed Stefan de Boer was daardoor al positief, en helemaal nadat vorig jaar de eerste zorgverleners in Nederland met het programma startten. "De collega's in Zuidoost-Noord-Brabant meldden goede resultaten. Uit de praktijkervaringen blijkt dat mensen met artrose een enorme sprong voorwaarts maken door het GLA:D-programma. Het is niet zo dat ze helemaal nergens meer last van hebben. Maar ze kunnen wél weer de normale dagelijkse dingen doen, met weinig klachten of beperkingen. Daardoor is dit programma net zo goed of zelfs wel beter dan een operatie. Zeker als je bedenkt dat een operatie toch altijd risico's met zich meebrengt. Tegelijk blijft de orthopedische zorg toegankelijk voor mensen met ernstige artrose, voor wie een knie- of heupprothese de enige optie is."

Operatie voorkomen

Op initiatief van het Kniennetwerk Noord-Limburg werken VieCuri en 18 fysiotherapiepraktijken in de regio structureel samen bij het aanbieden van het GLA:D-programma. De huisarts verwijst bij artrose nu

eerst naar de GLA:D-geschoolde fysiotherapeuten in plaats van naar de specialist in het ziekenhuis. Orthopeed De Boer: "We stuurden voorheen ook wel mensen met artrose naar de fysiotherapeut door, maar het grote verschil is nu dat alle therapeuten precies dezelfde bewezen aanpak volgen. Dit zorgt voor duidelijkheid bij de patiënt, de fysiotherapeut en de dokter."

Van elkaar leren

Fysiotherapeut en kniespecialist Tommy Kroes van Knooppunt Leefstijl & Bewegen in Venray ziet de positieve resultaten. "Met het GLA:D-programma bieden we in onze praktijken in Baarlo, Venlo en Venray de juiste zorg op de juiste plek voor mensen met artrose. Per groep doen 4 tot 6 mensen mee. En wie meer ondersteuning nodig heeft bij de oefeningen, krijgt één-op-één begeleiding. Maar het mooie van het trainen in een groepje is dat mensen onderling ervaringen en tips uitwisselen."

Tien gerichte oefeningen

De oefeningen die de deelnemers doen zijn relatief eenvoudig, vertelt de fysiotherapeut. "Deze oefeningen kan ieder mens doen, mits ze goed zijn aangeleerd. Elke serie oefeningen

richt zich op wat anders, zoals kracht, traplopen of de buik- en rugspieren. De deelnemers trainen allemaal op hun eigen niveau binnen het programma. Na 6 tot 8 weken raden we aan de oefeningen 3 keer per week thuis te blijven doen. Daar is niet veel voor nodig, behalve een elastiek, een stoel en motivatie."

Minder pijn, sneller lopen

Bij de drie locaties van Knooppunt Leefstijl & Bewegen doorliepen in totaal inmiddels zo'n honderdtwintig mensen het programma. De fysiotherapeut hoort van de meeste deelnemers dat ze na 8 weken trainen duidelijk minder pijn hebben. "Aan het begin en het eind van het programma doen we een wandel- en squattest en zien we de vooruitgang: mensen lopen sneller en kunnen meer squats maken. Ook ervaren we dat diverse deelnemers de smaak van het sporten echt te pakken hebben." Garanties dat een operatie definitief van de baan is, zijn er niet. "Maar zelfs dan is het programma nuttig geweest," stelt de fysiotherapeut. "Zo gaan mensen wel fitter en sterker die operatie in. Maar het overgrote deel van de mensen met artrose heeft écht baat bij dit programma."



Stefan de Boer: 'Dit programma is net zo goed of zelfs wel beter dan een operatie.'

Meer over artrose en GLA:D

Maar liefst 1,5 miljoen Nederlanders hebben slijtage aan hun gewrichten, oftewel artrose. Door pijnstillers kunnen de klachten minder worden, maar ze gaan niet helemaal weg. GLA:D staat voor 'Good Life with osteoArthritis in Denmark'. Het programma is vooral bedoeld voor mensen met artrose die nog niet zo ver beperkt zijn dat een kunstgewricht de enige optie is.

De voordelen van GLA:D op een rij:

- Mensen hebben minder pijn.
- Zijn actiever in het dagelijkse leven.
- Hebben minder medicijnen nodig.
- Krijgen zelf meer grip op de klachten.
- Een knie- of heupprothese is (voorlopig) niet nodig.

Het Kniennetwerk Noord-Limburg is een initiatief van de vakgroep Orthopedie van VieCuri Medisch Centrum en samenwerkende fysiotherapiepraktijken uit de regio Noord-Limburg.

