

Nr. 2 – 2023

MAGAZINE OVER VITAAL EN BETEKENISVOL LEVEN

Treant

NEEM
MIJ
MEE!

IN DIT NUMMER:

Ook mannen kunnen
BORSTKANKER krijgen

Oorbehoedsmiddelen
tegen **OORSUIZEN**

De zorg na een
ZIEKENHUISOPNAME

Helena Groen:

Je kunt
het
verschil
maken!





Voorkomen is beter dan genezen



Beste lezer,

Dit zomernummer van ons magazine Treant staat vol tips om de zomer en de zomervakantie gezond door te komen. Want ook bij Treant geldt: voorkomen is beter dan genezen.

Wanneer voorkomen niet lukt en een bezoek aan Treant noodzakelijk is, dan helpen we u met zorg vanuit ons hart. Die passie leest u duidelijk terug in de verhalen van internist-endocrinoloog Marjolein Wendker-van Wattum en plastisch chirurg Yaxi Hu. Maar u ervaart het ook in het artikel over de begeleiding tijdens de laatste levensfase. Of in de video met Helena Groen, verpleegkundige op de Eerste Hart Hulp en Hartbewaking.

Werkt Helena al 18 jaar bij Treant, HBO-V student en vakantiewerker Eva in 't Veld staat nog aan het begin van haar carrière. Zij volgt de Treant-praktijkroute en doet al haar stages bij Treant. Het opleiden van nieuwe zorgprofessionals is ontzettend belangrijk, want nu al is er een tekort. Daarnaast leggen we u uit wat het Transferbureau doet, dat ook mannen borstkanker kunnen krijgen en dat Treant steeds meer nieuwe middelen inzet om u te helpen bij uw behandeling.

Ik wens u veel leesplezier. Neem dit blad gerust mee naar huis of lees het tijdens uw vakantie. Daar is het voor bedoeld.

Met vriendelijke groet, ook namens Paula Nelissen en Andras Heijink,

Ron Akkerman
Raad van bestuur

COLOFON

Dit magazine voor patiënten, cliënten, mantelzorgers, medewerkers en samenwerkingspartners van Treant verschijnt twee keer per jaar.

Aan informatie in deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen, zonder bronvermelding en schriftelijke toestemming.

Redactie en productie

Communicatie & Externe Relaties:
Anne Marie Biesheuvel,
Naomi de Boer, Nynke Bongers,
Jantsje van Dijk, Liesbeth de Groot,
Erwin Kikkers, Wilma Noordmans,
Renée Roël

Foto's

Bianca Verhoef

Vormgeving

De Bey communicatie & vormgeving

Drukwerk

Van Liere

Oplage

20.000

Opmerkingen of suggesties?

Mail communicatie@treant.nl



In deze editie

- 6 We dachten 'zalfje er op, en klaar'
- 10 En nu nog even dit
- 12 Drieluik: plastische chirurgie
- 20 Even in een andere wereld
- 22 'Als internist-endocrinoloog moet je nieuwsgierig en geduldig zijn'
- 24 Ook al ben je nog zo gezond, borstkanker kan iedereen overkomen
- 26 Borstkanker bij mannen uitgelegd
- 28 Als een prinses
- 31 Zoen het Seizoen
- 32 Eindje fietsen
- 34 Verminder poepproblemen op vakantie
- 36 Elke vezel telt
- 38 Tekenbeet: zijn ze gevaarlijk? En wanneer kun je de ziekte van Lyme krijgen?
- 40 Plekjes & vlekjes
- 42 Geen soa? Gebruik een condoom! Geen tinnitus? Gebruik oorbehoedsmiddelen!
- 44 Tijdens het feestje geen last, thuis een piep in de oren!
- 46 Noem me vooral gewoon Geertje!
- 49 In de auto met...
- 50 'Na drie maanden verdween de mist in mijn hoofd'
- 52 Facetalk: Door beeldbellen minder vaak naar ziekenhuis
- 54 Een bubbel vol liefde
- 56 Leuk stel op werkvloer
- 58 'Ik zou echt niet weten wat je zou tegenhouden!'
- 60 Bloedonderzoek: van prik tot uitslag
- 62 KCL wint eerste Gouden Zorghart verkiezing van Treant





WE DACHTEN 'ZALFJE ER OP, EN KLAAR'

De 9-jarige Joey Heidotting werd op een donderdag in maart wakker met een dikke volgelopen oogkas en veel pijn. Dat was het begin van een langdurige antibioticabehandeling. Gelukkig kon hij het grootste deel daarvan lekker thuis slapen. Dankzij de bemiddeling van het Transferbureau van Treant.

Toen we 's ochtends dat oog van Joey zagen, realiseerden we ons wel dat dat echt niet goed was' zegt Renate, Joey's moeder. 'We zaten dus vlot bij de huisarts. We dachten toen nog "een zalfje er op en klaar". Het bleek toch iets ernstiger. Uiteindelijk is Joey nog dezelfde dag op aanwijzing van de huisarts met de ambulance naar de spoedeisende hulp van Treant in Emmen gebracht.'

'De CT-scan liet zien dat een (voorhoofds-) holteontsteking was doorgebroken naar Joey's oogkas. Vandaar dat die ook zo dik was. Joey werd opgenomen op de kinderafdeling en werd snel zieker. Uiteindelijk bleek dat hij door de gevolgen van die ontsteking, bloedvergiftiging had opgelopen.'

In het ziekenhuis

'De dag na de opname zeiden ze in Emmen dan ook dat ze Joey liever naar het UMCG wilden overplaatsen.

Want daar hebben ze meer ervaring met deze patiëntjes. Toen hij daar lag, kwamen de resultaten van het laboratoriumonderzoek ook binnen. Hij bleek een streptokokken A infectie* te hebben. De behandeling: vier keer per dag een infuus met antibiotica.'

'Uiteindelijk heeft Joey vijf dagen in het UMCG gelegen. Daarna mocht hij weer terug naar het Scheper. Als ouders vonden we dat wel fijn. We hebben nog twee kinderen, en zo werd het bezoek aan Joey logistiek weer wat beter te regelen. Na nog eens anderhalve week op de kinderafdeling in Emmen, begon hij zich steeds beter te voelen. Hij wilde wel naar huis. Gewoon lekker in z'n eigen bed, mamma's eten, vriendjes op bezoek... Maar hij was nog niet beter. Hij moest nog een paar weken door met die antibioticakuur. Toen heeft het Transferbureau van Treant, in overleg met de arts en de verpleging, gekeken of er ook andere mogelijkheden voor Joey waren.'



Zorg thuis

'Al snel bleek dat het infuus dat hij in het ziekenhuis kreeg, thuis niet te doen was. Want dat werd ook twee keer in de nacht gegeven. Gelukkig kon hij, na overleg met het UMCG, overgezet worden op een ander soort antibiotica. In plaats van vier keer per dag, druppelt het infuus nu de hele dag door. Hij draagt zijn infuuszak in een tasje bij zich. Het Transferbureau regelde zorg via KinderThuisZorg - Nederland. Elke dag komen twee verpleegkundigen van deze organisatie langs om zijn infuus te controleren en een nieuwe zak aan te sluiten. Het was voor Joey en voor ons echt een uitkomst. Toch vraagt ook deze oplossing wel iets meer van je als ouders. Het was ook voor ons nieuw, hè? Dus je controleert nog een keertje extra of alles wel goed zit. Gelukkig konden we hen altijd bellen of Facetimen.'

