



Gezondheidskrant

3

Goed nieuws over onze wachtlijsten na coronazorg

5

Bevallen in SJG: wat zijn de opties?

7

Nuchter zijn is van levensbelang



8

Het traject rondom een liesbreukoperatie

9

Vlot herstel na een knie- of heupoperatie



13

Het verhaal van Jeroen: getroffen door een herseninfarct



15

Een kijkje op de CSA: zonder dit team geen operaties

Ivy haalde onder begeleiding van de gynaecoloog zelf haar baby uit de buik 'Zo'n bevalling gun ik elke vrouw'



Voor Ivy Janssen (34) uit Nederweert ging deze zomer een langgekoesterde wens in vervulling. Bij haar geplande keizersnede in SJG Weert mocht zij onder begeleiding van de gynaecoloog zelf haar dochtertje Soof uit de buik tillen. "Ik kan het elke vrouw aanraden, het was een fantastische ervaring."

Na twee geslaagde maar stressvolle spoedkeizersnedes hadden Ivy en haar partner Ruud nog maar één vurige wens. Een rustige en comfortabele geboorte van hun derde kindje. Het stel uit Nederweert koos daarom bewust voor een 'gentle sectio', een vriendelijke keizersnede waarbij Moeder Natuur zoveel mogelijk wordt nagebootst. "In december vorig jaar vond in SJG Weert de eerste door moeder begeleide keizersnede plaats. Toen ik dat hoorde, wist ik het gelijk: dat wil ik ook. Dit was mijn laatste kans om het zelf te doen, om mijn kindje zoveel mogelijk via de natuurlijke weg ter wereld te brengen."

Alle tijd

En zo geschiedde. In de vroege ochtend wordt Ivy, bijgestaan door partner Ruud, binnengebracht op de OK. Net als het personeel draagt ze een operatieschort en worden haar handen en armen met speciale gel gedesinfecteerd en vervolgens met lange handschoenen bedekt. "Bij een gewone keizersnede lig je achter een steriele doek die jou fysiek scheidt van het operatieteam. Nu ben ik onderdeel van het team en kijk ik door een doorzichtig doek naar mijn buik die heen en weer beweegt. 'Hier is het hoofdje', zegt gynaecoloog Marije van de Water, 'voel maar'. En ik voel. O mijn god, dit is mijn kindje. Ze voelt zo zacht. Voorzichtig leg ik mijn handen om haar hoofdje. Dan voel ik haar

armpjes. Het gaat helemaal vanzelf en ik weet precies wat ik moet doen. 'Doe maar rustig aan', zegt de gynaecoloog. 'Dit is jullie moment, we hebben alle tijd.' Ik zie en voel het lijfje spartelen, til haar langzaam vanuit de buik omhoog en leg haar op mijn warme borst. En terwijl ons meisje haar eerste geluid de wereld in huilt, neem ik de tijd om haar van dichtbij te bekijken. Wat is ze mooi."

Magisch moment

Zo komt om 08:59 uur Soof ter wereld. 3685 gram zwaar, 51 centimeter lang. Zusje van Raf (6) en Mats (4). Een nieuw levenswonder. Aan vader Ruud de eer om de navelstreng door te knippen. De ogen van moeder Ivy stralen als ze vertelt over deze voor hen magische ochtend waarop ze naar eigen zeggen vergat dat ze op de operatietafel lag. "Ik had dit voor geen goud willen missen. Ruud en ik zijn het team van de afdeling gynaecologie, de OK, de verloskundigen en verpleegkundigen ontzettend dankbaar dat ze deze bijzondere geboorte voor ons mogelijk hebben gemaakt. Het personeel is zo lief en betrokken. Met Soof gaat het goed, ze is een heel relaxte baby. Als je na 39 weken en vier dagen zo rustig en liefdevol ter wereld komt, dan kan het ook bijna niet anders. Zo'n bevalling gun ik elke vrouw."

Lees verder op pagina 5


van Gansewinkel
 uitvaartverzorging

Uw zorg uit handen nemen...

Groenewoudlaan 4, 6004 VE Weert
 Patersveld 19, 6001 SN Weert
 Tel 0495 - 54 38 15 - Fax 0495 - 54 61 84
 E-mail info@uitvaart-vangansewinkel.nl
www.uitvaart-vangansewinkel.nl



Last van 'Corona' kilo's of de 'Koolhydraat' buik?

Vooraf nu is 'buik' vet een veel voorkomende klacht en organen raken belast. Vaak worden er teveel koolhydraten gegeten (zetmeel en suikers) welke zich omzetten in vetmassa en te weinig hartige (eiwitrijke) producten, die juist dienen als bouwstof voor spiermassa.

Gespecialiseerd in:

- Diabetes en Koolhydraatbeperkte en Eiwit-optimale voeding
- Cholesterol verlagen
- Maag- en Darmproblemen
- Obesitas (en emotie eten)

Wij analyseren graag jouw voeding en geven een persoonlijk en smakelijk voedingsadvies, geheel volgens de nieuwste inzichten. Honger lijden is beslist niet nodig! Samen volgen we jouw lichaamssamenstelling met een medische spier- en vetmassa weegschaal.

Diëtistenpraktijk
'Diëtist met Visie'
 Jeanien van de Vorst



Nederweert:
 St. Willibrordusstraat 10
Heythuysen:
 Belenbroeklaan 2
 Tel: 06 - 18 28 35 25
www.dietistmetvisie.nl

Vergoeding vanuit de (basis)zorgverzekering. Bij diabetes-, COPD- of hart- en vaatziekten worden de kosten (zonder eigen risico) vergoed vanuit de ketenzorg/DBC.

Schroom niet en laat voeding jouw medicijn zijn!



JANSSSEN KERRES



www.janssenkerres.nl

Heerlen | Helmond | Kerkrade | Maastricht | Nuenen | Roermond | Sittard | Venlo | Weert


Teunissen
 letselschade

Deskundig, betrokken en strijdvaardig

Teunissen Letselschade is gespecialiseerd in alle letselschade die men door toedoen van een ander heeft opgelopen:

Verkeersongevallen, bedrijfsongevallen, medische missers, geweldsmisdrijven, letsel door dieren, ongevallen in de privésfeer, onveilige opstal en/of wegbeheer, gebrekkige producten, seksueel misbruik, sport en spelsituaties en overlijdensschade.

Kijk voor meer informatie op:

www.teunissenletselschade.nl



Mevr. mr. Janneke J.F.G. Louisse-Teunissen
Letselschadejuriste



Dhr. Jack E.M.W. Luijs
Expert Letselschade

Teunissen Letselschade
 Kraan 10a 6031RX Nederweert.

Telefoon: 0495-633 600

E-mail: info@teunissenletselschade.nl



Voor specialistische revalidatie in Weert

Libra
 REVALIDATIE
 AUDIOLOGIE



Vogelsbleek 1, ingang Land van Horne, 6001 BE Weert
 T 088 - 313 2433 www.libranet.nl

ARTIKEL

Wachttijsten door corona al bijna weggewerkt

Goed nieuws: SJG Weert doet weer net zoveel operaties op een dag als vóór de coronacrisis. Voor de meeste ingrepen bent u - als vanouds - weer binnen enkele weken aan de beurt.

Dat de gemiddelde wachttijd kort is, komt omdat het ziekenhuis de meeste wachttijsten vóór de tweede coronagolf al had weggewerkt. Met man en macht is toen gewerkt om de uitgestelde zorg in te halen. De doorlooptijden voor orthopedische operaties, kleine chirurgische ingrepen en KNO-behandelingen zijn nu hierdoor weer praktisch op het oude niveau. Dat geldt nog niet voor alle medische ingrepen en behandelingen.

Nu de zomervakantie voorbij is en de accu van onze medewerkers weer vol zit, doen we er nog een schepje bovenop om de resterende achterstanden weg te werken. Voor de ene ingreep gaat dat sneller dan voor de andere. Voor operaties bij urologie en vaatchirurgie geldt bijvoorbeeld in het hele land een langere wachttijd.

Als patiënt krijgt u van ons bericht wanneer u aan de beurt bent en ontvangt u een uitnodiging voor de pre-operatieve screening. Het planbureau zal u bovendien bellen om de afspraak te bevestigen. U hoeft dus zelf geen actie te ondernemen.

Veiligheidsmaatregelen

Hoewel we COVID-19 op dit moment goed onder controle hebben, is het virus nog niet weg. Om een bezoek aan het ziekenhuis voor iedereen veilig te houden, geldt er ook in SJG Weert daarom nog een aantal maatregelen. De looproutes zijn gescheiden, wachtkamers ruim opgezet en we hanteren een streng hygiëneprotocol. Op plekken waar anderhalve meter afstand houden niet mogelijk is (bijvoorbeeld in kleinere spreekkamers of bij lichamelijk onderzoek) is een mondkapje verplicht.

Bij klachten die kunnen wijzen op COVID-19 verzoeken we u als patiënt uitdrukkelijk om de afspraak in het ziekenhuis te annuleren, tenzij er sprake is van een medische noodzaak. Overleg in dat geval altijd met uw behandelend specialist.