Wilt u meer informatie? Of heeft u vragen? Ga dan naar www.knie-netwerk.nl



Jolanda Puts: 'Dankzij de speciale oefeningen werden mijn knieën sterker.'

VERPLEEGKUNDIGE VAN HET JAAR SUSAN

“Wij vechten voor onze patiënten”

“Susan is vriendelijk en vakkundig, positief, gedreven en steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Zij zet de patiënt op één, is een echte teamspeler en heeft een krachtige, mooie persoonlijkheid.” Het zal maar over je gezegd worden! Dit overkwam Susan Simons-Derckx toen zij in mei werd uitgeroepen tot Verpleegkundige van het Jaar van VieCuri.

“Ik? Maar ik doe het toch niet alleen? Mijn eerste reactie was dat ik het allemaal niet nodig vond”, bekent Susan. “Maar toen hoorde ik wat mijn collega’s over mij hadden gezegd. Slik... Dat kwam toch wel even binnen. Ik denk dat veel verpleegkundigen te bescheiden zijn om aandacht voor zichzelf te vragen, vinden dat het er allemaal gewoon bij hoort. Maar toen ik al die waardering en complimenten hoorde, werd ik uiteindelijk toch heel trots.”

Actie

Susan begon in 1992 bij VieCuri, toen nog als hbo-student Verpleegkunde. Na een korte uitstap naar een ziekenhuis in Duitsland werd ze teruggevraagd op haar geliefde afdeling Chirurgie, waar zij vandaag nog steeds werkt. “Chirurgie is ontzettend veelzijdig, dus ik blijf leren. Hier komen patiënten van alle leeftijden, van een jonge vrouw die een borstreconstructie krijgt tot een oudere patiënt die geopereerd wordt vanwege darmkanker. Heel veelzijdig en hectisch. Voor een patiënt is het misschien gek, maar wij houden van actie en

werken onder tijdsdruk. Vechten voor onze patiënten. Gelukkig zien we heel veel mensen goed opknappen.”

‘Ik denk dat veel verpleegkundigen te bescheiden zijn om aandacht voor zichzelf te vragen’

Assertieve jonge collega’s

In haar jaren bij VieCuri heeft Susan het ziekenhuis én de verpleegkunde zien veranderen. Susan: “De jonge groep collega’s komt veel assertiever van school dan ik vroeger. Ik vind het knap dat ze veel durven vragen en voorstellen. Zij hebben bijvoorbeeld heel anders geleerd om te gaan met infuusgebruik. Dat bespreken we dan samen en daar leer ik ook weer van. Het coachen van studenten vind ik één van de leukste extra taken. Sowieso doe ik er graag

iets bij, dat houdt het werk interessant.”

Genoten

“Ik heb zoveel mooie herinneringen aan mijn werk”, blikt Susan terug. Ik kan me nog twee oude dames herinneren, jaren geleden. Dol op Vastelaovend waren ze allebei, en wij ook. Toen hebben we ze tijdens de Boëtezitting naar de koffiekamer gebracht, geschminkt met lippenstift en samen genoten voor de tv. Dat gemoedelijke van mijn beginjaren mis ik wel. Ook hier maken we steeds meer agressie mee. Meestal komt het voort uit betrokkenheid en machteloosheid, dat weet ik wel. Maar toch, wij proberen zo goed mogelijk ons werk te doen. Dan is het soms onbegrijpelijk hoe patiënten of naasten kunnen reageren.”

Dichtbij

Sommige patiënten nemen een speciaal plekje in, vertelt Susan. “Een jaar of twee geleden lag er een patiënt op de afdeling die ik kende. Onze dochters hebben bij elkaar in de klas gezeten en samen in de optocht gelopen.



Boegbeeld van onze verpleegkundigen

Susan Simons-Derckx werd op 13 mei uitgeroepen tot VieCuri's Verpleegkundige van het Jaar. Medewerkers konden hun stem uitbrengen op een collega die zij deze eretitel gunnen. Tientallen nominaties werden ingezonden, waarbij die van Susan de jury het meest opviel. Collega's noemen haar enthousiast, energiek en empathisch. Prachtige, overweldigende woorden voor onze nieuwe Verpleegkundige van het Jaar, die even nodig had om aan al die aandacht te wennen. Inmiddels draagt zij haar gouden zusterspeld met trots op haar uniform.