'Al met al zijn we in totaal zo'n twee maanden onderweg geweest. En dan te bedenken dat we eerst dachten dat een zelfje wel voldoende zou zijn.'

‘Thuis
draagt
hij zijn
infuuszak
in een
tasje bij
zich’





- * **Streptokokken** zijn een groep bacteriën die bij mensen verschillende ziekten kunnen veroorzaken. Sommige soorten streptokokken komen voor in het lichaam zonder dat je er ziek van wordt. Maar ze veroorzaken ook roodvonk, keelontsteking en krentenbaard. Wanneer de bacterie in de bloedbaan of dieper onder de huid komt, breidt de infectie zich snel uit. Daarbij kunnen ernstige klachten ontstaan zoals bloedvergiftiging. De bacterie wordt ook wel de 'vleesetende bacterie' genoemd. Want een snelle infectie kan leiden tot het afsterven van huid en spieren.

TRANSFERBUREAU

Het Transferbureau van Treant is er voor alle patiënten die zorg nodig hebben na hun ziekenhuisopname. Dit kan (kinder)thuiszorg, verpleeghuiszorg of een tijdelijke opname in bijvoorbeeld een zorghotel zijn. Maar het bureau regelt ook hulpmiddelen, zoals een hoog/laagbed of een urinaal en infuustherapie thuis. Per jaar helpt het Transferbureau zo'n 6.000 patiënten aan zorg na een opname.

Zodra de verpleegkundige op een afdeling weet wanneer een patiënt uit het ziekenhuis wordt ontslagen, schakelt zij het Transferbureau in. Samen met de patiënt, familie en de arts wordt besproken welke zorg nodig is na het ziekenhuisverblijf. En wat de patiënt en zijn familie graag willen.

Alhoewel de medewerkers van het Transferbureau op kantoor zitten, zijn ze allemaal BIG-geregistreerde verpleegkundigen. Ze houden hun kennis dus ook op peil. Daarom kunnen ze goed inschatten welke mogelijkheden passen bij de patiënt. Ook zijn ze erg alert op de zelfredzaamheid van de patiënt. Zeker als die aangeeft naar huis te willen. Want wat is nodig om dat veilig te kunnen? En lukt het thuis zelf voor eten en drinken te zorgen? De thuiszorg smeert namelijk geen broodjes.

De patiënten van Treant gaan voor revalidatie meestal naar de expertisecentra De Horst in Emmen en Weidesteyn in Hoogeveen. Wonen met zorg is in alle zeventien woonzorgcentra van Treant beschikbaar. Ook voor thuiszorg kunt u bij Treant terecht. Maar natuurlijk werkt het Transferbureau ook samen met andere zorgorganisaties in de regio en daarbuiten.

Kort nieuws

Muurtje metselen in het oor

Dertig procent minder terugkomende ziekte, minder herhaaloperaties en weer kunnen zwemmen. Nu is ook wetenschappelijk bewezen dat een ooroperatie met de zogenoemde obliteratedietechniek het beste middel is voor patiënten met een chronische middenoorontsteking (met vaak een loopoor). Simon Geerse, KNO-arts bij Treant, promoveerde op dit onderwerp aan de Universiteit van Amsterdam. Voorheen haalden KNO-artsen via een operatie alleen de opgehoopte huidcellen uit het oor. Deze operaties moesten vaak opnieuw gebeuren. Met de obliteratedietechniek metselt de arts een soort muurtje van kunstbot in het oor. Het muurtje sluit een deel van het oor af, waardoor de huidcellen daar niet meer naar toe kunnen groeien. De KNO-artsen bij Treant behandelen per jaar ongeveer vijftig patiënten op deze manier.



Onderzoeksprijs voor verpleegkundig onderzoek

Verpleegkundig- en verzorgend onderzoek doen maakt ons werk nog beter en leuker. En daarom stimuleert en beloont de Verpleegkundige en Verzorgende Adviesraad (VVAR) het doen van onderzoek. Dit doet de VVAR door elk jaar de onderzoeksprijs uit te reiken. Verpleegkundige Gea Dunsbergen van woonzorglocatie Bilderdijk in Hoogeveen, won deze allereerste keer. Zij deed onderzoek naar positieve gezondheid. Het doel? Het vergroten van de kwaliteit van leven van bewoners.



Het nieuwe Huis van Verbinding

In het Huis van Verbinding kunnen zorgmedewerkers van Treant kennismaken met innovaties en vernieuwingen. Het Huis van Verbinding is gevestigd op een van de PG-afdelingen (voor mensen met dementie) van Treant-locatie Weidesteyn in Hoogeveen. Er zijn verschillende ruimtes om – samen met een cliënt – innovaties uit te testen, zoals een woonkamer, slaapkamer en een snoezelruimte. Door goed te kijken naar de behoeftes en ook te begrijpen wat er nodig is, kan Treant innovaties op de juiste plek inzetten. Zo organiseert Treant de zorg steeds beter en slimmer, voor zowel de cliënt als de medewerker.

Uitgelicht

Duurzamer schoonmaken met ozonwater



Sinds kort worden ruimten en oppervlakken op de drie ziekenhuislocaties van Treant schoongemaakt met ozonwater. Ozon is een stof die van nature voorkomt in de atmosfeer. Met een speciaal apparaat kun je deze stof aan water toevoegen. Het resultaat: een schoonmaakmiddel dat een stuk milieuvriendelijker is dan de dagelijkse schoonmaak-chemicaliën die we eerst gebruikten. Behalve duurzamer, is dit middel ook nog eens krachtiger en geeft het minder snel strepen bij het schoonmaken. Een win-winsituatie dus!



Ondertussen

op onze website en sociale media

Volgtip!

Volg de afdeling Verloskunde van Treant op Instagram!

Typ **treant_verloskunde** in op Instagram en klik op 'volgen'. Onze collega's geven op Instagram een kijkje achter de schermen op de afdeling.



Wist
u
dat?

Nieuw is bijvoorbeeld het lactatiekundig spreekuur bij Treant. Kijk voor meer informatie, winacties, feiten en handige tips op Instagram.

Nieuwe website

Hoera! Treant heeft een nieuwe website. Deze is voor iedereen digitaal toegankelijk. Informatie is snel te vinden via de zoekfunctie en de meest gevraagde onderwerpen.

Minder is meer

In de nieuwe website zijn de teksten korter, beter leesbaar en afgestemd

op de bezoeker. Het aantal pagina's hebben we teruggebracht van 5.000 (oude website), naar 500 pagina's.

Slimmere inrichting

De nieuwe website is ook een stuk slimmer ingericht. Zo zijn processen die we met de hand deden nu zo veel mogelijk geautomatiseerd.



