



"We voegen geen dagen toe aan het leven, maar leven aan de dagen"



PA: Brug tussen arts en verpleegkundige

// Samen sterk in de borstkankerzorg

In oktober, de borstkankermaand, zetten we in het Rode Kruis Ziekenhuis het Borstcentrum in de schijnwerpers. Chirurg Gisela Moormann en Plastisch Chirurg Tiara Lopez Penha vertellen hoe zij samenwerken om patiënten de best mogelijke zorg te bieden – snel, persoonlijk en met alle aandacht voor de mens achter de ziekte.

Persoonlijke aandacht vanaf het eerste moment

De diagnose borstkanker zet een leven volledig op zijn kop. Toch ervaren patiënten in het RKZ al snel steun. Gisela vertelt dat ze bij elk gesprek bewust bij de patiënt gaat zitten in plaats van achter een bureau. "Zo voelt iemand dat we er echt voor haar zijn. We plannen ook altijd voldoende tijd in en als het nodig is maken we extra afspraken. Juist die rust en ruimte zorgen ervoor dat patiënten zich veilig voelen."

Binnen het Borstcentrum zijn de doorlooptijden bewust kort gehouden. "Vaak kan iemand al de dag na verwijzing terecht voor

onderzoeken, en meestal is er binnen drie dagen een behandelplan, die snelle duidelijkheid haalt veel onzekerheid weg." Tiara benadrukt dat het niet alleen om de medische kant draait. De diagnose en behandeling raken aan identiteit en vrouwelijkheid. "Wij willen dat patiënten zich gezien voelen en weer vertrouwen krijgen in hun lichaam. Dat begint al bij het eerste gesprek."

Samen beslissen

Het behandelplan wordt altijd opgesteld in een team van verschillende specialisten. We kijken verder dan alleen de ziekte. Wat wil iemand, hoe ziet haar leven eruit en wat

past daarbij? Soms betekent dat dat we bewust meerdere gesprekken plannen, zodat iemand rustig over belangrijke keuzes kan nadenken.

Bij die keuzes speelt Tiara een grote rol. "Er zijn veel mogelijkheden, van reconstructie met eigen weefsel tot een prothese. Wat het beste past, hangt af van de persoon. Sommige vrouwen kiezen voor een natuurlijk resultaat, anderen willen juist snel herstellen of een kleinere ingreep. Alles is bespreekbaar."

Een van de meest waardevolle onderdelen van de zorg vindt Gisela de aandacht voor het hele gezin. Ze organiseert soms aparte gesprekken voor de kinderen van een patiënt. Kinderen kijken anders naar ziekte en stellen vragen waar volwassenen niet aan denken. "Door eerlijk uit te leggen wat er gebeurt, haal je veel angst weg – bij de kinderen én bij hun ouders. Het is

ontzettend waardevol om ook hen bij het proces te betrekken."

Trots op samenwerking en zorg op maat

De kracht van het RKZ zit volgens beiden in de korte lijnen en nauwe samenwerking. "We kunnen snel schakelen en elkaar gemakkelijk vinden, ook buiten geplande afspraken om." Patiënten merken dat: van de snelle diagnose tot het feit dat we hen vaak samen bezoeken na een operatie. Dat geeft vertrouwen.

Die samenwerking reikt bovendien verder dan alleen het RKZ. "We werken nauw samen met de Borstkliniek van het Noordwest Ziekenhuis (NWZ). Patiënten worden altijd gezamenlijk besproken met collega's, zodat we vanuit meerdere expertises naar iedere situatie kijken." Patiënten vinden het vaak een geruststellend idee dat er meerdere specialisten meedenken over hun behandeling. "We zijn trots op hoe snel we

onzekerheid kunnen wegnemen. En ook daarna blijven we betrokken. Kleine gebaren maken vaak het grootste verschil: een hand vasthouden voor de operatie, een extra afspraak plannen of luisteren naar zorgen van kinderen."

Hun boodschap voor deze borstkankermaand is duidelijk: "Er is ontzettend veel mogelijk. Iedere behandeling wordt afgestemd op de ziekte én op de persoon." In het RKZ staat de patiënt nooit alleen, vertellen Gisela en Tiara. "We kijken naar wat zij nodig heeft – medisch, emotioneel en praktisch."

”

In het RKZ staat de patiënt nooit alleen.

Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

SIKKENK

haarspecialisten sinds 1928

Dé grootste haarwerk speciaalzaak van Nederland



- ◆ meer dan 1000 haarwerken en hoofdaccessoires op voorraad
 - ◆ meerdere mooie privé paskamers
 - ◆ eigen atelier
 - ◆ huis- en ziekenhuisbezoek ook mogelijk
 - ◆ erkend door alle zorgverzekeraars



Wagenweg 122, 2012 NJ Haarlem ◆ **023 532 58 83**
info@haarspecialisten.nl ◆ **www.haarspecialisten.nl**
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag van 10.00 - 17.00 uur
Wij helpen u graag op afspraak



Je hoeft het niet alleen te doen.

Het leven is niet meer hetzelfde na een beroerte, een ongeluk, chronische ziekte of met aanhoudende pijnklachten. Maar je wilt wél een zo normaal mogelijk leven leiden en zelf de touwtjes in handen hebben. Door specialistische revalidatie krijg je snel weer grip op je leven. Daarnaast biedt Heliomare ook begeleiding bij (terugkeer naar) werk en een scala aan beweeg- en sportactiviteiten. Wij ondersteunen je met een heel team in een vorm die bij jou past. Maatwerk dus. **Niemand aan de zijlijn, daar zetten wij ons samen met het RKZ voor in!**

Voor meer informatie of aanmelding:
Bel **088 920 92 00** of ga naar heliomare.nl



Re-Energized

WAT ALS JOUW PIJNKLACHT NIET PUUR FYSIEK IS?

Van stress naar energie | van angst naar vertrouwen



WILLEM DE BOER,
FOUNDER RE-ENERGIZED

Wij begrijpen hoe frustrerend het is om met langdurige, onverklaarbare pijn te leven. Het voelt alsof je al van alles geprobeerd hebt, zonder échte verlichting. Maar de oorzaak kan breder zijn dan je denkt: fysiek, maar ook dieper liggend. Wij hebben al meer dan 1150 mensen van hun pijn afgeholpen. Vaak zien we al na de eerste behandeling significante verbetering, en soms zelfs volledige verlichting, afhankelijk van de complexiteit van de klachten.

In 3 éénvoudige stappen naar een pijnvrij en energiek leven



Intakegesprek

Tijdens dit gratis intakegesprek luister ik naar jouw klachten en bespreken we hoe onze aanpak jou het beste kan helpen.



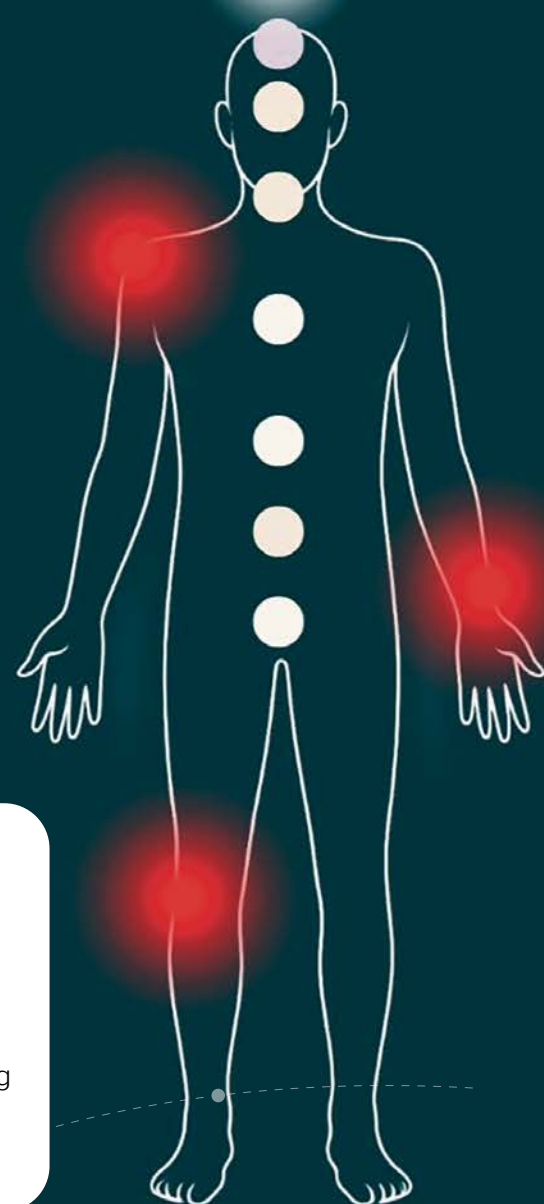
Herstelplan

Na de intake maken we een persoonlijk herstelplan voor jou.