Susan (50) is oncologieverpleegkundige op de verpleegafdeling Chirurgie, lid van de afvaardiging verpleegkundige beroepsgroep (AVB), het Verdiepingsteam Verpleegkunde (vtv) en volgt de leergang Nieuw verpleegkundig leiderschap. Susan woont met haar gezin in Venlo. Ze is trainer, coach en supporter bij hockeyclub Delta en zwom deze zomer fanatiek mee met de Swim to Fight Cancer.

Een vrouw van mijn leeftijd, met een gezin en een leven zoals ik. En met een darmtumor met uitzaaingen. In zo'n situatie blijf

je natuurlijk professioneel, maar het raakte me enorm, het kwam heel dichtbij. Zij heeft twee keer op onze afdeling gelegen, en in die tijd heb ik haar vaak opgezocht, gevraagd of ik iets voor haar kon betekenen.”

‘De jonge groep collega’s komt veel assertiever van school dan ik vroeger’

Chapeau

Die patiënt was Clim Stikkelbroeck. Clim kan zich de weken op de afdeling Chirurgie nog goed herinneren. “Ik kreeg in die tijd een paar keer heel slecht nieuws, heb operaties gehad en zware chemo- en bestralingstrajecten. Nog steeds word ik behandeld. Als je in die situatie zit en veel tijd hebt om te piekeren, is het fijn dat er mensen met hart en ziel voor je klaarstaan. Zoals Susan. Zó liefdevol, warm en betrokken, altijd tijd om even aan je bed te zitten, er voor je te zijn. Het is zo fijn als iemand oog heeft voor jou en voor je gezin. Met Susan was het net even makkelijker om over moeilijke dingen te praten, juist omdat we elkaar al kenden. Achteraf wil ik nog eens zeggen hoeveel respect ik voor haar heb en voor alles wat ze op en naast het werk doet. Chapeau, dank je wel voor jouw lieve zorg!”

Clim Stikkelbroeck: ‘Chapeau, dank je wel voor jouw lieve zorg!’



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 voor de zorg in? In deze rubriek komt iedere keer één van onze mensen aan het woord. Deze keer hebben we in het VIEzier: Ellen Klemann-Rijs, zij werkt als operatieassistent.



Ellen Klemann: 'Ik kom altijd met de fiets naar het werk. Dat is 20 kilometer vanuit Neer; bijna een uur fietsen. Lekker mijn oortjes in en nadenken over van alles.'

'Juist de operaties waarvoor je 's nachts gebeld wordt, vind ik heel leuk'

Als jong meisje wilde Ellen verpleegster worden. Ze was net aan de opleiding MDGO-VP (verpleging) begonnen toen iemand haar bij handbal vertelde dat ze op de OK werkte. Ellen veranderde haar plan en kon na haar opleiding zowel in Maastricht als Venlo beginnen op de OK, maar koos voor Venlo.

Adrenaline

"Ik vind de onregelmatige diensten heel fijn. De geplande operaties zijn voor mij niet zo spannend meer, maar juist de operaties waarvoor je 's nachts gebeld wordt, dat je snel je kleren aan moet doen en in de auto moet springen, vind ik heel leuk. Je weet soms niet wat je aantreft als je aankomt: je krijgt behoorlijk wat adrenaline van sommige spoedgevallen die binnenkomen. De late dienst vind ik ook heel fijn. Je werkt dan in een klein team en bent nog meer op elkaar aangewezen. Ook kun je dan 's morgens nog wat in huis doen.

Doorzettingsvermogen

Je moet goed kunnen samenwerken en doorzettingsvermogen hebben. Als je plotseling jeuk aan je neus krijgt tijdens een operatie, mag je niet krabben en moet je blijven staan. Anders zijn je handen niet meer steriel. Ook moet je geordend zijn en netjes werken. Dat zie je ook bij mij thuis terug. Daar heb ik nog net geen protocollen opgehangen!

Tuinieren en handbal

Ik vind het heerlijk om buiten te zijn. Ik ben heel graag in de tuin bezig. We zitten op het werk de hele dag al binnen en kunnen bijna nergens naar buiten kijken. Gras maaien, onkruid wieden en snoeien. Ik heb bijna 3.500m² tuin, dus er is altijd wel wat te doen. Daarnaast ben ik bijna elke week in de sporthal te vinden. Handbal is nu weer een belangrijk onderdeel van ons leven. Mijn zoon handbalt op landelijk niveau. Zelf heb ik vroeger ook op hoog niveau gehandbald en mijn man heeft vroeger zelfs op het allerhoogste niveau gehandbald.