Check onze socials en volg Treant!



Facebook



Youtube



Instagram



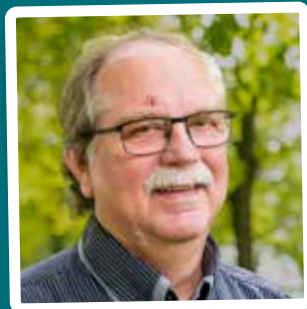
LinkedIn

Drieluik

MENSEN DENKEN EERST AAN BORST- VERGROTINGEN EN FACELIFTS



Wonden, verminkingen, schade of niet goed werkende handen. Plastisch chirurg Yaxi Hu werkt elke dag aan het herstel hiervan. Vaak denken mensen bij plastische chirurgie aan borstvergrotingen en facelifts. Maar het gaat ook veel om het herstel van beschadigingen van het lichaam. Riekus Meijering en Corrie Suelmann zijn patiënten van dokter Hu. Beiden delen hun verhaal. Ook vertelt dokter Hu waarom zij plastisch chirurg is geworden.



‘Dat je
mensen met
een kleine
operatie al
kan helpen
is magisch’



Plastisch chirurg Yaxi Hu (34)

'Als kind had ik een grote interesse in biologie. En ik wilde later graag mensen helpen. Daarom koos ik voor een studie Geneeskunde. Als co-assistent liep ik stage op verschillende afdelingen. Toen ik startte bij de plastische chirurgie was ik erg onder de indruk. Ik zag wat je daar allemaal kan betekenen voor patiënten. Met kleine en grote operaties kan je veel doen, waardoor patiënten zich beter voelen. Ik voelde me er zo op mijn plek. Daarom koos ik ervoor om plastisch chirurg te worden. Inmiddels zijn we twaalf jaren verder en werk ik elke dag met veel plezier als dokter in het ziekenhuis.

Bij plastische chirurgie denken mensen vaak aan cosmetische chirurgie. Operaties zoals borstvergrotingen en facelifts. Dat is in mijn werk maar een klein onderdeel. Binnen de plastische chirurgie gaat het veel om herstel van beschadigingen van het lichaam. Dus bijvoorbeeld het herstellen van wonden of verminkingen. We doen ook veel aan het verbeteren van de werking van de hand en pols. Zoals bij slijtage of na een ongeluk. Als in de hand een pees of een zenuw is

beschadigd en niet meer te repareren valt, maken we het beter door een nieuw stukje pees of zenuw te plaatsen. Dat halen we dan uit een andere plek van het lichaam.

Het mooie van mijn werk vind ik dat ik met een kleine operatie al een groot verschil kan maken. Bij bijvoorbeeld een patiënt van mij met carpaal tunnelsyndroom*. Deze patiënte had erg last van tintelingen, waardoor zij niet goed kon slapen. Nadat ik haar had geopereerd, sliep zij weer heerlijk door. Dat je de kwaliteit van iemands leven zo positief kan beïnvloeden, vind ik magisch.

Ik zie elke dag veel verschillende soorten mensen. Jong, oud, man of vrouw. Elke patiënt brengt zijn eigen verhaal met zich mee. Door de verhalen van hen, krijg ik een kijkje in hun leven. Zo leer ik mijn patiënten goed kennen. En dat vind ik zo leuk in mijn werk. De mensen en hun hulpvragen zijn erg verschillend. Zo word ik elke keer weer uitgedaagd in mijn vak. Zoals ik het als kind al hoopte, mag ik nu elke dag mensen helpen.'

* **Carpaal tunnelsyndroom**

In de pols zit de carpaal tunnel. Door deze tunnel loopt de middenhandszenuw samen met negen pezen naar de vingers. De middenhandszenuw raakt soms bekneld in de tunnel. U kunt dan last krijgen van pijn, tintelingen en een doof gevoel in een gedeelte van uw hand. Dit heet het carpaal tunnelsyndroom.



‘Ik schrok
enorm toen
de dokter
vertelde
dat het niet
goed was’

Riekus Meijering (65)

'In het voorjaar van 2022 maakte ik een rare val. Door de klap maakte mijn bril een wondje onder mijn linkeroog. Het wondje herstelde niet. Ik kreeg meerdere zalfjes en antibiotica van de huisarts. Toch ging het niet weg en werd het groter. Omdat ik astma en eczeem heb, is mijn huid gevoelig. Dus ik zocht er niets achter, dat de plek niet beter werd. Achteraf gezien misschien een beetje dom.

Toen de plek in augustus nog niet beter was, ging ik weer naar de huisarts. Die verwees me naar plastisch chirurg Hu. Zij vertrouwde de plek niet en nam een biopt* van de plek. Zes dagen later kreeg ik de uitslag. Ik schrok enorm toen de dokter vertelde dat het niet goed was. Het bleek huidkanker (plaveiselcelcarcinoom**) te zijn en de dokter wilde het zo snel mogelijk weghalen. Bij een eerste ingreep werd de huidkanker weggehaald. Daarna volgde een tweede operatie waarbij dokter Hu de plek onder mijn oog heeft hersteld.

Ik vond de pijn na de hersteloperatie erg heftig. Twee weken heb ik pijnstillers gebruikt. Dat had ik van tevoren niet kunnen bedenken. Het deed me meer pijn dan na

mijn openhartoperatie in 2018. Maar ik ben zo blij dat het verwijderd kon worden. En dat het daarna ook nog is gelukt om het zo mooi te herstellen. Je ziet er bijna niets meer van.

Dokter Hu heeft me goed bijgestaan in het hele gebeuren. Ze is heel ontspannen en vertelt in begrijpelijke taal wat er aan de hand is. En wat er nog gaat komen. Toen ik na de hersteloperatie op de zaal kwam, was zij er ook al. Dat vond ik zo aardig. Ja, het contact was erg goed. Ik geef haar een dikke 9. Ook de rest van het team is zo prettig en ontspannen in de omgang. Met een grap of aardig woord stellen ze mensen gerust.

Kort geleden is boven mijn rechterwenkbrauw een moedervlek weggehaald. Voor de zekerheid. Vanaf nu ben ik liever wat voorzichtiger. Ik blijf nu onder controle bij de dermatoloog. Twee keer per jaar wordt mijn hele lichaam gecontroleerd op verdachte plekje. Dat stelt me gerust. Ook smeer ik me goed in voor bescherming tegen de zon. Mijn advies aan de lezer? Goed smeren en niet te lang wachten als een wondje niet goed herstelt.'

* **Biopt** - Bij een biopsie haalt de arts weefsel weg van de plaats waar de afwijking zit. Zo'n stukje heet een biopt.

** **Plaveiselcelcarcinoom** - Een plaveiselcelcarcinoom is een kwaadaardig plekje in de huid. Het is een vorm van huidkanker. Een ander woord is cutaan plaveiselcelcarcinoom. Cutaan betekent 'in de huid'.