Naar een pijnvrij en energiek leven

Na de intake gaan we samen aan de slag. Op weg naar een leven met minder pijn en meer energie.



Neem voor specifieke vragen contact op via info@re-energized.nu, bellen mag natuurlijk ook **+31 6 49 10 48 27**
of neem een kijkje op onze website <https://re-energized.nu/>

Re_Energized is een onderdeel van Reactivated

Esther Middelkoop neemt afscheid van het RKZ: een leven voor brandwonden onderzoek

Na meer dan dertig jaar onderzoeken, ontdekkingen en samenwerkingen neemt Prof. dr. Esther Middelkoop afscheid. Zij was jarenlang hét gezicht van het Brandwondencentrum in Beverwijk. Haar werk heeft talloze patiënten geholpen én collega's geïnspireerd. "Het mooiste is dat ons onderzoek ook echt verschil maakt voor mensen", zegt ze met een glimlach.

Met hart voor patiënten

Esther begon ooit met onderzoek naar bloedziekten, maar haar hart lag elders. "Ik wilde onderzoek doen dat mensen direct verder helpt. Toen ik met brandwondenonderzoek in aanraking kwam, voelde ik meteen: dit is het."

Ze herinnert zich nog goed hoe ze in Beverwijk begon. "We onderzochten een materiaal dat de huid kon vervangen. Dat bleek een doorbraak, want daardoor konden patiënten beter genezen en minder ernstige littekens krijgen. Vanaf dat moment was ik verkocht. En voor ik het wist, was ik de eerste onderzoeker van het centrum."

Wat begon als klein, groeide uit tot een bruisende afdeling met een eigen laboratorium en tientallen onderzoeken. "Daar ben ik misschien wel het meest trots op: dat we samen iets hebben opgebouwd dat blijft bestaan."

Doorbraken die levens raken

"Een van die doorbraken was de ontwikkeling van Matriderm, een kunst huid die nu wereldwijd gebruikt wordt. Het begon als een soort schoonheidsmasker. Maar in ons laboratorium ontdekten we dat het perfect

paste bij de behandeling van brandwonden. Dat is uitgegroeid tot iets wat écht het leven van patiënten verandert. Dat raakt me nog steeds."

Ook zette ze de landelijke brandwondenregistratie op, waarin sinds 2009 gegevens worden verzameld van alle brandwondencentra in Nederland. Daardoor weten we beter wie onze patiënten zijn, wat de oorzaken zijn en welke behandelingen werken. Zo wisten we door bekend onderzoek dat kleine kinderen vaak brandwonden krijgen door hete thee. Met die kennis kunnen we ouders beter waarschuwen en ongelukken helpen voorkomen.

Internationaal gaf Esther lezingen en werkte ze mee aan het open access-handboek Scar Management. Dat boek is inmiddels bijna twee miljoen keer gedownload. "Het geeft zoveel voldoening dat kennis die hier in Beverwijk ontstaat, nu de hele wereld bereikt."

Mens achter het onderzoek

Naast alle successen waren het juist de kleine momenten die haar werk zo bijzonder maakten. "Ik ga vooral de collega's missen. We vierden altijd onze successen samen – van een fles wijn bij een nieuwe publicatie tot een appeltaarten-

”

Toen ik met brandwondenonderzoek in aanraking kwam, voelde ik meteen: dit is het.

Prof. dr. Esther Middelkoop

wedstrijd. Het klinkt misschien gek, maar zulke tradities maakten ons werk lichter en gaven veel plezier."

Maar boven alles blijft het contact met patiënten haar bij. "Iedereen die in dit vak werkt, heeft verhalen van patiënten die je nooit vergeet. Uiteindelijk gaat het niet om het aantal publicaties. Het gaat om die ene patiënt die door ons werk een betere kans heeft gekregen. Dat is waarom ik dit altijd met zoveel liefde heb gedaan."

Feiten & cijfers – Esther Middelkoop

- Meer dan 200 wetenschappelijke publicaties
- Mede-hoofdredacteur van het internationale handboek Scar Management (bijna 2 miljoen downloads)
- Auteur van een hoofdstuk in het boek 'Total Burn Care' 5e en 6e editie. De 'bijbel' van de brandwondenzorg
- Ontwikkelde mee aan Matriderm, een kunst huid die wereldwijd wordt gebruikt
- Startte de landelijke brandwondenregistratie in 2009, uniek in de wereld
- Begeleidde vele promovendi die nu zelf onderzoek en zorg verder brengen

”

Uiteindelijk gaat het niet om het aantal publicaties. Het gaat om die ene patiënt die door ons werk een betere kans heeft gekregen. Dat is waarom ik dit altijd met zoveel liefde heb gedaan.

‘Iedereen kan stoppen met roken’: Rookstoppoli biedt helpende hand

Elk jaar wordt er in oktober een grote landelijke actie opgezet om mensen te helpen bij het stoppen met roken: Stoptober. Deze maand kan mensen net het laatste zetje geven om het stoppen door te zetten. Dat vinden Pauline Haasbroek en Elke van Drunen, medewerkers van de Rookstoppoli in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk.

Stoptober kan voor veel mensen prettig zijn volgens Pauline: “Het geeft sommigen het gevoel er niet alleen voor te staan, wat ook weer motiverend kan werken. Om inzicht te krijgen in je eigen rookgedrag is er een app beschikbaar om bijvoorbeeld de hoeveelheid sigaretten die je rookt of de hoeveelheid geld die je kunt besparen als je stopt in kaart te brengen. Het inzicht wat mensen krijgen, kan soms een eye-opener zijn.”

‘Iedereen is hier welkom’

De Rookstoppoli bestaat sinds 2010 en heeft al honderden

mensen geholpen om definitief van hun rookverslaving af te komen. “Iedereen is hier welkom”, zegt Elke. Mensen die de keuze hebben gemaakt om te stoppen, kunnen een afspraak maken bij de poli. “Het traject wordt volledig vergoed door zorgverzekeraars en bij de meeste kost het ook geen eigen risico”, zegt Pauline.

Een jaar lang krijg je hulp, wat neerkomt op gemiddeld acht afspraken per jaar en altijd de mogelijkheid tot meer contact. Elke: “We werken met een app, maar mensen mogen ons ook (beeld)bellen. Het kan soms helpen om even van je af te

schrijven als je door een moeilijk moment bent gegaan, ook mag je gelijk je vragen stellen.”

Pauline benadrukt dat de poli alleen begeleidend en ondersteunend werkt: “We doen het niet vóór je, je moet het zelf willen, maar uiteindelijk is iedereen in staat om te stoppen.” Vaak worden mensen doorverwezen naar de poli door de huisarts of een specialist. Het traject start eerst met een motivatiegesprek. “We vragen hierbij wat de redenen zijn waarom mensen roken, maar ook wat de redenen zijn om te stoppen. Uiteindelijk moeten de stopredenen zwaarder gaan wegen dan de redenen om wél te roken”, legt Pauline uit.

Stukje vrijheid terug

Gezondheid, geld en de beperking die roken met zich meebrengt zijn de grootste drijfveren om te stoppen

volgens Pauline en Elke. “Mensen vinden het vaak beperkend om maar te moeten blijven nadenken of ze genoeg sigaretten bij zich hebben om de dag door te komen. Mensen die gestopt zijn, koppelen vaak naar ons terug dat ze blij zijn dat ze weer een stukje vrijheid terug hebben gekregen”, zegt Elke.