Wachttijden SJG Weert

Wil je weten wat de wachttijden zijn voor een polikliniekbezoek of een onderzoek bij Medische Beeldvorming, kijk dan op de website van zorgkaartnederland.nl.



NIEUWE SPECIALISTEN



Dan Thao Vy

SEH-arts

Aandachtsgebied:

- Spoedeisende geneeskunde



Tjerk Berens

Longarts

Aandachtsgebieden:

- Obstructieve longziekten
- Inspanningsfysiologie



Nadja Ommering-van den Elzen

Klinisch geriater

Aandachtsgebieden:

- Cognitieve stoornissen
- Delier
- Multiproblematiek



Silke Schaffrath

Gynaecoloog

Aandachtsgebieden:

- Verloskunde
- Benigne gynaecologie
- Oncologie



Lees op de website meer over deze specialisten: www.sjgweert.nl/specialisten



Gezondheidskrant

Nummer 2 | september 2021
Jaargang 15

De **SJG Gezondheidskrant** informeert inwoners van Weert en omliggende gebieden over ontwikkelingen in de zorg van SJG Weert. Deze krant verschijnt in een oplage van 85.000 stuks. Het verspreidingsgebied bestrijkt o.a. de gemeenten Asten, Cranendonck, Leudal, Meijel, Maasgouw, Nederweert, Horn, Beegden, Heel, Panheel, Buggenum, Nunhem, Someren en Weert.

Redactieadres:

SJG Weert afdeling Communicatie
Vogelsbleek 5, 6001 BE Weert
Telefoon: 0495 - 57 21 25
E-mail: gezondheidskrant@sjgweert.nl

Uitgever:

SJG Weert

Redactie

Maria Beeren, Mayke Breeuwer, Nadine Hermans, Denise Noijens, Rita Peerlings en Bas Poell.

Fotografie

Franco Gori en Smile fotografie

Vormgeving, druk, spreiding en acquisitie

Sama Media, Thorn
info@samamedia.nl | www.samamedia.nl



ARTIKEL

Na 26 jaar is voor gynaecoloog Waltje Jager de cirkel rond Afscheid van een boegbeeld

Na ruim een kwart eeuw trouwe dienst zwaait gynaecoloog Waltje Jager (61) haar patiënten en collega's eind dit jaar gedag. SJG Weert verliest daarmee een pionier. "Omdat ik hier vanaf het begin de ruimte heb gekregen om de gynaecologische en verloskundige zorg te vernieuwen en verbeteren, is er nooit een reden geweest om weg te gaan", vertelt de geboren Friezin, die haar praktijk vol vertrouwen overdraagt aan haar opvolgster Silke Schaffrath.

Toen ze halverwege de jaren negentig als eerste vrouwelijke arts in de maatschap begon, zagen haar werkdagen er nog compleet anders uit. "Omdat elke bevalling in die tijd nog door een gynaecoloog werd begeleid, kwam het wel eens voor dat ik zeven keer per nacht uit bed moest. Dat hoeft nu niet meer. De gynaecoloog is er alleen nog bij als de medische situatie daar om vraagt. Er staat nu 24 uur per dag een klinisch verloskundige paraat die het natuurlijke verloop van de bevalling bewaakt en de volle aandacht heeft voor de zwangere vrouw en haar gezin. Een enorme verworvenheid, waar ik hard voor heb gestreden", zo duikt dokter Jager terug in de tijd.

Luisteren, puzzelen, opereren

Door de hechte samenwerking met de verloskundigen hebben de gynaecologen alle ruimte om hun vakgebied in de volle breedte uit te oefenen. Van anticonceptie en menstruatieproblemen tot vruchtbaarheidsbehandelin-

gen en van zwangerschap en bevalling tot verzakkingsproblemen en overgangsklachten. "Het voordeel van een klein ziekenhuis als SJG Weert is dat je de vrouw in al die verschillende levensfasen kunt volgen en begeleiden en op die manier ook patronen ontdekt in ziektebeelden. Als gynaecoloog sta je op de meest intieme momenten in iemands leven heel dichtbij. Je bent aan het luisteren, puzzelen en opereren. Die combinatie tussen denken en doen maakt dit vak zo mooi."

Respect voor Moeder Natuur

De natuur zoveel mogelijk haar werk laten doen: het vormt het uitgangspunt bij alle verbeteringen in de verloskundige zorg die onder haar bezielende leiding tot stand kwamen. Als tweede in Nederland introduceerde de vakgroep gynaecologie van SJG Weert een hele tijd terug de 'gentle sectio'. "Dat houdt in dat we bij een geplande keizersnede zoveel mogelijk een vaginale beval-

ling nabootsen. Dit betekent onder meer dat moeder en kind niet meer van elkaar worden gescheiden, tenzij dat medisch gezien noodzakelijk is. Verder ben ik trots op onze menopauzepoli, een apart spreekuur voor vrouwen in de overgang waarmee we twintig jaar geleden als eerste ziekenhuis in Zuid-Nederland zijn gestart. Patiënten vinden hier precies wat ze nodig hebben in deze nieuwe en voor hen vaak complexe levensfase. Een luisterend oor van de menopauzeverpleegkundige en de gynaecoloog. Begrip voor hun klachten. Een behandeling op maat. En bovenal: kennis om gezondheidsproblemen op latere leeftijd te voorkomen."

Anno 2021 schrijft Waltje Jager 'preventie' met hoofdletters. "Toen ik net begon als gynaecoloog was alles spannend en vond ik het heel prettig om complimenten te krijgen voor mijn werk. Na verloop van tijd, toen ik genoeg bedankjes had gehad en het klappen van de zweepkende, is die focus verschoven. Het geeft nu veel meer voldoening om met preventie bezig te zijn. Uiteindelijk zijn mensen er het meest mee geholpen als ze geen patiënt worden en dus niet ziek worden."

Gezond ouder worden

Waltje Jager heeft haar afscheid zorgvuldig gepland. Ze acht de tijd rijp om het stokje over te dragen aan een jonge collega met academische ervaring, op een moment dat ze zelf nog midden in het vak staat. In de maanden tot aan haar afscheid gaat ze naar eigen zeggen 'heel bewust genieten'. En daarna? "Dat ga ik samen met mijn man eens rustig bekijken. Hij is evolutionair bioloog en universitair docent, ik gynaecoloog. Twee wetenschappers. Misschien gaan we samen nog wel iets publiceren. Rond het thema 'gezond ouder worden' bijvoorbeeld. Daar ligt toch wel mijn passie."



Een bijzonder moment: Ivy tilt zelf haar dochter uit haar buik

Vervolg pagina 1: Een door moeder begeleide keizersnede

Bij een keizersnede wordt een baby geboren op de operatiekamer, via een snee in de buik. Normaal gesproken is dat afwachten voor de moeder. Maar de keizersnede van Ivy was een extra bijzondere, ook voor het team van SJG Weert. Het was op haar eigen verzoek dat ze haar baby zelf aanpakte uit de buik. Gynaecoloog Marije van de Water: "Dit was pas de tweede keer dat we een zogenaemde 'door moeder begeleide keizersnede' uitvoerden. En daar komt best wat bij kijken: als operatieteam moeten we goed voorbereid zijn, we spreken de procedure door met de aanstaande ouders, er vindt uitgebreide desinfectie plaats en ook de moeder krijgt een operatiehemd aan. Daarom kan deze vorm alleen plaatsvinden bij een geplande keizersnede en niet in geval van spoed.

Soms willen ouders wel meekijken, ook dat kan bij ons, maar vaak zie je dat de keizersnede zelf al spannend genoeg is. In de praktijk zien we dan ook dat ouders liever wachten tot de baby op de borst gelegd wordt. Alles is prima, maar de optie is er en dat vinden we belangrijk: gezinsgerichte zorg om ouders en kind heen. Waar medisch mogelijk en verantwoord denken we zoveel mogelijk mee met iemands persoonlijke wensen. Dat hebben we ook hier proberen te doen. Of dat nu gaat om een verzoek voor een actieve rol in het geboorteprocess, of om bepaalde angsten waar we rekening mee kunnen houden. Een geboorte is zo'n bijzondere gebeurtenis. Als wij eraan bij kunnen dragen dat die plaatsvindt op een manier die voor iemand prettiger is, denken we daar graag over mee."

ARTIKEL

Bevallen in SJG Weert

Wist u dat?

- Jaarlijks zien in SJG Weert tussen de 700 en 800 kinderen het levenslicht.
- De meeste baby's komen op de natuurlijke manier, via een vaginale bevalling, ter wereld.
- Ongeveer een kwart van de geboortes verloopt via een keizersnede (sectio); meestal gepland, soms met een spoedingreep.
- U kunt ook in ons ziekenhuis bevallen zonder medische aanleiding, met uw eigen verloskundige. Dit noemen we een 'bevalling op de open verloskamer' of 'verplaatste thuisbevalling'.
- Het Weertse ziekenhuis heeft vier verloskamers, waar aanstaande moeders onder begeleiding van hun eigen verloskundige of van de klinisch verloskundige of gynaecoloog kunnen bevallen.