Corrie Suelmann (60 jaar)

'Het was juli 2022 en ik was thuis aan het werk. Ik wilde wat latjes zagen. De cirkelzaag stond aan en in een impuls duwde ik een lat richting de zaag. Met mijn hand. Daar ging het mis. De top van mijn duim sloeg eraf. Het bloedde enorm. Mijn zoon was thuis en ik vroeg hem mijn vrouw te bellen. Die was boodschappen aan het doen en stond in de supermarkt. Ze geloofde eerst niet wat er was gebeurd. Toen ze begreep dat het geen grap was, haalde ze me thuis op en gingen we via de huisarts naar het ziekenhuis. Ik mocht mij melden bij de spoedeisende hulp. Het schoonmaken van de wond was erg pijnlijk. Je zenuwen liggen toch bloot. En dan die koude spoeling erop... Na het schoonmaken hebben ze een deel van de huid van de achterkant van mijn duim over de wond heen gehecht. Dat was de beste optie. Dat is goed gegaan.

De pijn viel daarna mee en ik ging al snel weer aan het werk. Ik kwam bij dokter Hu terecht voor de controle van het herstel van de wond. Ik mis echt een stuk van mijn duim, dat kon niet meer hersteld worden. Ook is mijn duim een stuk dikker en bolter geworden, omdat de nagel helemaal weg is.

De beschadigde duim zit aan mijn linkerhand. En ik ben ook nog eens linkshandig. Gelukkig schrijf ik mijn hele leven al op de verkeerde manier. Ik houd de pen vast tussen mijn wijs- en middelvinger. Dat bleek nu dus goed uit te komen. Over het algemeen red ik me goed. Alleen kleine dingen van de vloer oppakken, dat gaat niet. Dus dat

probeer ik met de andere vingers van mijn linkerhand te doen. En misschien lukt het me later om dat met mijn rechterhand te doen.

Het grootste probleem na het ongeluk was dat ik niet meer kon darten. Ik kon de dartpijl niet meer goed vastpakken. Laat staan gooien richting het dartbord. Ik ben een praktisch mens en ging op zoek naar een oplossing. Zo kwam ik terecht bij een bedrijf met orthopedische hulpmiddelen. Zij hebben toen een proef gemaakt van een soort opzetduim (prothese). Die proef is uiteindelijk aangepast tot een definitief model. Een soort kunststof duim in mijn huidskleur. Het is niet te geloven, maar ik kan met dit hulpmiddel gewoon weer darten! Net zoals voor het ongeluk. Dus ik dart weer elke woensdag. En doe ik ook weer mee met wedstrijd darten.

Mijn lesje heb ik met dit ongeluk wel geleerd. In het begin was ik wel wat angstiger bij het gebruik van de cirkelzaag. Maar dat gevoel ging al snel weg. Ik kan eigenlijk bijna alles weer doen. Ik heb geluk gehad. Daarvan ben ik me wel bewust.'



‘Ik kon
niet meer
darten
na het
ongeluk’



Minder stress en pijn door VR-bril

Even in een andere wereld

Bestaat er een ding dat ontspanning geeft én stress of pijn minder maakt? Jazeker! Het is de virtual reality-bril. Het werkt niet altijd en bij iedereen, maar vaak wel!

Een virtual reality(VR)-bril is een grote bril die de ogen helemaal omsluit. Aan de voorzijde wordt een smartphone vastgemaakt waarop VR-filmpjes afgespeeld worden. Door de speciale techniek heeft de kijker het gevoel dat hij even in een andere wereld zit. De bril ziet de bewegingen van je hoofd en past het beeld daarop aan. Je kunt naar links, rechts, boven en beneden kijken.

Afleiding bij een prik

Treant zet deze bijzondere bril in voor patiënten en cliënten van jong tot oud. Kinderen kunnen bijvoorbeeld erg tegen een prik opzien. Of ze hebben spanning omdat ze een hechting of gips krijgen. De VR-bril zorgt dan voor afleiding. Het haalt wat spanning weg en de kinderen ervaren minder pijn. Ze kunnen kiezen voor spelletjes, bijvoorbeeld bowlen of ballonnen vangen. Of ze kiezen een filmpje waarin het net is alsof je in de achtbaan zit, door de dierentuin loopt of een onderwaterwereld ontdekt. En voor je het weet... is de prik gezet!

Begrijpen hoe pijn werkt

Maar de VR-bril is zeker niet alleen geschikt voor kinderen! Ook volwassenen kunnen er veel voordeel bij hebben. Bijvoorbeeld patiënten met langdurige pijnklachten. Met het programma 'Reducept' maakt de patiënt een virtuele reis door het zenuwstelsel terwijl hij in een soort capsule zit. Een rustgevende stem op de achtergrond geeft een duidelijke uitleg over hoe pijn werkt. Tijdens de reis doe je oefeningen voor de zenuwen, ruggenmerg en hersenen. Patiënten leren hiermee hoe ze zelf de pijn kunnen beïnvloeden.

Rustgevend effect

Ook de cliënten van de woonzorgcentra van Treant zetten de bril weleens op. Het is geschikt voor mensen met beginnende dementie. Wanneer zij onrustig of angstig zijn, kunnen verzorgenden of mantelzorgers hen een VR-bril geven. Zo komen ze virtueel op plekken waar ze anders niet zo snel komen. Zoals in de lucht, onder water of in een mooie natuurlijke omgeving. Deze vorm van afleiding geeft ze rust. De mogelijkheden zijn eindeloos!

Treant biedt de VR-bril aan als onderdeel van het revalidatietraject, op de Kinderafdeling, bij pijnbestrijding, palliatieve zorg en op een aantal woonzorglocaties.



‘Als internist-endocrinoloog moet je nieuwsgierig en geduldig zijn’

Internist-endocrinoloog. Het zijn woorden waarvan veel mensen niet weten wat ze betekenen. En het is een doktersfunctie die wat minder bekend is. Toch wist Marjolein Wendker-van Wattum al na vier weken coschappen op de interne geneeskunde dat dit was wat ze wilde worden.

Al van jongs af aan wist Marjolein het zeker. Ik word dokter. En dat was niet zo gek, want de liefde voor de zorg zit in de familie. Zowel vader als moeder Van Wattum hebben een zorgopleiding gedaan. Moeder Marja van Wattum werkte zelfs ruim 25 jaar als verpleegkundige in het Refaja.

Geen KNO-arts, maar internist

Toen Marjolein in 2008 als coassistent begon aan haar coschappen in Emmen, wilde ze keel-, neus- en oor (KNO) arts worden. Totdat ze vier weken meeliep op de interne geneeskunde bij Treant. ‘Ik merkte direct dat ik het interessant vond om uit te zoeken wat mensen mankeert en vervolgens te bedenken welke behandeling het beste werkt. En dat is precies wat een internist de hele dag doet. Begeleiders René Wouters en Riko Nap wisten het direct: ze zeiden: ‘Jij wordt geen KNO-arts. Jij wordt internist’. En ze hadden gelijk. Tien jaar na haar coschappen volgde Marjolein haar begeleider René Wouters op als internist-endocrinoloog bij Treant.