Slachtoffer van de tabaksindustrie

Pauline en Elke zien steeds meer jongeren in het spreekuur die willen stoppen met vaperen. Elke: “Vaak zijn er al onderliggende gezondheidsproblemen en wordt dit vergroot/ernstiger door het overmatige vaperen. Jongeren vaperen veel door onder andere de grote hoeveelheid verslavende stof nicotine die vapes bevatten. Wanneer je vaped, gaat dat de hele dag door. Het gaat bijna ongemerkt, maar je krijgt ontzettend veel nicotine binnen.” De tabaksindustrie blijft met vernieuwingen komen, zoals zoete smaakjes in vapes, maar ook lichtjes of zelfs spelletjes erin. “Er zijn zelfs spelletjes bij waarbij je dieper of vaker moet inhaleren om meer punten te verdienen”, onvoorstelbaar vinden Pauline en Elke. “Rokers zijn het slachtoffer van de tabaksindustrie die het steeds aantrekkelijker maakt voor jongeren en dat is een groot probleem.”

Bewustwording

Het moeilijkste is het afkomen van de gewoonte volgens Pauline. “Nicotine gaat via de longen naar de hersenen binnen een paar seconden. Er komt dan dopamine vrij wat je een geluksgevoel geeft. Vaak roken mensen op vaste momenten en koppelen het geluksgevoel wat ze dan ervaren aan het moment. Bijvoorbeeld wanneer je rookt tijdens een feestje. Het feest



is net zo gezellig als je niet rookt, maar je brein ziet op dat moment het roken als oorzaak van de gezelligheid. Die gewoontemomenten zijn het lastigste om af te leren.”

Een stopper helpen

Het stopproces is lastig en dat vraagt ook om begrip vanuit de directe omgeving. Elke: “Het helpt om de stopper te vragen of het oké is om er samen bij stil te staan. Dat werkt steunend. Laat blijken dat je begrip hebt en kijk samen naar wat iemand nodig heeft.” Het is volgens Pauline begrijpelijk dat de omgeving zich zorgen maakt. “Voor de omgeving is het ook lastig om dat gevoel even weg te cijferen op een moment dat de roker bijvoorbeeld terugvalt.” Als mensen toch weer een sigaret hebben gerookt, zien Pauline en Elke dat niet als falen: “We zien het als leermoment en kijken vanuit daar weer naar wat iemand nodig heeft om verder te komen. Wat het belangrijkste is, is dat je niet oordeelt over iemands persoonlijke proces.”

Gezondheidsverbeteringen

Mensen ervaren gelijk de positieve gezondheidseffecten wanneer ze stoppen met roken. Pauline: “De conditie gaat gelijk vooruit. De koolmonoxide verdwijnt binnen vierentwintig uur uit je lijf en dus komt er meer zuurstof in je bloed. Het hoesten neemt af en mensen krijgen meer kleur in het gezicht.” Elke vult aan: “Je geur en smaak worden beter en op termijn ervaren mensen vaak meer rust en een vrijheidsgevoel.”

“We doen het niet vóór je, je moet het zelf willen, maar uiteindelijk is iedereen in staat om te stoppen.”

Pauline Haasbroek van de Rookstoppoli



Dit artikel is eerder gepubliceerd op rodi.nl, redacteur Rosemarijn Beneker, fotograaf Vincent de Vries



Meer informatie

Wil je meer informatie over de Rookstoppoli? Kijk dan op: www.rkz.nl/rookstoppoli/ of scan de QR-code.



“We voegen geen dagen toe aan het leven, maar leven aan de dagen”

In gesprek met Bas van de Veer, palliatief verpleegkundige in het RKZ

Als iemand hoort dat beter worden geen optie meer is, verandert alles. Plotseling verschuift de aandacht van genezen naar leven – leven met wat er is, en vooral: leven op je eigen manier. Palliatief verpleegkundige Bas van de Veer begeleidt patiënten en hun naasten in die laatste, vaak intense levensfase. Zijn werk draait om méér dan medische zorg: het gaat over luisteren, troosten, dromen waarmaken en liefdevol aanwezig zijn.

Persoonlijkheid boven patiënt

“Wanneer wij bij een patiënt worden gevraagd, is dat meestal omdat artsen of verpleegkundigen denken: deze persoon wordt waarschijnlijk niet meer beter. Dan is onze eerste taak om mee te denken over hoe we het laatste stuk van iemands leven zo comfortabel en waardig mogelijk kunnen maken. Natuurlijk geven we adviezen over pijnstilling of symptoombestrijding, maar minstens zo belangrijk vind ik dat we de mens áchter de patiënt leren kennen.”

In het dossier staan talloze cijfers, scans en bloeduitslagen. “Maar niemand schrijft op dat mevrouw ooit kapster is geweest, of dat meneer zijn vrouw verloren heeft en twee dochters heeft.” Die informatie lijkt misschien niet medisch relevant, maar is wél essentieel om te begrijpen wie iemand is en welke keuzes bij die persoon passen. Je praat anders met iemand als je weet wat diegene belangrijk vindt.”

Het palliatieve team fungeert vaak als gesprekspartner in een hectische periode waarin veel beslissingen genomen moeten worden. “We hebben binnen het ziekenhuis een unieke positie: we zijn niet gebonden aan het behandelplan van de arts en hebben daardoor de ruimte om écht tijd te nemen. Die rust maakt dat we stil kunnen staan bij wat voor iemand werkelijk belangrijk is – voorbij de pijn,

benauwdheid of misselijkheid van dat moment.”

In die veilige setting kunnen patiënten en hun naasten vrijuit praten over hun angsten, verlangens en diepste zorgen. “En juist doordat we die lagen samen met onze collega's van de geestelijke verzorging durven te verkennen, kunnen we een waardevol advies geven dat vaak wél invloed heeft op de keuzes die daarna gemaakt worden.”

Kleine gebaren, grote betekenis

Comfort is het begin van alles. Zolang iemand veel pijn heeft of misselijk is, komt diegene niet toe aan gesprekken over afscheid of nalatenschap. “Pas als iemand zich lichamelijk goed voelt, ontstaat er ruimte voor die grotere levensvragen. Wanneer dit gebeurt en het gesprek dieper gaat, sluiten we vaak aan met de geestelijke verzorging.”

Die ruimte kan gevuld worden met verrassende, persoonlijke wensen. En bij het palliatieve team is niets te gek. “Een collega organiseerde eens een bruiloft in het ziekenhuis, omdat een patiënt wist dat ze het gebouw niet meer levend zou verlaten. In een familie-kamer trouwden ze alsnog, omringd door dierbaren. Een ander keer hielpen we iemand een laatste keer naar huis te gaan met de wensambulance, zodat hij afscheid kon nemen van zijn hond. En als iemand nog één keer een frietje mét wil, dan bellen we de keuken en regelen we dat.”

”

Soms ontmoet ik mensen van mijn eigen leeftijd en denk ik: dit had ik kunnen zijn.



Bas van de Veer (links) samen met een patiënt

Toestemming van patiënt

”

En juist doordat we die lagen samen met onze collega's van de geestelijke verzorging durven te verkennen, kunnen we een waardevol advies geven dat vaak wél invloed heeft op de keuzes die daarna gemaakt worden.

Ook kleinere gebaren zijn waardevol. “Laatst wilde een patiënt graag dat een tand werd behandeld waar hij al tijden last van had.” We vroegen het aan onze kaakchirurg en tien minuten later stond hij aan het bed. Zulke dingen lijken klein, maar voor die patiënt maakte het alles uit.”

Liefde als rode draad

Bas ziet dagelijks hoe belangrijk liefde en verbinding zijn in de laatste levensfase. “Wat mensen op het laatst bezighoudt, gaat zelden over geld of status. Het gaat over wie er nog aan je bed zit, over de mensen die je geraakt hebt en die jou hebben geraakt. Over trots zijn op wat je hebt neergezet, hoe groot of klein dat ook is.”

Familie en vrienden spelen daarin een centrale rol. “Zij

kennen de patiënt vaak het beste en kunnen ons helpen inschatten hoe iemand zich voelt als diegene dat zelf niet meer kan zeggen. Ze mogen altijd blijven slapen, mee-eten en actief betrokken zijn. Soms helpt het al als een partner meehelpt met de zorg, samen iemands gezicht wassen bijvoorbeeld. Dat zijn waardevolle momenten.”