Een medische indicatie

Een bevalling in het ziekenhuis kan op medische indicatie nodig zijn. In die gevallen dat de gezondheid van de zwangere vrouw en/of het kind extra medisch toezicht vraagt, wordt de bevalling geleid door een klinisch verloskundige van SJG Weert. Bijzonder is dat ook de eigen verloskundige hierbij gewoon aanwezig kan zijn. Verder is het zo dat er rond alle bevallingen in het ziekenhuis 24 uur per dag een gynaecoloog stand-by staat om de medische begeleiding indien nodig direct over te nemen. Datzelfde geldt voor de kinderarts.

Keizersnede

Bij een geplande keizersnede kan de aanstaande moeder kiezen voor een 'gentle sectio' (een vriendelijke keizersnede) waarbij de natuur zoveel mogelijk wordt nagebootst. Hierbij is alles erop gericht om het kind en zijn ouders zo min mogelijk van elkaar te scheiden en zoveel mogelijk comfort te bieden.

Kinderartsen SJG Weert starten buiten- poli in Budel

Voor een consult bij de kinderarts hoeven jonge patiënten uit de gemeente Cranendonck vanaf 5 oktober niet meer altijd naar het ziekenhuis. SJG Weert brengt de poliklinische zorg naar hen toe in Budel Medisch Centrum.

Kinderartsen Julia Penning de Vries en Wieneke Kneepkens houden vanaf 5 oktober beurtelings op dinsdagochtend spreekuur in Budel. Wilt u voor uw kind gebruikmaken van de buitenpoli? Geef dit dan aan bij het maken van een afspraak. Het is afhankelijk van het ziektebeeld of uw kind bij de buitenpoli terecht kan, of toch gezien moet worden in het ziekenhuis in Weert.



Meer weten? Kijk op:



PGZ is dé specialist in Autisme.

Benieuwd naar onze visie op: Begeleiding, Behandeling of Wonen?

Kijk op www.pgz.nu of bel met ons Cliëntbureau via 0495-622399

PGZ
de specialist in autisme

www.pgz.nu

Beste Mantelzorgger, neemt u ook nooit de tijd voor uzelf?

Helaas zie ik het wekelijks, mantelzorgers die aan het eind van hun Latijn zijn maar toch blijven doorgaan en zichzelf steeds meer verwaarlozen.

“Haar lieve man zit in het verzorgingstehuis en ze wil er het liefst elke dag naar toe. Dat haar gebit los zit en aan het scheuren is, deert haar eigenlijk niet. En hoe lang ze het al heeft? Geen idee. Sinds haar man is gaan dementeren, is alles eigenlijk op een laag pitje komen te staan. “

“Zijn liefvallige vrouw zit aan huis gekluisterd vanwege haar zuurstofapparaat en is afhankelijk van zorg. Daardoor gaat hij alleen snel voor een boodschap de deur uit en zorgt hij dat hij meteen weer thuis is. Hij loopt al jaren zonder onderprothese. Die is ooit kapotgegaan en hij heeft geen tijd gehad voor een nieuwe. En zijn bovengebitt is slecht. Hij heeft nog een paar tanden en kiezen en heeft er ook veel last van en pijn aan. Maar ach, wat maakt het uit? “

De geliefde nootjes maken plaats voor een beetje pudding, het lekkere stuk vlees wordt een gehaktbal en een appel wordt een mandarijntje. Want echt goed bijten, is lastig.

Het valt niet mee om mantelzorgger te zijn. En hoe goed u het ook allemaal doet, uw partner zal u echt niet verwijten als u eens per week iets voor uzelf doet. Even de stad in, lekker een boek lezen, naar het zwembad gaan, een stuk fietsen, een afspraak bij de fysio, de kapper of de tandprotheticus.

Want waarom wel goed voor een ander zorgen maar niet voor jezelf?

Wij helpen u graag, en zien het als onze dankbare taak om u blij te maken met een mooi gebit. Goed voor het zelfvertrouwen, goed voor de mond en uiteindelijk voor uw hele gestel. Want klachten als kapotte mondhoeken, last van de maag, darmen en hoofdpijn, komen vaak voort uit een slechte pasvorm en het niet goed kunnen kauwen door een oud en versleten gebit te dragen.

Vooraf krijgt u ook altijd te horen wat een nieuwe prothese kost.

U krijgt bij een volledige prothese boven en/of onder altijd 75% vanuit de basisverzekering vergoed, hier hoeft u dus NIET aanvullend voor verzekerd te zijn. U betaalt een eigen bijdrage van 25% en dat komt neer op ongeveer € 290,- voor een volledige prothese boven en onder. Heeft u implantaten of alleen een onder- of bovengebitt dan maken we een offerte op maat.

Bij mij krijgt u altijd gratis advies

Maak een afspraak. Die duurt een half uur en ik luister naar uw probleem en reik een advies aan. Wat u daarmee doet, is aan u. Als u besluit nog even te wachten is dat ook goed. Maar weet dat wij er zijn voor u!



Joep van Engelen
tandprotheticus

van Engelen

TANDPROTHETIEK

Geopend: maandag t/m vrijdag voor reparaties en info.
Behandelingen op afspraak (0495) 592 622.
Weert, Kerkstraat 38a | Maarheeze, Smits van Oyenlaan 2a |
Roermond, Zwartbroekstraat 3

www.eengedgebitt.nl



Gewichtsverlies van 6 tot 10 kilo per 6 weken!

Afvallen zonder shakes, sporten, pillen of maaltijdvervangers? Kies voor de individuele behandeling van Endovelicus! Dankzij een persoonlijk voedingsschema en een goede begeleiding maakt u komaf met uw overgewicht.

U krijgt 100% garantie dat u het gewenste aantal kilo's voorgoed kwijt raakt!

Dankzij de individuele behandeling van Endovelicus wordt de balans tussen insuline, serotonine en het groeihormoon in uw lichaam hersteld en verdwijnen de kilo's.

Via een bloedanalyse wordt voor u een persoonlijk voedingsschema opgesteld, waardoor u zonder honger tijdens de behandeling kunt rekenen op een gewichtsverlies van 6 tot 10 kilo per 6 weken!

Corona- en/of vakantie kilo's kwijt?



Saskia Vlassak

Willem II straat 34
6021 EB Budel

s.vlassak@endovelicus.nl
0031 (0)6-40459295

www.endovelicus.nl
Endovelicus Budel

100% garantie • geen shakes, geen pillen,... • voeding als medicijn • gewichtsverlies van 6 tot 10 kilo per 6 weken



Marij heeft geen last meer van pijnlijke voeten.

Hoe één analyse haar leven positief heeft veranderd.

Wat altijd vanzelfsprekend was geweest, haar wekelijkse wandelingen door de natuur, werd voor Marij een steeds pijnlijker vooruitzicht. Totdat het gewoon echt niet meer ging. Haar grote teen was scheefgegroeid, waardoor er een grote, pijnlijke knobbel was ontstaan.

De huisarts verwees haar door naar een specialist. Deze constateerde een zogenaamde *hallux valgus* en adviseerde om een afspraak te maken bij een orthopedisch schoenmaker. Een comfortabele en ruime semi-orthopedische schoen van soepel materiaal bleek de oplossing.

In het begin moest Marij nog een beetje wennen aan haar nieuwe schoenen. Maar ze kan nu weer lekker wandelen in de natuur.

Voel je goed,
beweeg je vrij



Heb je voetklachten? Blijf er niet mee lopen!

Neem contact met ons op voor een consult of maak een afspraak voor een gratis voetcheck.

Penders Voetzorg

0475 493 900 | Heythuysen, Roermond, Weert | pendersvoetzorg.nl

ARTIKEL

Nuchter zijn is van levensbelang

Bijna wekelijks moet er in SJG Weert een operatie of onderzoek op het laatste moment worden afgelast omdat de patiënt niet nuchter is. Dat is op de eerste plaats natuurlijk vervelend voor de patiënt zelf, die hierdoor langer moet wachten op zijn geplande ingreep. Ook is het gevaarlijk. Het gat dat hierdoor in het operatieprogramma ontstaat, zorgt bovendien voor veel extra zorgkosten.

Nuchter zijn voor een operatie. Het heeft niets te maken met alcoholgebruik, zoals nog wel eens wordt gedacht, het houdt simpelweg in dat je maag leeg moet zijn voordat je onder narcose gaat of een ruggenprik krijgt. Mag je dan helemaal niks meer eten? Een stukje fruit, een cracker of een snoepje misschien? Nee. "Door de verdoving verslappen je spieren en worden normale reflexen als hoesten en slikken onderdrukt. Voedsel dat in je maag zit,



kan hierdoor makkelijker teruglopen in je keelholte en vervolgens in je longen terechtkomen. Dit kan een ernstige longontsteking veroorzaken", zo legt anesthesiemedewerker Jordi Gotschalk uit.

Om gezondheidsproblemen te voorkomen, hanteert het ziekenhuis een streng nuchterbeleid. In de zes uur voorafgaand aan de ziekenhuisopname mag je niets meer eten. Tot twee uur voor de ingreep is alleen het drinken van heldere vloeistoffen - lees: water en thee - toegestaan. De patiënt wordt hier vooraf over geïnformeerd, zowel door de anesthesist tijdens het preoperatief spreekuur als via de reguliere voorlichtingsfolders. Voor patiënten die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn, staat er bovendien een tolk klaar.