Warm nest

Ik ga nog altijd met plezier naar het werk en geen dag is hetzelfde. Ik vind het belangrijk dat het programma gestructureerd en lekker loopt. Dat de chirurg bijvoorbeeld niet hoeft te vragen naar een instrument, maar dat je het al aangeeft. Dus dat je een stap voor bent. Het team voelt als een soort familie, heel vertrouwd, en je hebt veel met elkaar meegemaakt. Kortom, als je hier komt werken, kom je in een warm nest terecht."

VROUW VAN PATIËNT DAVY MAAKT ILLUSTRATIE ALS BEDANKJE

'We zijn de chirurg en zijn team enorm dankbaar voor hun inzet'

Zo vertrek je met de scooter naar je werk, het volgende moment krijg je een ongeluk en word je wakker op de Intensive Care. Het overkomt de 34-jarige Davy Lepsi uit Roermond vorig jaar augustus. Door een speciale ingreep, uitgevoerd door traumachirurg Michiel Winkes, herstelt Davy goed en snel. Als blijk van waardering maakt zijn vrouw Amy een bijzondere attentie voor de specialist.

"Op mijn gebruikelijke weg naar het werk waren ze aan het fietspad aan het werken. Ik moest omrijden en was bezig met de route. Op het industrieterrein in Reuver ging het mis. Ik werd geschept door een auto. Het was een flinke klap: de betrokkene in de auto zei later dat ik als een pingpongbal over de motorkap stuitte", begint Davy zijn verhaal.

De ribben weer op z'n plek gezet

Davy wordt naar VieCuri gebracht. "Hij had een klaplong, gebroken schouderblad en meerdere gebroken ribben, aan de voor- en achterkant van zijn borstkas. De ribben hadden ook breuken op meerdere plekken. De borstkas zat los en een deel bewoog niet mee met ademen", vat traumachirurg Michiel Winkes samen.

'De betrokkene in de auto zei later dat ik als een pingpongbal over de motorkap stuitte.'

Davy onderging een zogenaamde ribfixatie. "Bij deze operatie worden de ribben weer op hun plek gezet met plaatjes en schroefjes. Door

deze ingreep hebben patiënten minder pijn dan bij een gewone behandeling en kunnen ze beter doorademen. Ook herstellen ze sneller en wordt de kans op complicaties kleiner."

Na de operatie een wereld van verschil

Na 3 dagen op de Intensive Care ligt Davy nog een klein weekje op de verpleegafdeling. "Natuurlijk had ik flink wat beperkingen, maar dat ik na de ingreep weer normaal kon ademen, maakte een wereld van verschil." Eenmaal thuis werkt Davy met de fysiotherapeut hard aan zijn herstel. Nog geen drie maanden na het ongeluk begint hij op therapeutische basis met zijn werk.

"Het verbaasde iedereen, waaronder mijzelf, hoe snel en goed ik ben hersteld. Ik heb nu geen klachten meer, waardoor het ongeluk mijn dagelijkse leven niet echt heeft veranderd."

Wel vond Davy het even spannend om te fietsen in druk verkeer. "Auto-rijden ging direct goed, maar ik ben nog steeds niet op een scooter gestapt. En wat ik ook nog niet heb kunnen doen, is duiken. Mijn vrouw Amy en ik zijn allebei duik-instructeurs geweest. Dit is echt onze passie, maar ik moet eerst een grondige medische keuring ondergaan om te bepalen of ik nog mag duiken."

Blij patiënten, blij chirurg

Davy en Amy zijn chirurg Winkes en zijn team enorm dankbaar voor hun inzet en de keuze voor de ribfixatie. Amy besluit daarom een bijzonder geschenk te maken. Ze vertelt: "Ik volg een Master Scientific Illustration aan de Universiteit van Maastricht. Daar leer ik ontwerpen en illustraties te maken van medische en biologische onderwerpen. Ik heb een gedetailleerde illustratie van een ribbenkast gemaakt met grafietpen. We hopen dat de chirurg en zijn team dit echt zien als een persoonlijke erkenning voor wat ze voor Davy, en dus ook voor mij, hebben gedaan."

Zo voelt het zeker voor de chirurg: "Ik ben heel blij met het bedankje dat ik ontving van Davy en zijn vrouw Amy. *It made my day*. De illustratie heeft een mooi plekje boven mijn bureau gekregen. Patiënten die blij zijn, daar word je als chirurg zelf ook blij van."

'We hopen dat de chirurg en zijn team dit echt zien als een persoonlijke erkenning voor wat ze hebben gedaan.'



Michiel Winkes: 'Patiënten die blij zijn, daar word je als chirurg zelf ook blij van.'