Het werk raakt Bas diep. “Soms ontmoet ik mensen van mijn eigen leeftijd en denk ik: dit had ik kunnen zijn. Dat confronteert me met hoe kostbaar het leven is. En hoe belangrijk het is om nú te doen wat ertoe doet. Niet wachten tot je pensioen om die reis te maken of dat gesprek te voeren. Je weet niet hoeveel tijd je hebt.” Die bewustwording probeert hij ook patiënten en hun

families mee te geven. “Praat met elkaar, ook als er nog niets aan de hand is. Bespreek wat je belangrijk vindt als het leven anders loopt dan je hoopt. Palliatieve zorg is niet alleen verdrietig – het zit vol liefde, betekenis en zelfs humor. We voegen geen dagen toe aan het leven, maar leven aan de dagen.”

Laatste boodschap

Bas zijn laatste boodschap is er één vol hoop: “Durf te dromen”, zelfs in de laatste fase van je leven. Wij doen er alles aan om wensen waar te maken – groot of klein. Of het nu gaat om een laatste boottocht, een videoboodschap voor je kinderen of simpelweg een kopje thee en een goed gesprek. Juist in die momenten schuilt de essentie van ons werk: mensen laten voelen dat ze ertoe doen.”



De lekkerste maaltijden!
Kwaliteit, service en
persoonlijke aandacht staan
bij ons voorop!

Kies voor gezond & gemak!
Wij bezorgen op dinsdag en vrijdag uw vers
gekookte maaltijden uit eigen keuken

- 🍴 Bij u thuis bezorgd
- 🍴 Vers en gezond
- 🍴 Wekelijks keuze uit meer dan 12 (!) gerechten
- 🍴 Kies voor gemak, wij verzorgen uw vers gekookte maaltijd.



T 0251 22 76 93

www.handgraafmaaltijden.nl

BETER ETEN
BETER LEVEN

SPORTFONDSENBAD BEVERWIJK

VELE ZWEM
ACTIVITEITEN



WWW.SPORTFONDSENBADBEVERWIJK.NL

Dé specialist voor borst- protheses op maat

100%
maatwerk

Wij vinden dat
iedere vrouw die een
borstprothese wil dragen,
een product op maat
verdient. Een prothese
die nauwkeurig
aansluit op je lichaam
en je een natuurlijk
uiterlijk geeft.



eve borstprotheses

+31 (0)85 200 79 72
info@eveborstprotheses.com
www.eveborstprotheses.com



'Hersenz heeft me
geholpen mijn leven
weer op te pakken'

Raoul Abdoel

U KUNT VERDER MET HERSENLETSEL

Een beroerte, ongeluk, hartstilstand of (hersenz)ziekte kan leiden tot blijvend hersenletsel. Lukt het na revalidatie niet om het leven weer op te pakken? Bent u bijvoorbeeld vaak moe, vergeetachtig, snel boos of kunt u zich moeilijk concentreren? Met het behandelprogramma Hersenz leert u beter omgaan met de ingrijpende gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

HERSENZ DENKT VANUIT MOGELIJKHEDEN

U leert bij het behandelprogramma Hersenz omgaan met uw veranderde leven, energie-verdeling, geheugen, concentratie en planning. Ook kan er sprake zijn van moeite met communicatie, zoals bij afasie. Daarnaast is er veel aandacht voor beweging. We kijken naar uw mogelijkheden en wat u met tips en training kunt verbeteren. De behandeling bieden we in groepen van 6 deelnemers in combinatie met individuele behandeling.

ONLINE INFORMATIEBIJENKOMSTEN

Wilt u meer weten over de behandeling van Hersenz? Voor cliënten, mantelzorgers en naasten organiseert Hersenz regelmatig (online) informatiebijeenkomsten. U krijgt uitleg over het behandelprogramma van Hersenz

en de verschillende bouwstenen die er zijn. Een behandelaar geeft uitleg over het programma en een ervaringsdeskundige vertelt in een korte presentatie wat de behandeling voor zijn of haar leven heeft betekend. Er is ruimte voor vragen en uitleg. De online sessie duurt een uur. U kunt zich aanmelden via www.hersenz.nl/bezoek-een-van-onze-informatiebijeenkomsten

MEER WETEN?

Het behandelprogramma van Hersenz wordt aangeboden door diverse zorgorganisaties, verspreid over het land. In de regio Noord-Holland is Heliomare de aanbieder van het behandelprogramma Hersenz. www.heliomare.nl | hersenz@heliomare.nl



Leer Vraag Ontmoet Lees Doe

Loop je digitaal vast?

Heb je vragen over je persoonlijke gezondheidsdossier of moeite met het online maken van een afspraak met je specialist? Kom dan langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de Bibliotheek. We helpen je graag verder.



de Bibliotheek
IJmond Noord
www.bibliotheekijmondnoord.nl/ido

Menselijkheid voorop, AI voor zorgondersteuning

Kunstmatige intelligentie – meestal afgekort als AI – klinkt voor veel mensen nog een beetje spannend. Robots die dokters vervangen? Computers die beslissingen nemen over je gezondheid? Gelukkig is dat beeld verre van de werkelijkheid. “AI is er niet om zorgverleners te vervangen,” zegt Jurriaan Kok, CMIO (Chief Medical Information Officer) van het RKZ. “Het is er juist om artsen en verpleegkundigen te ondersteunen, zodat zij nog meer aandacht voor jou als patiënt kunnen hebben.”

Slimme hulp bij zorg en gesprekken

AI is slimme technologie die leert van heel veel informatie. “Je kunt het zien als een soort superbrein.” Het kan patronen herkennen in enorme hoeveelheden gegevens, bijvoorbeeld afwijkingen op een röntgenfoto of verdachte cellen in een weefselonderzoek. Ook bij taal helpt AI. Zo kan het ingewikkelde medische verslagen automatisch omzetten naar begrijpelijke taal. “Onze rapporten staan vaak vol vaktermen. AI kan die herschrijven zodat iedereen snapt wat er staat. Dat geeft patiënten meer grip op hun eigen zorg. Een groot voordeel is dat het contact tussen arts en patiënt

door het gebruik van techniek juist persoonlijker wordt. Als een gesprek automatisch wordt opgenomen en samengevat, hoeft de arts niet meer de hele tijd te typen. Dan kan de arts rustig in de ogen van de patiënt kijken en écht luisteren”, vertelt Jurriaan. “En na afloop kun je thuis rustig het verslag nalezen.”

De mens beslist altijd

Sommige mensen zijn bang dat computers straks bepalen welke behandeling ze krijgen. Die angst is niet nodig. “In Europa is afgesproken dat AI altijd ondersteunend is. De arts houdt het laatste woord.” AI kan advies geven of iets

signaleren, maar de zorgverlener beslist altijd zelf.

Ook bij fouten is dat duidelijk. Degene die het systeem gebruikt – meestal de arts – blijft verantwoordelijk. “We zijn nog lang niet op het punt dat AI zelfstandig beslissingen neemt. En dat is maar goed ook. AI heeft toegang tot heel veel kennis en richtlijnen, maar het blijft belangrijk dat we begrijpen hoe een advies tot stand komt. De medische kennis en ervaring van de zorgverlener blijven altijd nodig.”

Zorg van de toekomst: dichter bij huis

De komende jaren zal AI de zorg steeds meer veranderen en vooral makkelijker maken. “Ik verwacht dat we straks veel meer zorg thuis kunnen bieden. Met een smartwatch of slimme sensoren kun je zelf je gezondheid bijhouden. Voel je je niet goed? Dan krijg je meteen advies via een app of direct contact met de zorg. Dat maakt zorg toegankelijker



Jurriaan Kok

voor iedereen, ook voor mensen die minder mobiel zijn. Voor hen kan dit echt een wereld van verschil maken.”

Ook ziekenhuizen zullen veranderen. “We hebben straks waarschijnlijk minder spreekkamers nodig, omdat veel zorg thuis of dichtbij huis plaatsvindt.”

”

We doen dit niet voor de techniek, we doen dit voor de patiënt. Ons uitgangspunt blijft: buitengewoon menselijk. AI moet daaraan bijdragen, niet ervan afleiden.