Onderschatting

Desondanks gebeurt het nog te vaak dat mensen zich niet aan het nuchterbeleid houden en met een (deels) gevulde maag naar het ziekenhuis komen, zegt Jordi. Een teken dat het risico voor de eigen gezondheid nog wordt onderschat. Vaak wordt nog gedacht dat een klein hapje geen kwaad kan. "Daarbij staat niet iedereen erbij stil wat de consequenties zijn voor andere patiënten en voor het ziekenhuis als hun eigen operatie niet door kan gaan. Er blijft een operatiekamer leeg staan voor wie personeel is vrijgemaakt en OK-materialen zijn besteld. Die capaciteit blijft onbenut, hetgeen vervelend is voor andere patiënten en veel extra zorgkosten met zich meebrengt. In de tijd die een OK leeg staat, hadden we immers iemand anders kunnen helpen.

KORT NIEUWS

Vaatchirurgen Catharina Ziekenhuis en SJG Weert slaan handen ineen

De vaatchirurgen van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven en SJG Weert zijn een intensieve samenwerking aangegaan om elkaar verder te versterken. Er werd al regelmatig overlegd en verwezen tussen de ziekenhuizen. Dit wordt nu uitgebreid door het samengaan van beide vakgroepen. De fysieke aanwezigheid van vaatchirurgen Philippe Cuypers en Marc van Sambeek van het Catharina Ziekenhuis, zorgt voor een uitbreiding van vaatchirurgie in SJG Weert. Arthur Sondakh, vaatchirurg SJG Weert: "Het samen-

gaan van onze vakgroepen maakt dat de continuïteit en bereikbaarheid van vaatchirurgie beter geborgd is. Een belangrijke stap voor de toekomst." De intensieve samenwerking zal ook leiden tot kruisbestuiving. SJG Weert en het Catharina ziekenhuis hebben elk hun eigen expertisegebieden. Door die kennis en kunde te combineren zal de vaatchirurgische zorg op beide locaties kunnen verbeteren. Vaatoperaties vinden plaats in beide ziekenhuizen, afhankelijk van het soort ingreep. Voor controle kunnen patiënten altijd terecht in hun 'eigen' ziekenhuis.



Opereren met Ultra HD beeld

Onze operatiekamers zijn voorzien van een gloednieuwe techniek. Deze wordt sinds dit voorjaar ingezet bij kijkoperaties: ingrepen waarbij via enkele, kleine sneetjes in de buik geopereerd wordt. Het nieuwe systeem brengt een aanzienlijke verbetering, vertelt chirurg Frank Vanhimbeek: "De grootste voordelen zijn een bredere kijkhoek en betere beeldkwaliteit. De camera's waarmee gewerkt wordt, hebben 4K (Ultra HD) beeld. Bovendien is de CO₂-lucht die we in de buik van de patiënt blazen verwarmd, waarmee condensvorming op de cameralens voorkomen wordt. Het opereren is hierdoor nog veiliger en nauwkeuriger. Hoe

scherper het zicht van de operateur, hoe kleiner de kans op complicaties." Bij een kijkoperatie gebeurt eigenlijk hetzelfde als bij een 'gewone' of 'open' operatie. Het verschil is dat er geen grote snee in de buik gemaakt wordt, maar dat er geopereerd wordt via enkele kleine gaatjes en een camera in de buik. Het opereren gaat via een televisiescherm, vandaar de term 'kijkoperatie'. Doordat de chirurg de buik op het scherm uitvergroot ziet, kan hij nog preciezer te werk gaan. Het herstel gaat sneller, de patiënt heeft minder pijn en er blijven slechts kleine littekens over. Vanwege de vele voordelen wordt in SJG Weert veel gewerkt met kijkoperaties.



Het behandeltraject bij een liesbreuk

U heeft een zwelling in één van uw liezen en uw huisarts vermoedt dat er sprake is van een liesbreuk. Een liesbreuk verdwijnt nooit vanzelf en kan groter worden. Welke behandelmogelijkheden zijn er en welke is geschikt voor u? We hebben de operatieve behandeltrajecten globaal voor u in kaart gebracht:



KLACHTEN EN VERWIJZING

- U voelt een liesbreuk als een zwelling in één van uw liezen. Meestal doet een liesbreuk geen pijn. U kunt wel een hinderlijk, zeurend of branderig gevoel in de lies hebben.
- U gaat met deze klachten naar de huisarts. Bij een diagnose liesbreuk verwijst de huisarts u door naar de chirurg in het ziekenhuis.
- Afhankelijk van uw verdere gezondheidssituatie kunt u rechtstreeks naar de zogenaamde liesbreukstraat doorverwezen worden.

De wachttijd tot een afspraak bij de chirurg in SJG Weert bedraagt maximaal 3 weken.



NAAR HET ZIEKENHUIS

U belt de poli chirurgie om een afspraak te maken. Afhankelijk van uw situatie, maakt de polimedewerker een afspraak met u voor een van de volgende behandeltrajecten:

- de 'liesbreukbehandeling in 1 dag'
- de liesbreukstraat
- regulier traject



Liesbreukbehandeling in 1 dag:

Als uw huisarts aangeeft dat u hiervoor in aanmerking komt, is het mogelijk om alle gesprekken, onderzoeken én operatie op één dag te plannen. Uw huisarts geeft u al informatie mee en bespreekt met

Dag-
behandeling
mogelijk

Liesbreukstraat:

Als u niet voor de behandeling in 1 dag in aanmerking komt of wilt komen, kunt u in een verkort traject geholpen worden. U komt voor de intake naar het specialistisch spreekuur. De screening voor anesthesie wordt op de dag van het bezoek aan het ziekenhuis gedaan. U wordt binnen twee weken na het bezoek aan de specialist ingepland voor de operatie.

Regulier traject:

Wanneer u meerdere gezondheidsproblemen heeft kan het zijn dat er meer tijd nodig is om de operatie voor te bereiden en dat behalve de chirurg bijvoorbeeld ook de anesthesist of de cardioloog u willen zien.

OPERATIE

Bij zowel de 'Liesbreukbehandeling in 1 dag' als bij de 'Liesbreukstraat' vindt de operatie in dagbehandeling plaats. Na de operatie, die zo'n 20 tot 40 minuten duurt, gaat u weer terug naar het dagcentrum om te herstellen en krijgt u iets te eten. Als u voldoende bent hersteld, mag u naar huis. Als het voor uw gezondheid beter is om om nog even in het ziekenhuis te blijven, wordt u voor en na de ingreep opgenomen op de verpleegafdeling.

De operatie zelf kan met meerdere operatietechnieken worden uitgevoerd zoals de TREPP-, Lichtenstein- of TEP-operatie. Uitgebreide informatie over deze drie technieken leest u op de website. Onder patiëntfolders > chirurgie > liesbreukoperatie of scan de QR-code.



Ook voor
een navelbreuk-
en galblaasoperatie
zijn verkorte
behandeltrajecten
mogelijk.



HERSTEL

De eerste dagen na de operatie is het verstandig om de wond te ondersteunen met uw hand, vooral bij hoesten en persen. Omdat alles onderhuids gehecht wordt met zelf oplossende hechtingen hoeven er geen hechtingen verwijderd te worden. Ook kunt u thuis nog enige tijd last hebben van uw lies. Dit kan voor iedereen anders zijn. De meeste patiënten kunnen na één of maximaal twee weken weer zonder klachten hun bezigheden doen. Bij zwaar werk heeft u misschien meer tijd nodig. Het totale herstel na een liesbreukoperatie kan tot twee maanden duren.



ARTIKEL

Vlot herstel bij een heup- of knieprothese

Voor een voorspoedig herstel na een knie- of heupoperatie is het belangrijk dat vooraf duidelijk is wat te verwachten én wat er van u als patiënt verwacht wordt. Met heldere uitleg en praktische adviezen helpen de fysiotherapeuten van SJG Weert u om na de ingreep weer snel en met vertrouwen in beweging te komen.

“Tijdens de preoperatieve screening leggen we uitvoerig uit wat er gaat gebeuren en geven we al gerichte bewegingsoefeningen mee. Dat doen we niet voor niks. Wie fit en goed voorbereid de operatie ingaat, herstelt sneller”, vertelt fysiotherapeut Rob Ketelaers.

Regelmatig en verantwoord bewegen - de basis voor een gezonde leefstijl - is de sleutel naar succes. Dat begint al vóór de orthopedische ingreep. Ook na de operatie is het zaak het kunstgewricht zo snel mogelijk in beweging te brengen. Lagen mensen twintig jaar geleden na een heup- of knieoperatie nog standaard bijna een week in het ziekenhuis, tegenwoordig is bewegen het devies en bent u na één, hooguit twee nachtjes weer thuis. Vitale patiënten bij wie geen complicaties te verwachten zijn en die thuis hulp binnen handbereik hebben, mogen - als ze dat willen - dezelfde dag al naar huis.