Als je niet weet wat je ziek maakt

Mensen die ineens veel afvallen, erg moe zijn of andere vage lichamelijke klachten hebben, komen bij de internist terecht. ‘Wij kijken naar de gehele mens om uit te zoeken wat er precies aan de hand is.’ Alle internisten van Treant hebben een aandachtsgebied. Zo is Marjolein internist-endocrinoloog. ‘Ik houd mij bezig met ziekten van hormonen en organen die hormonen aanmaken. Als mensen te veel of juist te weinig van een bepaald hormoon hebben, kan dat ze ziek maken. Hoe dat precies komt, zoek ik tot op de bodem uit. Ik vraag naar de ziektegeschiedenis (anamnese), doe lichamelijk onderzoek en bloedonderzoek. Dit vraagt veel geduld.’

Patiënten blijven altijd onder controle

Als Marjolein weet wat patiënten ziek maakt, behandelt en begeleidt ze hen om te leren leven met hun ziekte. ‘Veel ziekten of aandoeningen die ik behandel zijn niet meer te genezen. Patiënten blijven hun hele leven onder controle.’ En dat is precies wat Marjolein zo interessant vindt aan endocrinologie. ‘Je bouwt een goede band op met patiënten. Soms gaat het jaren goed met patiënten. Maar als er ineens iets in hun gezondheid verandert, dan begin ik opnieuw met puzzelen voor de juiste behandeling.’

Wat doet een internist-endocrinoloog precies?

Een internist-endocrinoloog houdt zich bezig met ziekten van hormonen en organen die hormonen aanmaken. Denk bijvoorbeeld aan organen zoals de schildklier, bijnieren, hypofyse en de alvleesklier. Een bekend voorbeeld is suikerziekte (diabetes mellitus). Diabetes ontstaat als het lichaam te weinig insuline aanmaakt of als het lichaam minder gevoelig is voor insuline. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat het lichaam glucose opneemt in lichaamscellen. En glucose is de brandstof die organen nodig hebben om te kunnen werken. Te weinig van het hormoon insuline in je lichaam kan dus allerlei problemen geven.

OOK AL BEN JE NOG ZO GEZOND, BORSTKANKER KAN IEDEREEN OVERKOMEN

Ronald (67) woont samen met zijn vrouw en dochter in Drenthe. Hij heeft een positieve kijk op het leven en zit niet graag stil. Hij heeft even geproefd aan het bestaan van een pensionado, maar dat was niks voor hem. Toen hij besloot weer aan het werk te gaan, ontving zijn voormalig werkgever hem met open armen.

Bij diezelfde werkgever draaide Ronald vier jaar geleden een nachtdienst, zoals hij zo vaak deed. Ronald: 'Ik weet nog dat ik tijdens die nachtdienst jeuk aan mijn tepel kreeg. Toen ik krabde deed dat gemeen zeer. Ik ontdekte een heel klein knobbeltje onder mijn tepel en dacht in eerste instantie aan een ontsteking. Daarom keek ik het een paar dagen aan.'

Vermoeden van borstkanker

Het knobbeltje ging niet weg en Ronald besloot naar de huisarts te gaan. De huisarts vermoedde borstkanker en verwees hem meteen door naar het Mammacentrum van Treant. Ronald kon daar snel terecht voor een uitgebreid onderzoek. Daarbij werd ook een stukje weefsel uit de borst weggenomen (een biopsie). Omdat Ronald met zijn moeder op verjaardagsvisite zou gaan, had hij gevraagd om de uitslag door te bellen. Ronald: 'Ik wist wel dat mannen ook borstkanker konden krijgen, maar ik ging er toen nog niet vanuit dat ik het had.'

Doorgaan met ademen of stoppen

En toen kwam toch dat telefoontje met de gevreesde boodschap: 'U heeft borstkanker'. Ronald: 'Dan ben je niet blij, maar je hebt er mee te dealen. Je hebt de keuze om door te gaan met ademen of te stoppen.' Zo nuchter als hij is, vraagt Ronald wat er moet gebeuren. Er ligt al een behandelplan voor hem klaar

en twee weken later wordt hij geopereerd. Ronald's tepel en het borstweefsel worden verwijderd. 'De operatie was goed gegaan, maar eenmaal thuis begon de wond flink te bloeden en de hechtingen losten niet vanzelf op, dus toen moest ik opnieuw naar het Mammacentrum', vertelt Ronald.

Uitzaaiingen in de lymfeklieren

Nadat Ronald is hersteld van de operatie, volgt een traject van chemotherapie. Ronald: 'Ik bleek uitzaaiingen te hebben in de lymfeklieren. Omdat borstkanker bij mannen vaak agressiever lijkt te verlopen dan bij vrouwen, was de kans groot dat dit bij mij ook zo zou zijn.' Ook tijdens de chemo krijgt Ronald heel wat ongemakken voor de kiezen: 'Je kon me bij elkaar vegen. Ik was ontzettend moe. En ik had opeens geen gevoel meer in mijn voetzolen en de motoriek in mijn handen werd slechter.' Ronald grapt: 'Als ik de "a" intypte op het toetsenbord van mijn pc, dan werd dat zes keer een "a".'

Ook mannen hebben vrouwelijke hormonen

Gelukkig verdween het grootste deel van de klachten en kwam Ronald weer op krachten. Die had hij ook wel nodig, want na de chemo volgde bestraling. Ook daar kwam hij goed doorheen. 'Sinds de bestraling slik ik nu medicijnen die de oestrogenen (vrouwelijke hormonen) onderdrukken. Hoewel mannen ook

vrouwelijke hormonen hebben, is de bijsluiter van die medicijnen vooral gericht op vrouwen, zoals dat bij meerdere voorlichting over borstkanker het geval is. Gelukkig heb ik geen last van bijwerkingen als vaginale droogheid', zegt Ronald met een knipoog.

Gelukkig was ik er snel bij

Ronald zit nog een tijd vast aan de medicatie, maar is inmiddels schoon verklaard. 'Het was mijn geluk dat ik er snel bij was, dat de huisarts het meteen serieus nam en dat ik snel terecht kon bij het Mammacentrum.' Ronald heeft veel steun gehad van zijn omgeving. Maar merkte ook op dat mensen vaak niet weten dat borstkanker ook bij mannen voorkomt. Ronald: 'In mijn vrije tijd duik ik graag. Als ik dan mijn pak aantrok, keken mensen vreemd op en vroegen: "Wat heb jij daar nu zitten?" Dan legde ik uit dat mijn tepel en borst zijn verwijderd, vanwege borstkanker. Mensen zijn echt verbaasd dat mannen ook borstkanker kunnen krijgen. Ook al ben je nog zo gezond, het kan iedereen overkomen.'

Mammacentrum

In het Mammacentrum van Treant in Hoogeveen werken artsen en verpleegkundigen nauw samen in één team. Daar krijgt u op één dag en op één afdeling alle benodigde onderzoeken. De uitslag krijgt u nog dezelfde dag of binnen 24 uur.



Borstkanker BIJ MANNEN UITGELEGD

Machteld van den Aardweg is oncologisch chirurg bij het Mammacentrum.
Zij beantwoordt vier vragen over borstkanker bij mannen.