Grote operaties en complexe behandelingen blijven natuurlijk in het ziekenhuis, maar veel controles en gesprekken kunnen digitaal. Het allerbelangrijkste blijft volgens Jurriaan dat AI altijd de mens dient. “We doen dit niet voor de techniek, we doen dit voor de patiënt. Ons uitgangspunt blijft: buitengewoon menselijk. AI moet daaraan bijdragen, niet ervan afleiden.”

”

We hebben straks waarschijnlijk minder spreekkamers nodig, omdat veel zorg thuis of dichtbij huis plaatsvindt.



PA: Brug tussen arts en verpleegkundige

Wendy Balder-Wieringa, Physician Assistant, over haar veelzijdige rol op de afdeling Urologie

Halverwege ons gesprek gebeurt er iets onverwachts: ze staat ineens op en verdwijnt de gang op. "Sorry, ik moet even weg, er is een acute situatie," zegt ze terwijl ze haar jas pakt. Tien minuten later is ze terug en vervolgt ze het gesprek alsof er niets is gebeurd. "Dit is precies wat mijn werk inhoudt. Als Physician Assistant moet ik inspringen zodra er ongeplande zorg of een noodgeval plaatsvindt. Dan zorg ik dat de patiënt geholpen wordt en de zorg gewoon doorloopt."



”

Ik geloof dat als iemand begrijpt wat er in zijn lichaam gebeurt, hij therapietrouwer is.

Wendy Balder-Wieringa

Wendy werkt sinds 2020 in het Rode Kruis Ziekenhuis, maar haar loopbaan begon als verpleegkundige. “Ik merkte al snel dat ik vooral energie kreeg van de complexere casussen. Als een infuus of katheter moeilijk te plaatsen was, lukte het mij vaak wel. Dat prikkelde mijn nieuwsgierigheid en maakte dat ik verder wilde groeien.” Managementfuncties trokken haar niet; ze wilde dicht bij de patiënt blijven. De masteropleiding tot Physician Assistant (PA) bleek de perfecte keuze.

Een PA is een zorgprofessional die na een hbo-zorgopleiding een master volgt en daarmee de medisch specialist kan overnemen. “Je vormt een soort brug tussen arts en verpleegkundige. We kunnen zelfstandig diagnoses stellen, onderzoeken aanvragen en behandelingen starten. Tegelijkertijd werk je nauw samen met de specialist en weet je wanneer je moet overleggen.” Binnen de urologie betekent dit een veelzijdig takenpakket: patiënten zien op de polikliniek, hen begeleiden tijdens hun behandeling, kleine verrichtingen uitvoeren en assisteren bij operaties. Daarnaast is ze aanspreekpunt voor verpleegkundigen en wordt ze ingeschakeld bij spoedsituaties. “Geen dag is hetzelfde en dat maakt het werk juist zo leuk.”

De diversiteit op de afdeling maakt de functie extra boeiend. “We behandelen een enorme variatie aan patiënten: van kleine jongetjes met een te nauwe voorhuid tot ouderen met prostaat- of blaaskanker. Ook vrouwen met urineweg-infecties na een bevalling komen bij ons terecht. Die afwisseling houdt me scherp.”

Meer tijd voor menselijk contact

Wat patiënten vaak waarderen, is dat een PA tijd kan nemen voor uitleg. “Ik geloof dat als iemand begrijpt wat er in zijn lichaam gebeurt, hij therapietrouwer is. Als ik uitleg waarom iemand veel moet drinken of een bepaald medicijn moet slikken, is de kans groter dat diegene dat ook echt doet.”

Het mensgerichte aspect beperkt zich niet tot patiënten. Ook voor verpleegkundigen en collega's is er ruimte voor aandacht. “Na een heftige situatie vraag ik hoe het met ze gaat of denk ik mee over hoe het de volgende keer beter kan. En ook met de urologen werk ik nauw samen.



Soms zeg ik tegen hen: ‘Gaat het nog? Je hebt een pittige dag.’ Dat menselijke stukje hoort er wat mij betreft óók bij.” Een groot voordeel van de PA-functie is continuïteit. “Arts-assistenten werken vaak maar één of twee jaar op een afdeling en vertrekken dan. Mijn PA-collega's en ik zijn een vast gezicht. Verpleegkundigen weten me te vinden, patiënten herkennen me en processen verlopen soepeler. Ik weet precies wat ik kan en hoef niet voortdurend overleg te plegen.”

Een groeiende rol in de zorg

De functie van Physician Assistant is nog relatief jong: de eerste opleiding in Nederland startte pas in 2001. Inmiddels zijn er ongeveer 2.000 PA's in ons land, tegenover ruim 28.000 medisch specialisten. “Dat laat zien hoe klein onze beroepsgroep nog is. Toch zijn we keihard nodig. De zorgvraag stijgt, er zijn minder mensen die in de zorg willen werken en artsen kunnen het straks niet meer alleen. PA's kunnen een groot deel van de laag- en middencomplexe zorg

”

Het is tijd om afscheid te nemen van de traditionele hiërarchie. We werken allemaal vanuit onze eigen expertise aan hetzelfde doel: de beste zorg voor de patiënt.

opvangen, zodat specialisten zich op de meest complexe casussen kunnen richten.”

En Wendy staat daarin niet alleen. In het RKZ werken in totaal 22 Physician Assistants, ieder met hun eigen specialisme en waardevolle bijdrage aan de zorg. Stuk voor stuk zijn het professionals die de zorg versterken, patiënten extra aandacht geven en het werk van hun teams lichter en efficiënter maken.

Gelijkwaardigheid in de zorg

Wendy hoopt dat patiënten en collega's in de toekomst

beter begrijpen wat de functie inhoudt. “Een consult bij een PA is inhoudelijk gelijkwaardig aan een consult bij een specialist. Toch vragen mensen nog weleens: ‘Wanneer komt de echte dokter?’ Als je weet wat een PA is, stel je die vraag niet meer.”

Ze pleit dan ook voor meer bewustwording én voor een gelijkwaardigere kijk op het zorgproces: “Het is tijd om afscheid te nemen van de traditionele hiërarchie. We werken allemaal vanuit onze eigen expertise aan hetzelfde doel: de beste zorg voor de

patiënt. Iedere schakel in dat proces is belangrijk. Alleen door elkaar als gelijkwaardige partners te zien, kunnen we de zorg duurzaam en mensgericht maken.”

En die zorg, die blijft dankzij professionals als deze – letterlijk – in beweging. Zelfs midden in een interview.

Kijk hier naar meer info over de werkzaamheden van Physician Assistant.



Wat kunt u verwachten van een Physician Assistant?

PA's zijn volledig bevoegd om diagnoses te stellen, behandelplannen op te stellen en medicatie voor te schrijven. Dankzij hun bredere tijdsbestek en nauwe samenwerking met de specialist kunnen zij vaak extra uitleg en begeleiding bieden.

“We trieerden heel veel patiënten achter elkaar. Het ging als een malle”

“Het eerste team is met spoed per ambulance naar het calamiteitenhospitaal in Utrecht gebracht, net zoals dat bij een echte ramp zou gebeuren”, vertelt Kristel van Diemen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Met collega's Annebeth de Vries en Mattijn Amsing blikt ze terug op de eerste grootschalige oefening van de drie Nederlandse brandwondencentra. “We trieerden heel veel patiënten achter elkaar. Het ging als een malle.”

En dat kwam harder binnen dan welke oefening dan ook tot nu toe, vertelt De Vries. “Het was zo voortreffelijk neergezet, ik ervoer het echt. Eén moment, met al die patiënten. De adrenaline, de focus, je bent honderd procent functioneel bezig. Natuurlijk ben ik als chirurg altijd aan het prioriteren. Maar op deze manier een triage doen, dat is wel echt nieuw.”

De drie brandwondencentra stuurden enkele van hun triageteams naar Utrecht. Uit Beverwijk deden twee triageteams mee. De eerste met een intensivist, een brandwondenarts en een brandwondenverpleegkundige. Het tweede team bestond uit een (brandwonden)chirurg, een anesthesist en een kinderbrandwondenverpleegkundige. Van Diemen en Amsing waren aanwezig als observatoren. “Voor de tips en tops zeg maar. Het kostte me moeite om aan de kant te blijven staan, mijn handen jeukten om mee te gaan helpen”, aldus Van Diemen.