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



“JOSÉ HEEFT HAAR CHEMOKUREN GELUKKIG ACHTER DE RUG”

Medicijnen die gebruikt worden tegen kanker veroorzaken soms haaruitval. Een tijdelijk haarwerk is de basis voor herstel van zelfvertrouwen, eigenwaarde en een positief zelfbeeld.

Tarita Kleeven
haarwerkspecialist
Horst, T 06 49055325
www.taritakleeven.nl



JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

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 leven. 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

Scan de code met uw smartphone en doneer eenvoudig online.



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Yvonne kiest voor maximaal hoorplezier met de nieuwe Phonak Sphere™ Infinio



Yvonne bezocht Stufkens Hoorcentrum en is ontzettend blij met zowel de service als haar nieuwe hoortoestel, de Phonak Sphere™ Infinio.

“Ik had al jaren moeite om in drukke omgevingen, zoals restaurants en verjaardagen, goed te horen. Op advies van de audicien bij Stufkens Hoorcentrum kreeg ik de kans om de Phonak Sphere™ Infinio gratis op proef te proberen. Het resultaat was verbluffend. Dankzij de slimme AI-chip, die spraak van achtergrondgeluiden scheidt, kan ik nu gesprekken duidelijk verstaan, zonder afleiding.

Het hoortoestel is eenvoudig te verbinden met mijn smartphone en tv. Zo kan ik handsfree bellen en staat de tv weer op een normaal volume.

Wat ik bovendien erg waardeerde, was de persoonlijke benadering bij Stufkens Hoorcentrum. Mijn hoortoestel is ook precies op mijn behoeften en gehoorverlies afgesteld.

De audicien bij Stufkens Hoorcentrum heeft me uitstekend geholpen. Ik kan zowel Stufkens Hoorcentrum als de Phonak Sphere™ Infinio van harte aanbevelen!”

Doe de online hoortest op onze website



Stufkens hoorcentrum

info@stufkenshoorcentrum.nl • stufkenshoorcentrum.nl
077-352 00 30 Venlo • Venray • Panningen
0475-206 012 Roermond

Last van ernstig overgewicht?

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

**Gratis voorlichting
kijk op onze website!**

Scan de QR code



NEDERLANDSE OBESITAS KLINIEK



IDENTITEITSBEWIJS VERVANGT ZIEKENHUISPAS

'Deze verandering scheelt tijd, plastic én inkt'



Marie-Christine Hulsbeck: 'De verandering heeft meerdere voordelen, óók voor de patiënt.'

Jarenlang was het vaste prik: wie naar VieCuri kwam voor een afspraak, onderzoek of opname meldde zich met de ziekenhuispas. Op 1 augustus dit jaar nam VieCuri afscheid van deze pas. Het enige dat u nu nodig heeft om u aan te melden, is een geldig identiteitsbewijs. Marie-Christine Hulsbeck uit Venlo vertelt namens de Cliëntenraad over deze verandering, en wat de voordelen daarvan zijn.

In plaats van de ziekenhuispas moet iedereen sinds 1 augustus dit jaar een geldig identiteitsbewijs laten zien bij de zorgverlener. Het gaat om een paspoort, ID-kaart of rijbewijs. Voor mensen die asiel in Nederland hebben aangevraagd, is dat de vreemdelingenkaart.

Marie-Christine: "In Nederland geldt dat iedereen vanaf 14 jaar moet kunnen aantonen wie hij of zij is: altijd en overal. Het gaat dus om een pasje dat je toch al bij je draagt, als het goed is. Als Cliëntenraad zien wij hier dus geen probleem in. Diverse

andere ziekenhuizen in Limburg schaften al eerder de ziekenhuispas af. Bijna alle Cliëntenraadsleden komen soms in één van die ziekenhuizen, als patiënt of als mantelzorger. We waren er dus al aan gewend en zien dat het prima werkt."

Eerste bezoek aan VieCuri

Patiënten die de eerste keer in VieCuri komen, melden zich gewoon bij de receptie. Aan de hand van hun identiteitsbewijs worden alle gegevens in het systeem opgeslagen. Ook wordt een foto gemaakt. Het enige dat nu dus niet meer gebeurt, is dat de patiënt een ziekenhuispasje krijgt.

ID-bewijs ook voor kinderen nodig

Voor kinderen geldt een identificatieplicht vanaf veertien jaar. Maar heeft een baby of kind jonger dan veertien zorg nodig, dan is ook een identificatiebewijs nodig. Dit is zo vanuit de overheid geregeld. Marie-Christine: "Het klopt dat mensen dus een ID-bewijs moeten aanvragen voor hun kind, als ze dat nog niet hebben. In de zorg is dit altijd al nodig geweest, maar dat weten niet alle ouders. Ik lees vooral positieve reacties rondom

de afschaffing van de ziekenhuispas op de Facebookpagina van VieCuri. De verandering heeft namelijk meerdere voordelen, zeker óók voor de patiënt."