Verloopt borstkanker agressiever bij mannen dan bij vrouwen?

'Borstkanker bij mannen lijkt agressiever, maar de kanker is precies even agressief als bij vrouwen. Mannen hebben over het algemeen een kleinere borst dan vrouwen en daardoor dus minder borstklierweefsel. Doordat de borst kleiner is, is de kanker gemiddeld genomen verder gevorderd voordat de borstkanker wordt ontdekt. Bij mannen is het dan vaker al doorgegroeid naar de huid of spier.

Hoeveel mannelijke borstkankerpatiënten behandelt het Mammacentrum jaarlijks?

Borstkanker bij mannen is zeldzamer dan bij vrouwen. Landelijk gezien is 1 op de 100 nieuwe borstkankerpatiënten man. Dat percentage is binnen het Mammacentrum soortgelijk. We krijgen in totaal zo'n driehonderd nieuwe borstkankerpatiënten per jaar, dus ongeveer drie daarvan zijn man.

Zijn er bepaalde symptomen die bij mannen meer voorkomen dan bij vrouwen?

In feite hebben mannen dezelfde symptomen als vrouwen. Denk aan een knobbeltje, ingetrokken tepel of bloed uit de tepel. Wel zien we dat het bij mannen vaak begint met een wondje dat niet wil genezen of een knobbeltje dat verandert. Ook bij mannen geldt: bij enige twijfel, laat ernaar kijken. Hoe eerder je erbij bent, des te beter het is.

Vrouwelijke hormonen bij mannen. Hoe zit dat?

Mannen en vrouwen maken beide mannelijke hormonen (testosteron) én vrouwelijke hormonen (oestrogenen) aan. Als een man een tumor heeft die gaat groeien onder invloed van vrouwelijke hormonen, dan krijgt hij medicatie om de vrouwelijke hormonen te onderdrukken.'

Landelijk gezien is 1 op de 100 nieuwe
borstkankerpatiënten man.



Naam	Hannie Pomp
Woonplaats	Emmen, woonzorgcentrum Valkenhof
Leeftijd	75 jaar
Waardevol voorwerp	Trouwjurk van 55 jaar oud

ALS EEN PRINSES

‘Deze jurk heb ik nooit weg kunnen doen’

De dag dat ze de jurk kocht, herinnert ze zich als gisteren. Ook al is het dan al 55 jaar geleden. Samen met haar moeder ging de 21-jarige Hannie Pomp naar de bruidswinkel. Eén jurk sprong er direct uit.

Ze viel op het mooie kant- en bloemwerk over de lengte van de jurk en aan het einde van de mouwen. Een witte romantische jurk met een gladde stof. ‘De jurk mocht niet te bloot zijn, want ik ging trouwen in de katholieke kerk.’ Ze weet nog goed hoe ze zich voelde toen ze de jurk voor het eerst aan had: als een prinses.

Het begon allemaal op een mooie dansavond bij Greving & Greving aan de markt in Emmen. Harm Rolfers stapte dapper op Hannie af en vroeg haar ten dans. Ze zei “ja” maar was niet echt onder de indruk. Een week later vroeg hij haar weer en toen sprong de vonk ineens wél over. Ze verloofden zich al snel. Maar trouwen mocht nog niet: ze moest eerst in de leer bij de nonnen. Want Harm was katholiek, en Hannie nog niet.

‘De trouwjurk bleef altijd een warm aandenken aan die mooie dag’



Een jaar later, op 8 november 1968, was het zo ver. Ze gingen trouwen in het gemeentehuis in Emmen en daarna in de kerk. De opkomst was groot. Ten overstaan van familie en vrienden gaven ze elkaar het ja-woord. Hannie voelde zich gezegend met Harm. Een lieve man. Samen kregen ze een zoon en een dochter. Die trouwjurk bleef altijd een warm aandenken aan die mooie dag, het begin van hun huwelijk. Wegdoen? Nooit! De jurk werd veilig in een doos opgeborgen. Nog helemaal compleet met sluier en tasje is de jurk nog altijd in perfecte staat.

Dochter Hillegonda past de jurk als tiener een keer aan, het staat haar prachtig. Hannie kijkt naar haar en ziet zichzelf. Ook bij de modeshow begin 2023 in Valkenhof showt Hillegonda haar moeders jurk op de catwalk. De jurk mag gezien worden. Een emotionele gebeurtenis voor Hannie.

Hannie en Harm mochten maar liefst 54 jaar samen zijn in een gelukkig huwelijk. Helaas overleed hij een jaar geleden. Praten over de trouwjurk gaat dan ook met een lach en een traan. De mooie herinneringen overheersen.

Jubileum Valkenhof: 32 trouwjurken afgestoft

Locatie Valkenhof bestond begin dit jaar 25 jaar. Tijd voor een feestje en leuke activiteiten. Voor een speciale bruidsshow kregen de bewoners de vraag wie de trouwjurk nog had. Want als je verhuist naar een woonzorglocatie van Treant, dan mag je je waardevolle spullen – zoals je trouwjurk – natuurlijk gewoon meenemen. Drie bewoners bleken de jurk nog te hebben, waaronder Hannie Pomp uit dit artikel. De andere jurken kwamen van personeel en vrijwilligers.



Zoen het seizoen

Van medische weetjes van onze specialisten,
beweegtips tot voedingsadviezen. U leest
het in dit katern 'zoen het seizoen'.



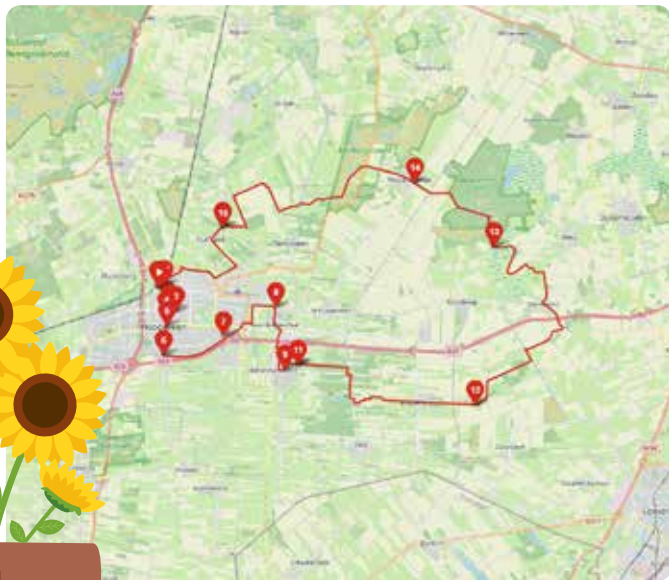
Eindje fietsen

De zomer is bij uitstek geschikt om een eindje te fietsen. Met fietsen verbetert uw conditie en weerstand, voorkomt u diverse ziekten en slaapt u beter.

In dit Van Gogh jaar hebben we een van de Van Gogh fietsroutes voor u uitgekozen. De wereldberoemde schilder kwam op 11 september 1883 met de trein aan in Hogeveen. Deze fietstocht van 50 km start dan ook bij het treinstation van Hogeveen. Tijdens de tocht kunt u, net als Vincent, genieten van het mooie Drentse landschap.