Het scenario was een ontploffing in een Utrechts theater, waarbij

veel slachtoffers met brandwonden zijn te betreuen. Zowel volwassenen als kinderen. “De triageteams beoordelen in hoog tempo de verschillende patiënten en hun verwondingen”, zegt Van Diemen. “Moet iemand naar de intensive care? Heeft de patiënt beademing nodig? Moet hij naar een kinderbrandwondencentrum? Of kan hij toch naar een gewone afdeling met extra brandwondenzorg?”

Bij de oefening doen meerdere lotusslachtoffers mee en wordt gebruik gemaakt van geluidseffecten die paniek zouden kunnen veroorzaken.

“Na de eerste triage bespreekt het team de patiënten verder door. Vervolgens doet elk team een tweede ronde op een Acute Opname Afdeling. Daar maken ze een inschatting op basis van ernst van de verwondingen. Tot slot volgt een briefing aan de coördinator die overzicht heeft over alle brandwondenbedden in het land.”

Efficient

De oefening was zo efficiënt opgezet dat de triageteams van



Mattijn Amsing, Annebeth de Vries en Kristel van Diemen

de drie centra achter elkaar door konden werken, zonder dat ze elkaar tegenkwamen. “We hebben achteraf geëvalueerd met Brigit van de Nederlandse Brandwonden Stichting”, zegt Van Diemen.

Amsing maakte als enige van de drie de Volendamramp mee, in de nieuwjaarsnacht van 2001. Een ramp met veertien dodelijke slachtoffers en meer dan twee honderd ernstig gewonden. “Het was die nacht opmerkelijk hoe snel we konden schakelen en konden inspelen op wat er nodig was. Dat is zorgprofessionals nu eenmaal eigen. Ook tijdens de oefening afgelopen maand viel dat op. Hoe goed het ging, ook al was dit de eerste keer dat we dit zo grootschalig deden.” De Vries: “Ik ben heel erg tevreden over hoe het is gegaan.”

Stickers

Ze liepen tegen kleine dingen aan die beter kunnen. “Felgekleurde stickers met naam en functie erop die je op je muts of pak kunt plakken”, zegt De Vries direct. “En instructiekaarten over hoe je brandwonden moet verbinden in de calamiteitenbox”, vult Van

Opmerkelijk hoe snel we konden schakelen en konden inspelen op wat er nodig was.

Diemen aan. “Want je weet nooit zeker of die expertise er is in het ontvangende ziekenhuis.” Een calamiteitenbox is een soort eerstehulpkoffer bij calamiteiten. Er zitten onder andere de benodigde kleding en protocollen in. Van Diemen hoopt dat soortgelijke grote oefeningen vanaf nu minstens één keer per jaar gehouden zullen worden. “Zodat we personeel afwisselend kunnen laten deelnemen. Het is goed om je samen met

de collega's voor te bereiden op grote incidenten, te leren samenwerken in een vreemd ziekenhuis.”



Dit artikel is eerder gepubliceerd in Noordhollands Dagblad, auteur Friso Bos, fotograaf jffoto / Loed Veth



Scan voor het lezen van het hele artikel op de website van Noordhollands Dagblad de QR-code.

Brandwondenoefening

De grootschalige oefening is mede georganiseerd door Brigitte Muis van de Nederlandse Brandwonden Stichting en Carinda de Visser, voormalig adviseur crisisbeheersing van het RKZ. Ook werkten mee: Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ministerie van Defensie, de Alliantie van Nederlandse Brandwondencentra en de Nederlandse Brandwonden Stichting.

Stampot met een Aziatische twist

Souschef Patrick de Glas werkt inmiddels al ruim tweeënhalf jaar in de keuken van het RKZ. Daar ontwikkelt hij zijn passie voor koken verder en experimenteert hij met nieuwe smaken en stijlen.

Hoelang werk je hier als chef?

Ik werk inmiddels al 2,5 jaar als souschef in deze keuken. In die tijd heb ik de kans gekregen om mijn passie voor koken verder te ontwikkelen en verschillende culinaire stijlen te verkennen. Het is een inspirerende omgeving waarin ik dagelijks nieuwe uitdagingen en mogelijkheden tegenkom.

Waarom wil je dit recept delen?

Ik deel dit recept graag omdat het een uniek en vernieuwend gerecht is binnen de vegetarische keuken. Het combineert verrassende smaken en technieken uit verschillende culturen, wat het een echte fusion-creatie maakt. Bovendien laat het zien dat vegetarisch eten niet alleen gezond is, maar ook spannend en smaakvol kan

zijn. Ik hoop daarmee mensen te inspireren om vaker plantaardig te koken en nieuwe smaken te ontdekken.

Wat betekent gezondheid/vitaliteit voor jou?

Gezondheid en vitaliteit zijn voor mij onlosmakelijk verbonden met goede voeding. Door bewust en voedzaam te eten, kunnen mensen hun lichamelijke en mentale welzijn verbeteren, wat resulteert in meer energie en een betere levenskwaliteit. Toch geloof ik dat gezond eten vooral ook moet genieten zijn. Het mag nooit een verplichting worden, maar juist een bron van plezier en inspiratie. Daarom streef ik er altijd naar om gerechten te maken die zowel voedzaam als smaakvol zijn, zodat ze mensen motiveren om gezonder te leven zonder in te leveren op smaak.



Eten mag nooit een verplichting worden, maar juist een bron van plezier en inspiratie.

Diner: Stampot Chinese Kool met Tempeh & Ketjap-Jus van kok Patrick de Glas

Een stampot, maar dan net even anders! Souschef Patrick de Glas laat zien hoe je met een paar Aziatische smaken een klassiek Hollands gerecht een verrassende draai geeft. De combinatie van romige aardappelpuree, kruidige Chinese kool en knapperige tempeh zorgt voor een bord vol smaak, warmte en vitaliteit. Ideaal voor wie gezond én lekker wil eten.

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ✓ 400 g tempeh
- ✓ 25 g (plantaardige) room
- ✓ 50 g jus
- ✓ 600 g aardappelen
- ✓ 15 g zout
- ✓ 50 g ketjap manis
- ✓ 400 g Chinese kool
- ✓ 15 g kerriepoeder
- ✓ 50 g boter
- ✓ 15 g gemalen komijn

Bereidingswijze

Aardappels koken: Schil de aardappelen en kook ze in gezouten water gaar in ca. 15-20 minuten.

Chinese kool stoven: Snijd ondertussen de Chinese kool in fijne reepjes. Stoof deze in een beetje boter of olie tot hij zacht is, maar nog wat bite heeft.

Stampot maken: Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met de boter, room, zout, kerriepoeder en komijn. Meng de gestoofde Chinese kool erdoor tot een smeuvige stampot ontstaat.

Tempeh bakken: Snijd de tempeh in blokjes of reepjes. Bak deze in wat olie in een koekenpan tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn. Voeg op het einde een scheutje ketjap toe en laat kort karamelliseren.

Ketjap-jus maken: Meng de jus met de resterende ketjap. Verwarm kort in een pannetje of magnetron.

Serveren: Schep de stampot op borden, verdeel de tempeh erover en maak af met een royale lepel van de ketjap-jus.

Tip

Maak het gerecht helemaal plantaardig door plantaardige boter en room te gebruiken.

Smakelijk eten!

Dam tot Damloop: Samen renden we € 4.801 bij elkaar!

Wat een geweldige dag tijdens de Dam tot Damloop! Met een enthousiaste groep collega's vanuit het RKZ en de Brandwondenstichting stonden we aan de start. Het werd een sportieve en sfeervolle dag vol energie en doorzettingsvermogen. En met resultaat: samen haalden we een prachtig bedrag van € 4.801,- op! Dit mooie bedrag komt volledig ten goede aan de Brandwondenstichting.



Dank aan alle deelnemers voor hun inzet en aan iedereen die heeft bijgedragen of ons langs de route heeft aangemoedigd.

RKZ bereikt halve finale tijdens Venticare



In juli namen we deel aan de halve finale van de Venticare reanimatiecompetitie, nadat we eerder die week de voorronde succesvol hadden doorstaan.