Dit past bij een duurzamer VieCuri

Zo neemt de wachttijd bij de receptie af omdat geen ziekenhuispas meer gemaakt hoeft te worden. Ook helpt de verandering bij het bieden van goede en veilige zorg. VieCuri is verplicht om de identiteit van haar patiënten te controleren. Zo voorkomen we vergissingen en zorgen we ervoor dat we werken met de juiste gegevens uit het juiste medisch dossier. Tot slot stipt het Cliëntenraadslid nog een derde belangrijk voordeel aan: "Eerder werden duizenden nieuwe pasjes per jaar gemaakt. Nu dat niet meer nodig is, wordt veel plastic en inkt bespaard. Met het oog op het milieu een goede keuze, die past bij een duurzamer VieCuri."

Meld u aan bij ons Patiëntenpanel

Wilt u graag meedenken over belangrijke onderwerpen in en rondom VieCuri? Neem dan deel aan het Patiëntenpanel. Ongeveer 3 keer per jaar ontvangt u via e-mail een vragenlijst. De uitkomsten zijn voor ons een bron van informatie en inspiratie om de zorg verder te verbeteren. www.viecuri.nl/patientenpanel

VERBOUWING EN NIEUWBOUW OK EN MEDISCHE BEELDVORMING

'Meer mensen sneller en met de modernste technieken helpen'

VieCuri bouwt aan de toekomst van de zorg. Bijna twee jaar geleden is de verbouwing en nieuwbouw van de OK (operatiekamers) en de afdeling Medische Beeldvorming gestart op locatie Venlo. Er wordt hard gewerkt om patiënten straks sneller en beter te helpen, met behulp van de nieuwste technieken. En dat alles in een moderne, prettige sfeer.

Op dit moment heeft VieCuri 6 operatiekamers in Venlo en 2 in Venray. Dat worden er straks 10, allemaal op locatie Venlo. "Het komt de zorg ten goede als we alle operatiekamers op één plek hebben. We krijgen straks meer behandelopties en werken met de nieuwste technieken. De nieuwe OK-afdeling wordt moderner, lichter dankzij ramen én er komt meer privacy voor patiënten," vat dr. Klaus Hecker, anesthesioloog-pijnspecialist, de plannen samen.

Operatierobot

Van de 10 operatiekamers worden er 2 als extra grote OK's ingericht. "Op de ene OK is ruimte voor een operatierobot die we in de toekomst willen gaan gebruiken. De tweede extra grote OK krijgt een operatietafel die is uitgerust met een ingebouwd röntgenapparaat. Er vindt ook een uitbreiding plaats van het aantal operatiekamers met een camera. Deze camera is nuttig om specialisten uit andere ziekenhuizen mee te laten kijken met de operatie, maar ook voor scholing van medewerkers én voorlichting van patiënten."

Bijkomen in OK-lounge

Naast de 10 OK's komen er 2 behandelkamers waar in een steriele omgeving specifieke ingrepen worden uitgevoerd, zoals KNO-ingrepen bij kinderen. "Zij krijgen op de uitslaapkamer een eigen ruimte. Dit met het oog op de rust van zowel de kinderen als de andere patiënten." Tot slot krijgt ook de OK-lounge een plek in de nieuwbouw. Hier worden mensen ontvangen die relatief gezond zijn en een kleine ingreep moeten ondergaan, zoals een kijkoperatie aan de knie. Vanuit de sfeervolle lounge gaan zij rechtstreeks naar de OK. Na de ingreep komen ze weer bij in de comfortabele relaxstoelen in de lounge. Omdat zij niet op de verpleegafdeling komen, voelen ze zich minder patiënt.

Uitbreiding aantal scanners

Ook de afdeling Medische Beeldvorming gaat er flink op vooruit door de verbouw- en nieuwbouwplannen. Interventieradioloog Carsten Arnoldussen licht toe: "De technologische vooruitgang gaat in ons vakgebied heel snel. Hierdoor wordt beeldvorming steeds meer een vast onderdeel

bij het beoordelen van een patiënt. We vervullen een belangrijke spoedeisende zorgfunctie in de regio, waardoor uitbreiding verstandig is. Onze nieuwe afdeling wordt twee keer zo groot én inmiddels zijn van ieder type scanner meerdere exemplaren aanwezig. Daardoor

is er altijd direct een scanner beschikbaar voor spoedeisende zorg en kunnen patiënten nog sneller geholpen worden. Een centrale 'cockpit' tussen de scanners voor het personeel zorgt er daarnaast voor dat we alles op één plek optimaal kunnen inrichten."