De route wordt met groen-witte bordjes
‘Van Gogh fietsroute: Vincents Aankomst’ aangegeven.



Startpunt:

Stationsstraat 2 Hoogeveen

1. Station Hoogeveen
2. Postkantoor Hoogeveen
3. Korenmolen 'De Zwaluw'
4. Oud gemeentehuis Hoogeveen
5. Het Kruis
6. Begraafnisstoet op de Vaart
7. Tochten van Van Gogh
8. Café Troost
9. Hervormde gemeente Hollandscheveld
10. Kerkhof Hollandscheveld
11. Luisterverhaal begraafplaats Hollandscheveld
12. Verveend landschap
13. Oorspronkelijk landschap Van Gogh
14. Verlengde Middenraai en Mantingerzand
15. Zwartschaap
16. Luisterverhaal Zwartschaap
17. Logeeradres Van Gogh Hoogeveen

Eindpunt:

Stationsstraat 2 Hoogeveen



Scan de
QR-code om
de route te
bekijken

Liever ergens anders fietsen of wandelen?

Kijk op www.drenthe.nl/fietsen-wandelen



VERMINDER POEPPROBLEMEN OP VAKANTIE

Vakantie! Bijna iedereen kijkt er reikhalzend naar uit. Genieten van een andere omgeving. Even niets hoeven. Maar de eet- en drinkgewoontes zijn in een ander land vaak net wat anders dan anders. En dat is voor de toiletgang van veel mensen best lastig. Verstopping of diarree liggen op de loer. Wat kunt u daaraan doen? En wanneer kunt u het beste een arts raadplegen? Onze darmspecialisten geven u praktische tips.



Alarmsignalen

Uw poep vertelt u veel. Kijk dus eens wat vaker achterom op het toilet. Het is verstandig even naar de huisarts te gaan bij:

- Bloed of slijm in de ontlasting;
- Een verandering in de ontlasting die niet over gaat;
- Minder zin in eten;
- Langdurige buikkrampe of buikpijn;
- Loze aandrang (het gevoel hebben dat je moet poepen, maar er komt niks);
- Afvallen zonder oorzaak;
- Vermoeidheid die niet overgaat (door bloedarmoede).

Verstopping

Bij een verstopping kun je moeilijk poepen. Het wordt ook wel obstipatie of constipatie genoemd. Hoe vaak iemand naar de wc moet is voor iedereen verschillend. Normaal ligt het tussen 3x per dag tot 1x per 3 dagen. Maar gaat u goed op een ander ritme? Dan is dat ook oké. Iets minder gezond eten en drinken, wat minder bewegen, later naar bed en langer uitslapen... Deze vakantiegewoontes hebben allemaal invloed op onze toiletgang. Ook gehorige campingtoiletten helpen niet mee om even lekker ontspannen te gaan zitten. En niet iedereen poept even makkelijk op een vreemd toilet.

Met deze simpele aanpassingen helpt u uw stoelgang weer op gang:

- Ga lekker wandelen;
- Drink voldoende water;
- Eet extra voedingsvezels. Deze vindt u in groente en fruit en volkoren producten;
- Ga direct naar de wc, als u aandrang voelt. Neem de tijd;
- Lukt het toch niet? Maakt u zich er tijdens de vakantie niet al te druk over. Meestal wordt alles weer normaal wanneer u weer thuis bent.

Diarree

Naast te weinig 'kunnen', kan het op vakantie ook te vaak zijn. U hebt reizigersdiarree wanneer u 3x per dag meer dan 250 ml dunne, waterige ontlasting heeft.

Meestal is een slechte hygiëne de oorzaak, zoals vieze toiletten. Of vies water. Ook fruit of groenten gewassen in vies water kunnen u diarree geven. Let dus op wat u eet. Was regelmatig uw handen met zeep. En droog ze af met papieren handdoekjes of uw eigen schone handdoek.

De volgende tips helpen bij reizigersdiarree:

- Voorkom uitdroging, dus blijf goed drinken. Informeer of u het kraanwater in uw vakantieland veilig kunt drinken;
- Gebruik een diarreeremmer met de stof Loperamide;
- Oral Rehydration Salts (ORS) vullen de tekorten aan zout en suiker in uw lichaam snel aan. Beide hulpmiddelen koopt u bij de drogist.

Hebt u koorts en/of zit er bloed of slijm bij de diarree? Of is de diarree na 3 of 4 dagen nog niet over? Laat dan de diarreeremmer staan en neem contact op met uw huisarts of een kliniek in uw vakantiegebied.

Elke vezel telt!

Voedingsvezels zorgen voor een goede stoelgang en geven een verzadigd gevoel. Daarnaast zorgen vezels voor minder risico's op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Als je diabetes hebt, zorgen vezels voor een minder snelle stijging van je bloedsuiker.



Vezels zitten in volkorenproducten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Maar ook in groente en fruit, noten, aardappelen en peulvruchten zoals bonen en linzen.

Is volkoren echt vol koren?

Als er op brood staat dat het volkoren is, dan is dit ook zo. De hele graankorrel is gebruikt om het brood van te maken. Dit is wettelijk bepaald. Helaas geldt dit niet voor bijvoorbeeld volkorencrackers en volkorenontbijtkoek. Daar zit soms maar een paar procent vezels in. Wilt u zeker weten of er echt vezels in het product zitten? Bekijk dan de ingrediëntenlijst op de verpakking. Bevat het product bijvoorbeeld tarwemeel (in plaats van tarwebloem) en staat het als eerste ingrediënt genoemd? Dan mag u ervan uit gaan dat er vezels inzitten.

Eet meer vezels

Vervang witbrood, witte rijst en pasta door volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta;

Eet minimaal 250 gram groente per dag. Neem niet alleen groente bij de warme maaltijd, maar eet overdag ook wat rauwkost en stop extra groente in een soep;

Eet 2 stuks fruit per dag. Kies liever voor vers fruit in plaats van vruchtensap;

Kies vaker voor bonen, linzen en kikkererwten. Dit zijn ook een goede vleesvervangers.

Naast vezels is genoeg drinken en voldoende beweging belangrijk voor een goede stoelgang.

Vindt u gezonde keuzes maken best lastig?

Dan kan de app 'Kies Ik Gezond?' van het Voedingscentrum uitkomst bieden.



Tekenbeet



ZIJN ZE GEVAARLIJK? EN WANNEER KUN JE DE ZIEKTE VAN LYME KRIJGEN?

Zomer betekent helaas ook tekentijd. En teken, daar willen we niets mee te maken hebben. Want teken kunnen je ziek maken. Hoe gevaarlijk is het spinachtige beestje eigenlijk? En word je altijd ziek na een tekenbeet? De infectiologen van het Infectiecentrum van Treant geven uitleg door de belangrijkste feiten en fabels op een rij te zetten.