Zeven maanden eerder waren we begonnen met trainen voor deze wedstrijd. Ons doel was om ook als niet-primair reanimatieteam – onze Advanced Life Support (ALS)-vaardigheden verder te verbeteren. Daarmee wilden we een kwaliteit-simpuls geven aan de zorg op de IC en in het ziekenhuis, juist op die momenten waarop elke seconde telt.

Met veel trainen en de steun van de afdeling IC/BWC hebben we dat kunnen waarmaken. Na een mooie casus op dag één volgde op dag twee een complexe reanimatie. We werden geconfronteerd met een zeldzame oorzaak van een circulatie-

stilstand én moesten tegelijkertijd omstanders in toom houden.

Te midden van sportieve, maar pittige concurrentie van hoog niveau gingen we het scenario vol aan. Helaas bleek het net niet genoeg voor een plek in de finale. Natuurlijk was dat even een teleurstelling, maar we kijken vooral terug op twee intensieve dagen waarin we veel hebben geleerd.

We keerden met trots terug naar Beverwijk – ons doel om als IC/BWC/SEH-team een hoger niveau te bereiken is ruimschoots behaald. En het smaakt zeker naar meer!



Te midden van sportieve, maar pittige concurrentie van hoog niveau gingen we het scenario vol aan.

Heeft u opmerkingen of vragen over deze VOOR U? Mail ons: communicatie@rkz.nl



'Het leven achterna'

Vanwege de leeftijd van mijn kinderen ben ik genooddaakt om, vooral in de auto, te luisteren naar hedendaagse popmuziek. Of naar Bert en Ernie. Met die laatste twee heb ik overigens geen enkel probleem. Sterker nog: zij hebben juist een nieuw, geweldig album uitgebracht. Maar de hedendaagse popmuziek is wat mij betreft nogal inwisselbaar. Toch vond ik gedurende de lange autorit deze zomer nog een pareltje in de grijze massa. MEAU zingt: 'Een nacht als deze wordt nooit te laat. We rennen het leven, het leven achterna.'

Direct was ik weer terug in mijn eigen kindertijd. Met grote regelmaat gingen wij naar de Schoorlse zandduin. Met familie, vrienden of vanuit de kerk. Voor wie daar niet bekend is: Schoorl heeft een eigenaardige dorpskern, omdat aan het

dorpsplein de grootste zandduin van Nederland grenst. Als klein ventje moest je dan eerst de lange tocht naar boven maken, wat behoorlijk tegenviel. Maar niets is leuker op die leeftijd dan je om te draaien zodra je de top hebt bereikt en, nadat je op adem bent gekomen, met enorme vaart naar beneden te rennen.

Dit ging met zo'n snelheid dat mijn benen, en die van veel andere kinderen, het tempo niet meer konden bijbenen. En dus kwam je onvermijdelijk rollend in het zand terecht, soms plat op je gezicht, tot stilstand halverwege de duin. Tot hilariteit, maar ook tot ongenoegen van mijn ouders, die al dachten aan de rijdende zandbak op de weg naar huis.

Het leven achterna rennen, tot je strompelend en struikelend

tot stilstand komt, is ook de ervaring van veel patiënten. Zij worden in het ziekenhuis behandeld of hebben een gebeurtenis meegemaakt die hun leven op zijn kop heeft gezet. Ze voelen de noodzaak om, gezien de diepe kwetsbaarheid die ze hebben ervaren, anders om te gaan met de tijd die hun nog rest of opnieuw is gegeven.

En dus rennen veel mensen het leven achterna. Op krukken, in de rolstoel of opnieuw rechtop staand. Dingen die eerst voor later gepland stonden, worden nu gedaan. Alles wordt veel bewuster beleefd en er wordt minder rekening gehouden met de 'wat als' of met de balans die normaal gesproken in de gaten wordt gehouden. Want veel van deze mensen hebben haast. Ze hebben meegemaakt dat het leven

in een oogwenk anders kan zijn, dat morgen niet vanzelfsprekend is.

Mijn ervaring is dat ook de mensen die in de zorg werken hier een stukje van meekrijgen. We werken continu met mensen die deze ervaring met ons delen, en dus raken wij ook besmet met deze gedachten. Een voordeel misschien wel, want van uitstel komt vaak afstel.

Of zoals Bert en Ernie in hun instantklassieker Maak er wat van zingen: 'Maak er wat van, als je ontevreden bent, nou doe er dan wat an. Maak er wat van, moet je maar eens kijken wat je allemaal niet kan.'

**Hartelijke groeten,
namens de geestelijke
verzorging
Ben Rumping**

Longpunt Beverwijk

Programma (onder voorbehoud)

Tijd: Woensdag 14.00 - 16.00 uur

Zaal open vanaf 13.30 uur

5 november

Buurtsportcoach

Bewegen met een longaandoening.

Britt Klous geeft informatie lokale sportaanbod.

Locatie

De Beverwijkse Harmonie Kapel: "Het Orkest",

Groenelaan 74, Beverwijk

Meer informatie en/of aanmelden via:

06-45606799 (Toos)

072-5336395 (Ada)

Beverwijk@longpunt.longfonds.nl

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken en vooraf niet te roken.



Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Obesitas Kliniek Beverwijk

Vondellaan 8
1942 EJ Beverwijk
T 0251 - 74 52 50
ma-vr 8.30 - 17.00 uur

Voorlichting Nederlandse Obesitas Kliniek

Locatie Online // **Tijd** 18.30 - 19.30 uur

De voorlichtingsavonden worden in 2025 georganiseerd op de volgende data:

Dinsdag 28 oktober

Woensdag 12 november

Woensdag 26 november

Aanmelden kan via het scannen van de QR-code



Ben je 32 weken of meer zwanger? Wil je meer weten over bevallen in het Rode Kruis Ziekenhuis? Kom dan naar onze voorlichtingsbijeenkomsten: 'Hoe bevalt het?' over onze begeleiding en bevallen in de kraamsuites van het RKZ.

Per aanmelding ben je welkom met twee personen.

Laatste voorlichtingsavond 2025

Dinsdag 2 december

Locatie en tijd

Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk / Restaurant op de tweede etage

We ontvangen je vanaf 19.00 uur. De voorlichtingsavonden duren ongeveer twee uur.

Meld je aan via de QR-code.



Rode Kruis Ziekenhuis

Buitengewoon menselijk.



Werken bij het RKZ - méér dan een baan

Het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk is een ziekenhuis met een warm hart. Hier werk je niet alleen aan de beste zorg, maar ook aan jezelf. Of je nu in de zorg werkt of in een ondersteunende rol: bij het RKZ voel je je welkom, gezien en gewaardeerd.

Onze cultuur is open, collegiaal en betrokken. Je komt terecht in een overzichtelijk ziekenhuis met korte lijnen, waar iedereen elkaar kent en samenwerkt. Geen grote bureaucratie, wél ruimte voor eigen initiatief en persoonlijke groei.

Waarom je bij ons wilt werken:

- Een fijne werksfeer met betrokken collega's
- Ruimte voor opleiding, e-learning en doorgroei-mogelijkheden
- Goed bereikbare locatie, ook met ov
- Marktconform salaris (CAO Ziekenhuizen) + eindejaarsuitkering
- Meerkeuzesysteem arbeidsvoorwaarden & bedrijfsfitness

Evenementen met en vóór collega's

Elk jaar vieren we samen de zomer tijdens ons eigen mini-festival in onze achtertuin. Met muziek, foodtrucks en gezelligheid is dit hét moment waarop collega's ontspannen samenkomen. In de winter is er een sfeervolle wintermarkt met kraampjes, lekkernijen en lichtjes, speciaal voor ons personeel.

Daarnaast organiseert de personeelsvereniging uitjes, stedentrips, theaterbezoek en meer. We zijn trots op hoe we samen werken én vieren.

Voor jonge zorg-professionals is er Jong RKZ

Een netwerk dat inspirerende lezingen, workshops en borrels organiseert.

Hier ontmoet je andere starters en ontwikkel je jezelf verder, op inhoud én verbinding.

Klaar voor een volgende stap?

Op werkenbijhetrkz.nl vind je al onze vacatures. Ook open sollicitaties zijn welkom - we denken graag met je mee over jouw plek binnen het RKZ.



We doen het samen. // En dat voel je.

Word ook vriend!