Enkele uren na de operatie komt de fysiotherapeut al aan het bed voor de eerste 'hersteltraining'. “Onder be-



geleiding gaan we dan een klein stukje lopen. De volgende dag komen we 's ochtends en 's middags terug met gerichte oefeningen om het knie- of heupgewricht soepel te houden en sterker te maken. Daarom is goede voorlichting vooraf zo belangrijk. Als u weet wat u na de ingreep te wachten staat, dan kunt u zich daar mentaal alvast op voorbereiden en komt u niet voor verrassingen te staan. Die mindset is heel belangrijk voor een voorspoedig herstel. De ervaring dat u kunt vertrouwen op uw eigen lichaam. Daar helpen wij bij”, vertelt fysiotherapeut Jeanine Reijmans.

Eenmaal thuis is het belangrijk om de adviezen goed op te volgen. Dat wil zeggen: luister naar uw lichaam en bewaak de balans tussen voldoende beweging (een of twee keer per week fysiotherapie, aangevuld met

dagelijkse bewegingsoefeningen) en rust. Rob: “De een beweegt te weinig, een ander wil juist te snel te veel waardoor overbelasting dreigt. Daarom is het verstandig om in overleg met de fysiotherapeut te bekijken wat u wel en niet kunt doen.”

Omdat een heupprothese als een natuurlijk heupgewricht aanvoelt, zijn de meeste patiënten binnen twee maanden weer volledig hersteld. Afhankelijk natuurlijk van de lichamelijke conditie en de persoonlijke ambities. Een knieoperatie is wat ingrijpender, waardoor het herstel doorgaans enkele maanden langer duurt.

Lees meer over heup- en knieprotheses op www.sjgweert.nl/heupknie

BETER DICHTBIJ

Veilig berichten sturen of beeldbellen met uw dokter

Mogelijk heeft u het al ervaren. SJG Weert maakt het voor u als patiënt steeds makkelijker om te communiceren met uw behandelend arts, op een manier die past bij uw persoonlijke wensen. Wat zijn de opties naast het gebruikelijke (telefonische) contact?

Berichten sturen

Via de beveiligde app BeterDichtbij kunt u als patiënt rechtstreeks vragen stellen aan uw arts of een polikliniekassistent. Op een moment dat het ú uitkomt en er geen acute haast geboden is. Dat kan bijvoorbeeld een verzoek zijn om een medische toelichting of een herhaalrecept, of een vraag over mogelijke bijwerkingen en nieuwe klachten. Uw vraag wordt uiterlijk binnen drie werkdagen beant-

woord. Omgekeerd kan uw specialist of een polikliniekmedewerker via de app ook aanvullende informatie naar u sturen.

Om de BeterDichtbij app te kunnen gebruiken, heeft u (naast een smartphone) een uitnodiging van uw behandelend arts of de polikliniekassistent nodig. Wilt u graag gebruik van BeterDichtbij maken? Dan kunt u dit ook te allen tijde zelf aangeven bij uw arts of polikliniek-assistent. Meer informatie over BeterDichtbij vindt u op www.sjgweert.nl/patienten/beterdichtbij.

BeterDichtbij is toegankelijk voor patiënten van de meeste specialismen: neurologie, cardiologie, KNO, chirurgie, dermatologie, orthopedie, longgeneeskunde, gynaecologie, kindergeneeskunde, oogheilkunde

en sportgeneeskunde. De overige medische vakgroepen volgen spoedig.

Beeldbellen

Daarnaast kunt u via de BeterDichtbij-app ook beeldbellen met uw arts. Erg handig, zo bleek in de afgelopen coronamaanden toen de fysieke ontmoetingen in het ziekenhuis tot een minimum beperkt moesten blijven. Via een beveiligde verbinding kunt u de dokter zien en uw klachten bespreken zonder dat u naar het ziekenhuis hoeft te komen. Met name bij controle-afspraken erg handig. Let wel: beeldbellen is natuurlijk niet in alle situaties gewenst. Patiënten die lichamelijk onderzocht moeten worden of wachten op een spannende uitslag, worden als vanouds in het ziekenhuis uitgenodigd.

Gun het jezelf om weer te stralen!

Ben jij op zoek naar een gezonde leefstijl?
Afvallen zonder poeders of shakes maar met normaal eten.
Dat is waar Fit&Slank voor staat. Via de regel van 3 en de 7
afspraken leer jij hoe je het zelf gaat doen.

Afvallen door gezonde voeding,

Fit & Slank.
Laat je stralen



Heuvelweg 30
6004 DR Weert

www.fitenslank.nl
evelien.mertens@fitenslank.nl
06 309 296 58

Fading

UITVAARTZORG



24/7 BEREIKBAAR

Uw wens is onze zorg

Van het begin tot het einde heeft u één aanspreekpunt

Adviseren | Aandacht | Zoeken in oplossingen
Persoonlijke ondersteuning | Informeel | Kleinschalig



Burg. Geurtslaan 34c
6093PS Heythuysen

T 06 24 66 52 11
www.fading-uitvaartzorg.nl



VRIJWILLIGER (m/v) IN HET FRANCISCUS HOSPICE, IETS VOOR JOU??

In het hospice aan de Doolhofstraat te Weert, recent verbouwd en nieuwbouw, verzorgen en ondersteunen we mensen in de laatste fase van hun leven. We bieden plaats aan zes bewoners, ieder met hun eigen zorgbehoefte en vooral hun eigen wensen en verwachtingen.

Om de zorg goed te kunnen organiseren, zijn we op zoek naar vrijwilligers die willen meehelpen in de zorg. Een zorgopleiding is niet noodzakelijk.

Maak jij het verschil voor onze bewoners?

Op www.franciscushospice.nl lees je meer.
Je kunt ook contact opnemen met onze coördinator,
Rianne Goldenbeld, telefoonnummer 0495-498977.

We horen graag van je! Van harte welkom!



HAARVERLIES DOOR ZIEKTE OF MEDISCHE BEHANDELING?



Ziekte en medische behandelingen kunnen leiden tot ongewenst haaruitval. De haarspecialisten van A-clinic hebben meer dan 30 jaar ervaring in het oplossen van de meest uiteenlopende haarproblemen. Op integere, professionele wijze adviseren we over het nemen van bijvoorbeeld een pruik of haarstuk.

In alle rust en privacy bespreken we samen alle mogelijkheden, wensen en alternatieven. Haarwerk is maatwerk. We gaan voor het beste, onzichtbare resultaat dat jouw persoonlijkheid onderstreept. Belangrijk is dat jij je goed, mooi en zelfverzekerd voelt.

Declarabele kosten kunnen we rechtstreeks bij de zorgverzekeraar indienen.

Neem contact op voor een vrijblijvende afspraak:
(0031) 495 561 663 / info@a-clinic.nl
of kijk voor meer info op www.a-clinic.nl

**Wij verwelkomen
u graag!**

A-clinic®
HAARSPECIALIST

Pastoor Greijmansstraat 1
6039 GG Stramproy (NL)

FEIT OF FABEL?

Over huidkanker

Rond huidkanker bestaan nog altijd veel misverstanden. Met name over de vraag wat je nou wél en juist níet moet doen om deze meest voorkomende vorm van kanker te voorkomen. Met dermatoloog Bas Pi van de Venne onderscheiden we de feiten van de fabels.



Dermatoloog Bas Pi van de Venne

Plastisch chirurg staat stand-by

Bij de behandeling van huidkanker werken de dermatologen van SJG Weert nauw samen met de plastisch chirurgen. Als de wond die door het verwijderen van de tumor ontstaat te groot is om te hechten, komt direct de plastisch chirurg in beeld om de huid te herstellen. "Door gezond weefsel te verplaatsen of een huidtransplantaat aan te brengen, maken we de wond weer netjes dicht. Vaak gaat het dan om wonden aan de neus, oren, en oogleden of in het aangezicht. Vooraf maken we samen al een inschatting of deze kleine, aanvullende ingreep nodig is. Nadat de tumor door de dermatoloog is verwijderd, kijkt de patholoog eerst of alles is weggehaald. Als dat het geval blijkt, volgt direct de herstellende wondzorg", zegt plastisch chirurg Hans Temming.

1 Huidkanker is goed te behandelen

"Dat klopt, zolang je er maar niet mee blijft rondlopen. De meeste vormen van huidkanker zijn relatief onschuldig en eenvoudig te genezen. De dermatoloog snijdt de verdachte vlekjes of bultjes op de huid onder lokale verdoving weg, of behandelt ze met speciale zalf of lichttherapie. In ongeveer 12% van de gevallen is de huidkanker een melanoom, een kwaadaardige moedervlek. Omdat deze tumoren een stuk agressiever zijn en makkelijk uitzaaien, is het belangrijk om snel naar de dokter te gaan. En nog belangrijker: om zelf alert te zijn op moedervlekken die van vorm of kleur veranderen of gaan jeuken of bloeden. Als je tientallen moedervlekken hebt, is het sowieso verstandig om je lichaam regelmatig te laten inspecteren. Hoe eerder je een melanoom signaleert, hoe groter de genezingskans. Nadat het verdachte vlekje is verwijderd, wordt het weefsel onderzocht door de patholoog. Een week later komt de patiënt terug op ons spreekuur voor de diagnose en het behandelvoorstel."