Sneller een duidelijke diagnose

De ultramoderne CT- en MRI-scanners die zijn aangeschaft, zijn nauwkeuriger én sneller dan de huidige apparatuur, vertelt de interventieradioloog. "Daardoor gaan de wachttijsten omlaag, duurt een onderzoek korter en hebben we eerder duidelijkheid wat er aan de hand is met een patiënt." Op de nieuwe afdeling

Medische Beeldvorming worden in de toekomst ook bepaalde behandelingen poliklinisch uitgevoerd waar nu nog een opname voor nodig is. "Neem bijvoorbeeld een katheterisatie. Dit kan straks poliklinisch, wat minder ingrijpend is voor de patiënt."

De afdeling bestaat nu nog uit twee delen die fysiek van elkaar gescheiden zijn: Radiologische Beeldvorming en Nucleaire Beeldvorming. "We gaan dat in de nieuwbouw samenvoegen waardoor we in 1 keer alle benodigde onderzoeken kunnen uitvoeren. Dit is minder belastend voor de patiënt, die snel duidelijkheid krijgt. Wij zijn klaar voor de toekomst."



VieCuri bouwt aan de toekomst van de zorg. Klaus Hecker (l) en Carsten Arnoldussen (r) nemen regelmatig een kijkje naar de vorderingen.



CORNELISSEN
aannemingsbedrijf

Bouwt aan de toekomst van VieCuri.

Cornelissen aannemingsbedrijf | Boeksedijk 22a, Zeeland | info@cornelissenbouw.nl | 0486-451608

Samen naar toekomstbestendig zorgvastgoed



Slimmer, gezonder en flexibel zorgvastgoed; een zorggebouw dat optimaal jouw zorgorganisatie ondersteunt. Hiermee willen wij samen met jou het verschil maken. Met een rijke historie in ons bijna 150-jarig bestaan ademt de geschiedenis van Croonwolter&dros maatschappelijke betrokkenheid, innovatie en vooruitgang.



 **croonwolter&dros** | TBI



Angelique Smedts: 'Ik zou het toejuichen als er in de maatschappij meer aandacht komt voor overgangsklachten, ook op het werk.'

MENOPAUZE SPREEKUR

'Er heerst nog een groot taboe op de overgang'

Jarenlang rondlopen met ernstige overgangsklachten drukt een flinke stempel op je leven. Dat weet ook Angelique Smedts. Zij deelt haar verhaal omdat ze hoopt dat er meer openheid en begrip over de menopauze komt. De specialisten van het menopauze spreekuur geven voorlichting én helpen vrouwen met de concrete lichamelijke en mentale klachten.

Acht jaar geleden merkte de nu 58-jarige Angelique Smedts dat ze niet meer zo goed namen van mensen kon onthouden. "Achteraf denk ik dat hiermee mijn overgangsklachten begonnen. Niet alleen mijn geheugen ging achteruit, ook kon ik me slechter concentreren. En ik kreeg opvliegers; overdag én 's nachts. In het begin vond ik dat een angstaanjagend gevoel. Vroeger zweette ik nog niet in de sauna, en nu ineens overviel dit gevoel me."

App-groepje over de overgang

Angelique had wel 15 tot 20 opvliegers per nacht, wat de nachtrust niet ten goede kwam. "Ik werk in een vrouwen-gevangenis. Daar moet ik mijn rug recht houden, ook al heb ik een opvlieger of ben ik minder fit door slecht slapen. Tijdens zo'n opvlieger voel ik me heel kwetsbaar en dat is niet fijn." Angelique zou het toejuichen als er in de maatschappij meer aandacht komt voor

overgangsklachten, ook op het werk. "Onder vriendinnen ben ik er heel open over. En met een paar collega's hebben we een overgangs-app-groepje. Maar het is vaak nog een groot taboe."

'Vertrouwen in mijn lijf weg'

Al snel na de eerste opvliegers verdiepte Angelique zich in wat de overgang is. "Ik heb alles erover gelezen. Ik gaf mijzelf de schuld van de klachten en heb alles geprobeerd om er vanaf te komen; van overgangsthee tot het stoppen met het drinken van koffie. Ik rook niet, drink geen druppel alcohol en loop 3 keer per week hard. Resultaat: ik ben hierdoor wat afgevallen. Toch houden mijn klachten aan. Daardoor ben ik het vertrouwen in mijn lijf een beetje kwijtgeraakt."