Vrienden van het RKZ

Voelt u zich verbonden met het RKZ?

Dan kunt ook u Vriend worden van het Rode Kruis Ziekenhuis via Stichting Vrienden van het RKZ.

- Particulier, met een eenmalige of periodieke donatie
- Zakelijk, als bedrijfsvriend met bijvoorbeeld adoptie van een wensproject
- Of via een speciale actie, legaat of erfstelling

Meer weten of doneren? Scan dan de QR-code hiernaast. ▶



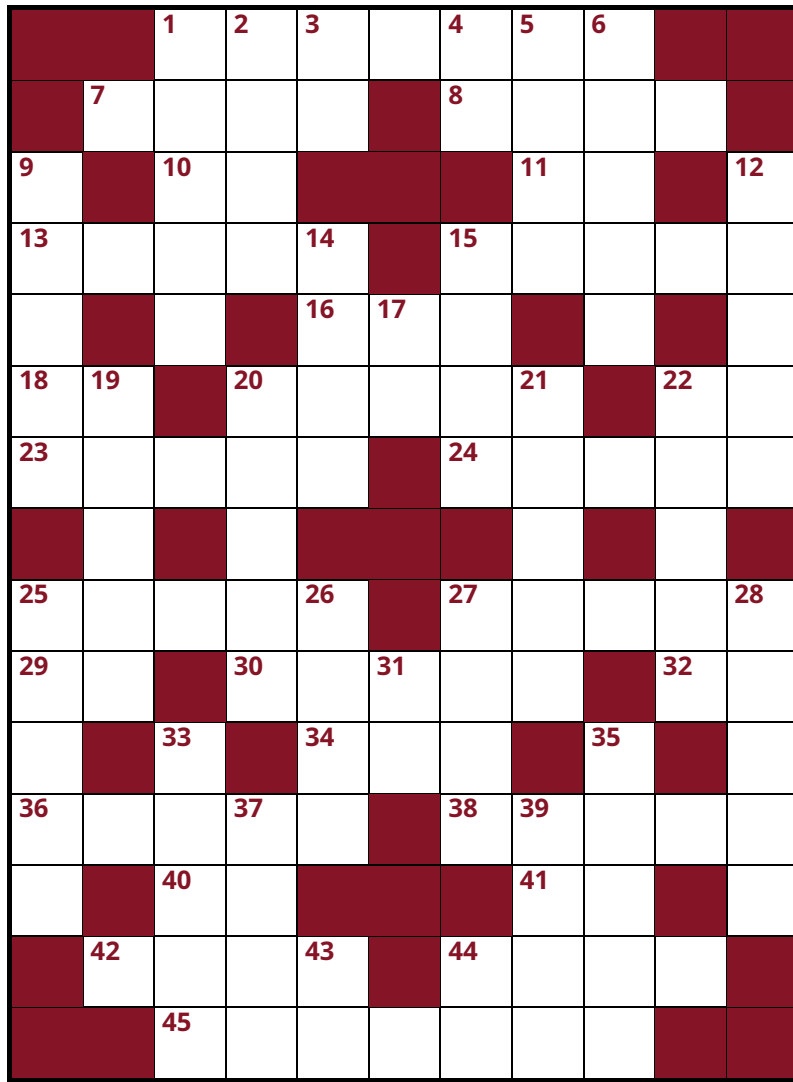
Puzzel mee en win

HORIZONTAAL

1 balsport 7 dreun 8 koorts-achtig spreken 10 grondtoon 11 zoon 13 computertaal 15 soort aardappel 16 Japanse gordel 18 en volgende 20 groot hert 22 assistent-econoom (afk.) 23 lijfspreuk 24 borstharnas 25 naaigerei 27 frisdrank 29 voegwoord 30 vaart 32 klein kind 34 gravin van Holland 36 vlas-kam 38 vervoermiddel 40 titel 41 en dergelijke 42 hevig 44 riv. in Duitsland 45 knots.

VERTICAAL

1 muzieksoort 2 tegen 3 Nederlandse Spoorwegen 4 insect 5 op die manier 6 jaargetijde 9 boom 12 drinkgerei 14 frisdrank 15 deel v.d. hand 17 uitroep van afkeer 19 op grote afstand 20 muggenlarve 21 tweestrijd 22 pl. in Zwitserland 25 Europese taal 26 overeenkomst 27 waterdeeltje 28 Amerikaans stinkdier 31 met dank 33 leer v.h. heldendicht 35 universiteitsbode 37 lof bewijzen 39 toespraak 43 rijksuniversiteit 44 voorzetsel.



11	40	18	24	38	33	4	20	37	6	21
----	----	----	----	----	----	---	----	----	---	----

Vul hier uw oplossing in ►

De oplossing van de puzzel van de april uitgave 2025 was: *Schotse Hooglanders.*



Weet u het?

Stuur uw oplossing (inclusief uw naam, adres en telefoonnummer of email-adres) vóór 29 januari 2026 naar communicatie@rkz.nl en maak kans op een heerlijke taart naar keuze van patisserie Dick Leek in Beverwijk.

Bij meerdere goede inzendingen wordt er geloot.

Colofon

'VOOR U' is een uitgave van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Hoewel de inhoud met zorg is geschreven, kunt u hieraan geen rechten ontleen.

Redactie en fotografie

Nicole van der Wielen
Vincentdevriesfoto.nl
jffoto / Loed Veth
Kristel van Diemen
Wouter Keuris fotografie
RKZ Communicatie

Uitgeverij

BC Uitgevers BV, Sneek
T (0515) 42 94 29
E advertenties@bcuitgevers.nl

ISSN 2667-2316

Bladmanager

Barbara Verschoor
T 06 455 766 70

Vormgeving

Nanno van Leeuwen

Druk

Mediahuis Noord Leeuwarden

Rode Kruis Ziekenhuis

Vondellaan 13
1942 LE Beverwijk
T (0251) 26 55 55



NIERSTICHTING

“Zoutbewust eten kan je zo veel ellende met je nieren besparen.”

Taurai Becker - Patiënt & Auteur kookboek

www.nierstichting.nl

Steun mijn strijd tegen toenemende nierschade.



Scan & doneer

“Ik wil gezond oud worden”

Desiree viel af met een maagverkleining

Ik zat altijd goed in mijn vel, maar kreeg last van een hoge bloeddruk en diabetes type 2. Daardoor legde ik mezelf beperkingen op en dacht zelfs na over simpele dingen, zoals: ‘kan ik daar wel zitten?’ In 2022 ben ik geopereerd. Spannend, maar nodig: ik wil samen met mijn partner en dochter oud worden. Mijn droom? Met mijn man de rollatorrace in het bejaardentehuis doen, maar dan moet ik wel gezond oud worden.

We zijn nu drie jaar verder. Ik heb het gevoel dat ik de hele wereld aankan. Ik doe alles en beperk mij nergens in. Ik kan een kledingwinkel binnenlopen en de leukste kleding vinden. Op het terras kan in elke stoel gaan zitten, ik wandel veel en werk in de tuin. Ik voel dat mijn leven nu pas is begonnen.

Een traject doorloop je met een groep, maar het is óók jouw eigen pad. Je krijgt ondersteuning van een coach, bewegingsdeskundige, psycholoog, diëtist en een arts, maar uiteindelijk zet jij zelf de stappen.

Het is geen snelle oplossing; het draait om een blijvende verandering van je leefstijl. Het was niet altijd eenvoudig, maar ik heb steeds het positieve vastgehouden.

Met mijn gezondheid gaat het nu goed: ik gebruik geen medicijnen meer tegen hoge bloeddruk en ik hoef niet langer maandelijks te prikken om mijn suiker te controleren. Daar ben ik vanaf. Wat ik mensen wil meegeven: als je dit traject aangaat, weet dat het echt levens veranderend kan zijn. Doe het voor jezelf—niet voor een ander. Het gaat je helpen, en wees trots dat je de eerste stap hebt gezet!

Heb jij overgewicht? Maak een afspraak via **0251 - 74 52 50** of meld je aan voor een gratis voorlichting (scan de QR code of ga naar onze website). We vertellen je graag meer over het leefstijltraject met operatie en over onze behandelingen met afvalmedicatie.

Gratis voorlichting

Kijk op onze website

Scan de
QR code