2 Als je niet actief zont, loop je weinig risico op huidkanker

"Dat is helaas een misverstand. Wij mensen worden veel meer blootgesteld aan de zon dan we zelf denken. In het voorjaar en in de zomer zonnen we ook heel vaak passief en onbewust. Bijvoorbeeld tijdens het fietsen, sporten en tuinieren. Of wanneer we op een terrasje zitten. Het is dus belangrijk om je goed in te smeren met factor dertig of hoger, bij voorkeur een half uur voordat je in de zon gaat. Die tijd hebben je huidcellen nodig om de zonnebrandcrème goed op te nemen. Smeer je ook regelmatig in - het liefst om de twee à drie uur - ook al staat er 'all day long' op de tube. En vermijd de zonnebank. Veel mensen denken nog dat de zonnebank je huid voorbereidt op een zonzakantie. Dat is een fabeltje. Zonnebanken is niet gezond."

3 Eén keer verbranden is niet erg

"Helaas gaat die vlieger niet automatisch op. DNA-schade die door verbranding in je kinderjaren ontstaat, kan zelfs dertig tot veertig jaar later nog tot huidkanker leiden. Het is dus belangrijk om daar verantwoord mee om te gaan."

4 Zon is goed voor de mens

"Dat is absoluut waar. Sterker nog: zonlicht is van levensbelang. Het is de belangrijkste bron van vitamine D en bevordert het humeur en je mentale gezondheid. Ik raad dan ook iedereen aan om er lekker op uit te gaan en te genieten van het buitenleven. Zolang je je huid goed beschermt en verantwoord omgaat met de zon, hoeft je niks te vrezen."

KORT NIEUWS

In één afspraak van anale problemen verlost

Jeuk, pijn of een branderig gevoel aan de anus: de helft van alle mensen krijgt ermee te maken. Toch stapt slechts zo'n 10% ermee naar een dokter. En dat is jammer, want dit soort klachten is vaak snel en eenvoudig te verhelpen met advies of een kleine ingreep.

Voor problemen rondom de anus en bij de ontlasting hebben we in SJG Weert een speciaal spreekuur, proctologie. Intake, onderzoek en behandeling vinden hier zoveel mogelijk binnen één afspraak plaats. Zo hoeft u niet nog eens terug te komen.

Heeft u te maken met vergelijkbare klachten, blijf er dan vooral niet te lang mee rondlopen. Dit zorgt voor verergering. Met een verwijzing van de huisarts kunt u meestal al snel op ons spreekuur terecht.



www.sjgweert.nl/patienten/folders/chirurgie/anusproblemen



Begeleiding thuis

Een keer per week ondersteuning vanuit huis nodig of sluit 24-uurs bereikbaarheid beter aan? Bij ons is het allemaal mogelijk, ook in combinatie met E-Health.

Dagbesteding

Vanuit een veilige leeromgeving ontdek je jouw talenten. Samen werken we aan een zinvolle daginvulling die helemaal past bij jou. Er is van alles mogelijk!

Beschermd wonen

Een goed herstel en een prettig leven begint met een rustige en vertrouwde woonomgeving. Dat kan in onze Beschermd Wonen locaties met 24-uurs begeleiding.

Meer informatie of zoek je een leuke (vrijwilligers)baan? Kijk dan op www.care-plus.nl of bel naar **0475 - 76 91 48**.

CARE+

Beschermd wonen
Dagbesteding
Ambulante zorg

Als **lokale zorgorganisatie** werken wij vanuit Positieve Gezondheid. Of je een langdurige of tijdelijke hulpvraag hebt; wij richten ons op ontwikkeling naar zelfredzaamheid, actief meedoen in onze samenleving en ontwikkeling van talenten.

Care+ begeleidt mensen die het even niet zelfstandig redden met een psychische kwetsbaarheid of een licht verstandelijke beperking. Dit kan vanuit de **Wlz, Wmo of Jeugdwet**.

Arm- en beenklachten pijnloos verhelpen

Wat is vacuümtherapie?

Bij vacuümtherapie maken wij gebruik van de Vacumed. Uw arm of been wordt in dit moderne apparaat met tussenpozen onder een licht vacuüm gebracht. Door het vacuüm wordt meer bloed en lymfevocht in de arm of het been gezogen. Tijdens de pauzes wordt het bloed en lymfevocht, door ontspanning van de spieren, er juist weer uitgedrukt. Dit zorgt voor een optimalere circulatie van uw ledematen.

De werking

De behandeling zorgt ervoor dat de doorbloeding optimaliseert in uw ledematen en de fijne haarvaten zich herstellen, waardoor gevoelens van koude, rustloze of pijnlijke armen en/of benen minder worden of verdwijnen.

Waar richt de behandeling zich op?

De vacuümtherapie richt zich op diverse klachten in armen en benen.

Armklachten:

- RSI-klachten, zoals muisarm • Tenniselleboog • Golferselleboog • Lymfoedeem • Ziekte van Raynaud • Syndroom van Quervain • Carpaal Tunnelsyndroom

Beenklachten:

- Lymfoedeem • Verstoorde wondgenezing • Diabetes-voet • Spataderen • Vermoeide benen • Restless legs-syndroom • Krampen

Eerste afspraak maken

Als eerste vindt er een intakegesprek plaats. Na de intake wordt met u besproken of uw klacht in aanmerking komt voor een behandeling. De intake wordt vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. De vacuümbehandelingen komen niet in aanmerking voor vergoeding. Een sessie van 8 vacuümbehandelingen bedraagt € 100,-. U heeft geen verwijsbrief van de huisarts nodig voor een behandeling.

De voordelen van vacuümtherapie

De behandeling is pijnloos en ontspannend en na 3 tot 4 behandelingen kunt u resultaat verwachten. Het brengt bloed naar de dunne haarvaten en optimaliseert/intensiveert de bloedcirculatie. Verder verbetert de doorstroming van het lymfatisch stelsel.

Voor meer informatie kunt u een video bekijken op YouTube, onder de zoekterm vacuümtherapie Weert.



PATIËNTVERHAAL

Getroffen door
een herseninfarct

Op Valentijns- dag begon Jeroen aan een nieuw leven

Uitgerekend op de dag dat de liefde wordt gevierd werd Jeroen Kneepkens dit jaar getroffen door een herseninfarct. 39 jaar jong. Mede dankzij het snelle handelen van zijn vrouw Eliza kan hij het nog navertellen. Stapje voor stapje herwint de Swartbroekenaar nu zijn zelfvertrouwen en richt hij het vizier op wat hij wél in plaats van niet kan.

Het is rond kwart voor acht als Jeroen zijn hond beneden hoort piepen. Het is zijn beurt om puppy Joy uit te laten, beseft hij terwijl hij de slaap uit zijn ogen wrijft. Om te voorkomen dat de burens wakker worden van haar geblaf, kleedt hij zich vlug aan en daalt hij de trap af. Zijn vrouw Eliza, die al beneden is, ziet gelijk dat er iets mis is. "Jeroen kijkt vreemd uit zijn ogen. Zijn broek draagt hij binnenstebuiten en één arm zit niet in de mouw." Als verpleegkundige springt ze meteen in de actiestand. Na een paar neurologische testjes weet ze genoeg. Eliza belt 112.

Doodmoe

Zelf merkt Jeroen op dat moment nog niks. Aangekomen in SJG Weert beginnen de uitvalsverschijnselen. "Vanaf mijn linkeroor tot aan mijn linkerteen voelde ik niks meer. Mijn mond hing scheef en ik praatte verward", zo weet hij zich nog van die eerste uren te herinneren. De CT-scan laat een groot infarct (CVA) aan de rechterkant van zijn hersenen zien. Jeroen krijgt direct bloedverdunders. Eenmaal gestabiliseerd gaat hij per ambulance naar het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven, waar via een dun slangetje het stolsel in het bloedvat wordt verwijderd. De volgende dag keert hij voor verder onderzoek, observatie en nazorg terug naar Weert.



Van paniek was bij Jeroen geen moment sprake, zegt hij. "Ik was alleen maar moe. Doodmoe. Daarbij was ik misselijk van de medicijnen en had ik barstende hoofdpijn." Zijn vrouw Eliza vult aan: "Vanwege het coronavirus mocht er één keer per dag één persoon een kwartiertje op bezoek komen. Dat maakte het voor iedereen nog eens extra moeilijk."

Geluk bij een ongeluk

Naar alle waarschijnlijkheid is het infarct veroorzaakt door een te hoog suikergehalte (diabetes) en cholesterol, al dan niet in combinatie met een erfelijke last van harten- en vaatziekten. "Door de juiste medicijnen zijn die risico's inmiddels onder controle. Bovendien ben ik de afgelopen maanden bijna 25 kilo afgevallen, waardoor ik de medicatie tegen diabetes wat heb kunnen afbouwen. Dat gewichtsverlies ging min of meer vanzelf. Versterkt door de medicijnen is mijn smaak drastisch veranderd en heb ik veel minder eetlust. Een geluk bij een ongeluk, zullen we dat maar noemen."