Hormoontabletten slikken

Uiteindelijk slikte Angelique na overleg met de huisarts 5 jaar

lang hormoontabletten en gebruikte ze hormoonpleisters. "Ondanks dat het werkte, voelde ik me niet fijn bij die hormonen. Ik was bang dat het niet goed voor mijn lichaam was. Tegelijk had ik het gevoel dat ik eigenlijk geen keuze had, omdat ik anders niet goed kon functioneren."

Overstappen op een hormoonvrij middel

Een jaar geleden kwam Angelique bij VieCuri en sinds een paar maanden slikt ze een nieuw, hormoonvrij middel. "Ik ben er heel blij mee. Het werkt niet zo goed als de hormoontherapie, maar de scherpe randjes zijn er wel van af. Ik heb een stuk minder last van opvliegers, waardoor ik beter slaap. Wat ik alleen erg jammer vind, is dat het middel niet wordt vergoed. Ik kan het wel betalen, maar er zijn genoeg vrouwen die dat niet kunnen. Elke vrouw met overgangsklachten heeft naar mijn mening recht op (voorgeschreven) overgangsmedicatie."

Hormoontherapie is één van de opties

Ongeveer 75 procent van de vrouwen krijgt te maken met overgangsklachten, die per persoon variëren van heel mild tot vrij heftig. Jaarlijks komen 200 tot 250 patiënten op het menopauze spreekuur van VieCuri. Dat zijn vooral vrouwen die jong, tussen de 40 en 45 jaar, in de overgang raken en vrouwen met ernstige klachten. Ieder krijgt een behandeling op maat.

Hormoontherapie is één van de mogelijkheden. Gynaecoloog Frouke Notten: "Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat hormoontherapie in de meeste gevallen heel veilig is. Als het middel toch teveel gezondheidsrisico's met zich meebrengt of iemand wil absoluut geen hormonen gebruiken, dan kijken we naar alternatieven."



Frouke Notten: 'Veel vrouwen blijven onnodig rondlopen met serieuze klachten.'

Nieuw middel zonder hormonen

Sinds kort kan een nieuw middel zonder hormonen worden voorgeschreven. Dit medicijn wordt helaas niet vergoed en kan niet gecombineerd worden met hormoontherapie. "Het middel richt zich vooral op het onderdrukken van het nachtzweeten en de opvliegers. Het pakt dus specifiek deze overgangsklachten aan. Maar dat kan soms al genoeg zijn om het verschil te maken, want als je beter slaapt verbetert daardoor vaak ook je stemming overdag."

Sommige klachten kunnen misleidend zijn

De gynaecoloog merkt dat veel vrouwen onnodig rondlopen

met serieuze klachten. "Sommige klachten, zoals vermoeidheid, pijnlijke gewrichten of druk op de borst kunnen misleidend zijn. Omdat hiervoor meerdere oorzaken kunnen zijn, wordt vaak niet aan de overgang gedacht. Zo zijn er vrouwen die zich ziekmelden met een burn-out, terwijl wij uiteindelijk vaststellen dat ze vermoeid en neerslachtig zijn door de overgang. Wij kunnen patiënten heel goed helpen om er weer bovenop te komen."

Wat zijn de menopauze en de overgang?

De laatste menstruatie wordt ook wel menopauze genoemd. Voor en na de menopauze is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. Bij 75% van de vrouwen leidt dit tot klachten. De duur ervan is voor iedere vrouw verschillend.

Dit zijn de klassieke overgangsklachten

Opvliegers, slechter slapen, hartkloppingen en stemmingswisselingen. Sommige vrouwen krijgen ook stijve gewrichten. Door de overgang is er een grotere kans op botontkalking, pijn bij het vrijen, blaasontsteking, hart- en vaatproblemen.

Huisarts verwijst door naar menopauze spreekuur

Bij de behandeling van ernstige overgangsklachten zijn diverse VieCuri-specialisten betrokken, zoals de gynaecoloog, internist, psycholoog en seksuoloog. De huisarts kan doorverwijzen naar het menopauzespreekuur. **Scan voor meer informatie de QR-code.**



Colofon

VIETamine is het patiëntenblad van VieCuri Medisch Centrum.

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

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
Rianne Nijssen Photography

Tekst

Tekstbureau Ank van Lier
Daphne Doemges, Textworld
Renée Verberne
VieCuri Afdeling Communicatie en Marktonderzoek

Uitgever

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

Opmaak

Nanno van Leeuwen

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 vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