Na maandenlange revalidatie, eerst bij Adelante in Hoensbroek en later bij Libra Revalidatie in Weert, is het lichaam inmiddels goed hersteld. De kracht is terug, het

praten gaat weer als vanouds. Maar de 'oude Jeroen', zal hij nooit meer worden, weet hij maar al te goed. Een CVA zorgt voor blijvende restverschijnselen. "Ik ben snel moe, kan me niet goed concentreren en raak snel overprikkeld. Daarbij maak ik me best veel zorgen. Kan ik ooit nog mijn baan als financial controller oppakken? Wat zijn de financiële gevolgen als ik word afgekeurd? En wanneer mag ik weer autorijden? Of zorgeloos hardlopen of squashen?"

Dankbaar

De eerste maanden ging het herstel met grote sprongen voorwaarts. Nu zijn het kleine stapjes. Eén terug, twee vooruit. "Ik had de neiging om te snel te veel te willen. Dan kom je jezelf onherroepelijk tegen. Het kost tijd om goed te beseffen wat er is gebeurd en te luisteren naar je lichaam. Langzaam maar zeker merk ik dat ik me meer ga focussen op wat ik wél kan. Lekker wandelen en fietsen. Het bos in met de honden. Darten met de jongens." "Ik realiseer me pas hoeveel geluk ik heb gehad. Als de hond die ochtend niet was gaan piepen en mijn vrouw vervolgens niet zo alert was geweest, had ik het mogelijk niet overleefd. En dat op Valentijnsdag. Eliza mag het dan de gewoonste zaak van de wereld vinden, ik ben haar eeuwig dankbaar."



Voor elk kind een passende oplossing

PSW Junior biedt ondersteuning aan kinderen met een ontwikkelingsachterstand en/of verstandelijke beperking.

Onze passie kent geen beperkingen

 **psw junior**

www.pswjunior.nl
info@psw.nl | 0475 - 474 400

Amy zit op een **ONTWIKKELINGSGROEP** van PSW

Loopt je leven op dit moment even niet zo lekker?


Mindfocus
Je leven in balans

Tijdens een kortdurend coachtraject krijg je tools aangereikt zodat je weer in je eigen kracht komt

Marlé Wolters
Rouwcoach & mindfulness trainer
Magdalenastraat 12 Heythuysen

www.mindfocuss.nl
info@mindfocuss.nl
0642110477




TRAININGSCENTRUM

Wij bieden op kleinschalige wijze dat belangrijke persoonlijke contact en de kwalitatieve begeleiding in een ongedwongen ambiance.

Tot ziens bij **FL-FIT Trainingscentrum!**

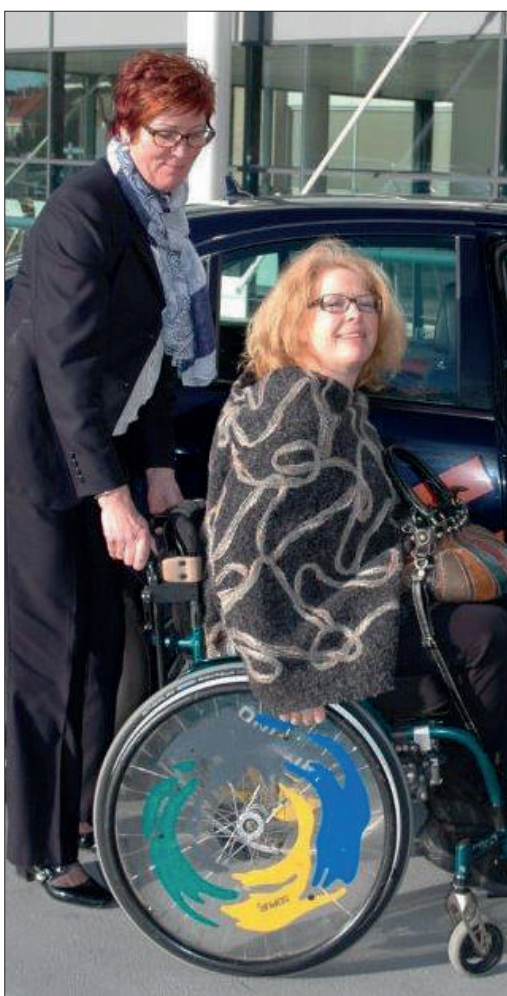
Openingstijden
Maandag: 08:30 - 13:00 | 15:00 - 21:00
Dinsdag: 08:30 - 13:00 | 15:00 - 21:00
Woensdag: 08:30 - 13:00 | 15:00 - 21:00
Donderdag: 08:30 - 13:00 | 15:00 - 21:00
Vrijdag: 08:30 - 13:00 | 15:00 - 21:00
Zaterdag: 08:30 - 15:00
Zondag: 08:30 - 15:00

FL-FIT Trainingscentrum (Sportschool)
Oude Trambaan 6B, 6017 BL Thorn · T 06 5775 98 98

Adverteren?



 06 - 53 34 61 61 info@samamedia.nl



Veilig, Tijdig en Comfortabel

Princen Personenvervoer

Bij ernstige gezondheidsproblemen heeft u andere zaken aan uw hoofd dan vervoer van en naar uw behandelingen. De medewerkers van de afdeling Ziekenvervoer Weert begrijpen dat als geen ander. Daarom verzorgen wij al uw ziekenvervoer met persoonlijke aandacht. Uw zorg is onze specialiteit.



Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur
Maaseikerweg 155, 6005 AD Weert
T 0495-580585 E ziekenvervoerweert@princen.com

www.princen.com

AFDELING BELICHT

Zonder CSA geen operaties

Als patiënt of bezoeker van SJG Weert ziet u maar een fractie van wat er in ons ziekenhuis dagelijks gebeurt. In deze serie belichten we de werkzaamheden die zich buiten het beeld voltrekken, maar een onmisbaar onderdeel vormen van de dagelijkse zorg. Voor deze uitgave spraken we met Tom van der Hoof, regiemedewerker van de nieuwe Centrale Sterilisatie Afdeling (CSA).



Vertel eens, wat gebeurt er op de CSA?

“Op onze afdeling worden alle medische instrumenten die nodig zijn om de patiënt te opereren of te onderzoeken gereinigd, gedesinfecteerd en gesteriliseerd zodat ze weer veilig hergebruikt kunnen worden. De CSA is onmisbaar in een ziekenhuis. Zonder steriele instrumenten kunnen we immers geen patiënten helpen.”

Sinds 1 juni heeft SJG Weert een gloednieuwe CSA? Waarom was dat nodig?

“De oude afdeling op de vijfde verdieping was gedaet. De inrichting, de techniek en de werkprocessen voldeden niet meer aan de eisen van deze tijd. De nieuwe CSA - in de kelder, twee etages onder het OK-complex - is volledig geautomatiseerd. We kunnen nu met meer capaciteit veiliger, efficiënter en prettiger ons werk doen. Alles is splinternieuw, met deze afdeling kunnen we weer zeker vijftien jaar vooruit.”

Noem eens een paar concrete verbeteringen

“Voorheen moesten we de karren nog met de hand af-

wassen, nu gaan ze in de wasstraat. De autoclaven – de stoomreinigingsmachine zeg maar – schuift de instrumenten automatisch door om af te koelen, zodat de volgende lading er weer in kan. Wel zo veilig als je bedenkt dat de spullen circa 134 °C zijn als ze uit de automaat komen.

Verder staan er grote informatieborden op de nieuwe afdeling. Hierop kunnen medewerkers het proces nauwlettend in de gaten houden. Ze kunnen bijvoorbeeld direct zien wanneer er een storing is en wanneer de instrumenten vanuit de OK naar de CSA komen.”

Hoe was het om midden in de coronatijd deze plannen te realiseren?

“Als team hebben we hier gelukkig nauwelijks last van gehad. Tijdens de bouw van de nieuwe CSA bleef onze afdeling op de vijfde etage volledig in gebruik. Zoals gezegd: een ziekenhuis kan niet zonder centrale sterilisatie. Dat werk moet altijd doorgaan. Voor de bouwers van de nieuwe CSA was het een grotere uitdaging om deze klus

met alle beperkende coronamaatregelen op tijd te klaren. En dat is gelukt.”

De nieuwe CSA is de eerste stap op weg naar een compleet nieuw ziekenhuisgebouw. Welk gevoel hoort daarbij?

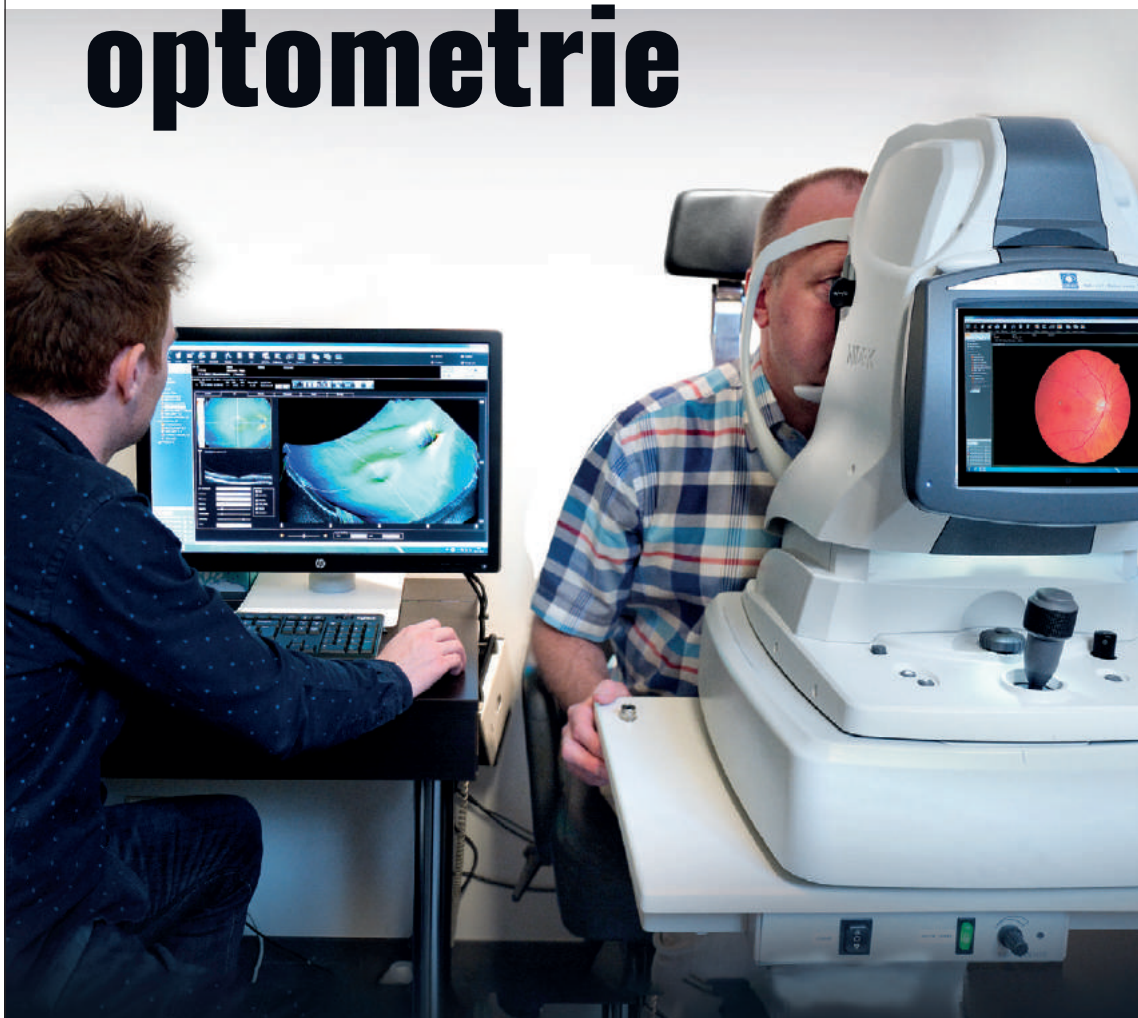
“Trots. Bij het maken van het integraal masterplan voor de nieuwbouw, waarbij alle afdelingen van het ziekenhuis de komende jaren opnieuw worden ontworpen, is afgesproken om de CSA naar voren te schuiven en als eerste aan te pakken. Om maar aan te geven hoe hoog de nood was. We zijn enorm blij met het resultaat. Door de komst van deze nieuwe afdeling kunnen we de sterilisatie van instrumenten in eigen huis blijven doen. Voor een streekziekenhuis als SJG Weert biedt dat grote, logistieke voordelen.”

Kijk hier voor een korte digitale rondleiding



Speciaalzaak in contactlenzen en optometrie

mennen
CONTACTLENZEN SPECIAALZAAK
decock



CONTACTLENZEN

Al meer dan 30 jaar zijn wij het vertrouwde adres als contactlenzen-specialzaak voor Weert en omgeving. Onze contactlensspecialisten en HBO optometristen hebben veel ervaring om onze klanten goed te kunnen adviseren. Het aanpassen van alle soorten contactlenzen, totdat u tevreden bent, is een vanzelfsprekendheid. U wordt hier ook uitgebreid in begeleid.

Wij besteden ook speciale aandacht aan kinderen met een hoge min-sterkte of sterk toenemende sterktes. Met speciale contactlenzen kunnen we verdere teruggang vaak afremmen of stoppen.

OOGZORG

Optometrie is een mooi woord voor oogmeekunde. Onze HBO optometristen maken gebruik van de modernste apparatuur en hun ruime kennis om oogproblemen op te sporen en, daar waar mogelijk, te komen met oplossingen. Soms sturen we door naar een oogarts. Met onze OCT scanner maken we opnames van het binnenste van het oog en kunnen we oogproblemen opsporen. Dit is vooral van belang bij hoge sterktes, glaucoom, diabetes, reuma en Macula Degeneratie.

Wij zijn tevens gespecialiseerd in de aanpak van droge ogen problematiek. Denk aan droge ogen, tranende ogen en prikkende ogen. We hebben hiervoor diverse oplossingen zoals grondig reinigen van de oogleden tot het plaatsen van plugies in de traanbuisjes.

GEÏNTERESSEERD?

Ons vaste team staat dagelijks voor u klaar. Kijk eens op onze website www.mennenendecock.nl of informeer direct bij ons.

Wij zijn ook te volgen op Facebook en Instagram.

Met uitzondering van de zondag zijn wij elke dag van de week geopend inclusief de koopavond op donderdag. We werken op afspraak.

Wilhelminasingel 185 | 6001 GS Weert | T +31 495 544588 | www.mennenendecock.nl

HOE PROTONENTHERAPIE HET LEVEN VERANDERDE

Een persoonlijk verhaal uit de Maastrichtse kliniek



Na een jaar in een achtbaan geleefd te hebben, gaat het beter. En kan ze haar arm pijnvrij gebruiken. Na de eerste bestralingen voelde het als bergafwaarts gaan, maar langzaam kwam ze uit het dal. Carolien (35) is klaar om het 'gewone leven' weer op te pakken. Onmisbaar was de steun van haar vader, die haar vrijwillig, iedere dag, vanuit Boven-Leeuwen, heen en weer reed naar Maastricht in Maastricht. En dan was er de liefde van haar zontje, die haar de 'pruikenkoningin' (red.) noemde en alle andere steun vanuit haar omgeving. Dankbaar is ze ook voor de support en begeleiding van haar behandelend arts en het team bij Maastricht. En niet in de laatste plaats dat zij in aanmerking kwam voor protonentherapie, de allernieuwste vorm van radiotherapie, om haar borstkanker te behandelen.

Beter voor het hart

Voor iedere borstkankerpatiënt die in aanmerking komt voor protonentherapie maakt Maastricht een vergelijking tussen de standaardbehandeling (fotonentherapie) en protonentherapie. Voor patiënten met borstkanker is protonentherapie veiliger voor het hart, mocht de tumor in de directe nabijheid van dit vitale orgaan liggen. Protonentherapie kan heel zuiver worden gericht en spaart zo het hart en verlaagt de kans op een hartinfarct in de jaren na de behandeling. "Dr. Luc Strobbe, mijn oncologisch chirurg in het CWZ in Nijmegen, heeft ervoor gezorgd dat ik werd doorverwezen naar de radiotherapie afdeling van het Radboud UMC. De behandelend radiotherapeut-oncologen daar stonden positief tegenover protonentherapie en zij hebben mij doorwezen naar Maastricht. Voor mij bleek protonentherapie de veiligste oplossing."

Bijwerkingen

Informatie opzoeken over protonentherapie hoefde ze niet. "Mijn behandelend arts, dr. Liesbeth Boersma, informeerde mij goed over het proces en de mogelijke bijwerkingen. Dit was geruststellend omdat ik wist wat ging komen. En bovendien hield Maastricht rekening met de bestralingstijden, waardoor ik niet voor dag en dauw op hoefde."

Comfort

De eerste keer maakt het protonenapparaat behoorlijk indruk, zo vond Carolien. "Haast futuristisch. Gelukkig informeerden de laboranten mij wat er stond te gebeuren en stelden me op

mijn gemak. Zo kreeg ik een omslagdoek toen ik aangaf dat het koud aanvoelde". Het is belangrijk dat de patiënt iedere bestraling in exact dezelfde houding komt te liggen om nauwkeurig te bestralen. "Ik mocht in de meest 'comfortabele' houding op de bestralingstafel gaan liggen. Het kinmasker en een armsteun hielpen mij deze houding goed vol te houden."

Goede handen

Carolien is dankbaar dat ze in aanmerking kwam voor protonentherapie met het intensieve behandeltraject. Alle support en haar eigen positieve instelling hebben haar gesterkt. "En het gevoel tijdens die 'rollercoaster' steeds in goede handen te zijn bij Maastricht, gaf mij vertrouwen." Zij blikt met tevredenheid terug op haar protonentherapie behandeling.



Maastricht
in de beste handen