Van een tekenbeet word je altijd ziek: **FABEL!**

'Slechts tot 20% van de teken is drager van een bacterie die een ziekte kan overbrengen. Bovendien moet de teek minimaal 24 uur (en waarschijnlijk zelfs 48 uur) aan de huid vast blijven zitten voordat de Lyme-bacterie kan worden overgebracht. Een beet zal dus meestal niet gevolgd worden door een besmetting.'

Teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen: FEIT!

'Teken kunnen inderdaad de ziekte van Lyme overbrengen. De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi* die teken bij zich kunnen dragen. De gemiddelde kans om de ziekte van Lyme op te lopen na een willekeurige tekenbeet is 1 tot 2%.'

Teken kunnen naast Lyme ook andere ziektes overbrengen: FEIT!

'Teken kunnen ook de ziekte Tick Borne Encephalitis (tekenencefalitis, dit is een infectie van de hersenen) overbrengen. Dit is slechts een aantal keren

voorgekomen in Nederland. Wel komt dit vaker voor in Duitsland, Scandinavische en voormalige Oostbloklanden. In ons land zien we voornamelijk besmetting met de ziekte van Lyme.'

De symptomen van de ziekte van Lyme zijn altijd hetzelfde: FABEL!

'De bacterie *Borrelia burgdorferi* kan verschillende ziektebeelden veroorzaken. Het bekendste ziektebeeld is de rode ring op de huid (Erythema migrans; EM). Andere symptomen zoals ontsteking van het hart(zakje) (myocarditis of pericarditis), ontsteking van grote gewrichten (vrijwel altijd de knie) ook wel artritis genoemd, of het centraal zenuwstelsel (bijvoorbeeld een aangezichtsverlamming) zien we minder vaak.'

De ziekte van Lyme is niet te behandelen: FABEL!

'De ziekte van Lyme is goed te behandelen met antibiotica. Wel kan het voorkomen dat mensen meer schade hebben opgelopen doordat ze al een langere



tijd onbehandeld met de ziekte van Lyme hebben rondgelopen. Antibiotica kunnen wel de bacterie die de ziekte veroorzaakt doden, maar kunnen de eventueel al opgelopen blijvende schade – zoals hierboven genoemd – helaas niet herstellen. Daarom is het belangrijk om een infectie tijdig te herkennen en te behandelen.’

Ik kan voor de ziekte van Lyme niet bij Treant behandeld worden: FABEL!

‘Bij Treant zien en behandelen we jaarlijks tientallen patiënten met de ziekte van Lyme. Dit doen we zowel op de polikliniek tijdens spreekuren als tijdens consulten op de kliniek bij de afdelingen Neurologie, Cardiologie en Orthopedie. Daarnaast zien onze reumatologen en dermatologen ook patiënten met de ziekte van Lyme. Als opname in het ziekenhuis nodig is, kunnen mensen terecht op de verpleegafdeling van het Infectiecentrum van Treant. De meeste gevallen van de ziekte van Lyme kunnen door de huisarts behandeld worden, hiervoor bestaan goede landelijke protocollen.’

‘De meeste gevallen van de ziekte van Lyme kunnen door de huisarts behandeld worden’

Er is een vaccin tegen de ziekte van Lyme: FEIT EN FABEL!

‘Het vaccin bestaat wel, maar is niet beschikbaar. Er zijn in het verleden twee vaccins ontwikkeld tegen de ziekte van Lyme. Beide zijn echter niet beschikbaar in de Europese Unie. De eerste is nooit op de markt gebracht. De tweede is in Amerika kort beschikbaar geweest, maar is vanwege te weinig vraag weer van de markt gehaald.

Er bestaat wel een vaccin tegen de ziekte Tick Borne Encephalitis (tekenencefalitis). Dit vaccin geven we weleens aan patiënten die een wandelvakantie buiten de paden in bijvoorbeeld Oostenrijk of Oost-Europa gaan maken. Deze virale infectie komt daar veel meer voor dan bij ons in Nederland.’

Plekjes & vlekjes

Iedereen heeft ze. En in de zomer zijn ze vaak meer zichtbaar dan in de winter: sproeten, pigmentplekken, ouderdomsplekken, moedervlekken. Hoe ontstaan deze plekken? Zijn ze gevaarlijk? En wanneer is het goed om plekken te laten checken? Dermatoloog Gerda van der Wier van Treant geeft tips.



Sproeten

Hoe meer zon de – vaak lichtere – huid krijgt, hoe meer sproeten er ontstaan. Sproeten zien eruit als bruine plekkjes. Maar eigenlijk is het een stressreactie van de huid. Veel sproeten betekent dus dat de huid (te) veel zon krijgt. Is dat gevaarlijk? Nee! Verdwijnen ze weer? Ja, in de winter vervagen sproeten. Bescherm de huid om het ontstaan van meer sproeten te voorkomen. Gebruik daarom altijd een gezichtscrème met Sun Protection Factor (SPF). Deze crème beschermt de huid tegen straling van de zon.



Pigmentplekken

Veel melanine – het pigment dat de kleur van de huid bepaalt – op 1 plek, zorgt voor een donkere plek. Deze plek noemen we een pigmentplek. Pigment kan snel ontstaan door een verandering in de hormoonhuishouding. Of het kan op langere termijn ontstaan door veel in de zon te zijn. Zijn deze plekken gevaarlijk? Nee! Goede bescherming voorkomt dat de huid onregelmatig ouder wordt. En dat betekent ook zonnebrandcrème gebruiken als het bewolkt is!



Ouderdomsplekken

Ouderdomsplekken zijn een soort pigmentplekken. Ze ontstaan als de huid ouder wordt. Vaak gebeurt dit vanaf iemands 50e verjaardag. Pigmentplekken zijn donkerbruin van kleur. Zijn deze plekken gevaarlijk? Nee! De donkere plekken kunnen wel voor een onregelmatige huid zorgen. En daar is niet iedereen blij mee. Verdwijnen deze plekken weer? Nee, deze plekken raak je niet meer kwijt. Door pigmentremmende crèmes te gebruiken, worden ouderdomsplekken niet nog donkerder door de zon.



Moedervlek

Iedereen heeft ze: moedervlekken. Een moedervlek is een ophoping van cellen die pigment aanmaken. Veel cellen op één plek zorgen voor een moedervlek. Niet iedereen heeft hetzelfde aantal moedervlekken. Het aantal wordt bepaald door erfelijke aanleg en door de hoeveelheid zon die de huid krijgt. Zijn moedervlekken gevaarlijk? Nee, tenzij de moedervlek ineens verandert. De moedervlek wordt dan onrustig: hij verandert van kleur, vorm of gaat bloeden.



Melanoom

Uit een onrustige moedervlek kan een melanoom ontstaan. Dit is een vorm van huidkanker. De kans dat een melanoom ontstaat uit een bestaande moedervlek is erg klein. Melanomen ontstaan meestal uit nieuwe moedervlekken. Deze ontstaan door blootstelling aan de zon. Let dus goed op nieuwe en 'gekke' moedervlekken. De meest voorkomende vorm van huidkanker is - met een moeilijk woord - de basaalcelcarcinoom. Dit zijn plekje's die langzaam groter worden, licht glanzen, makkelijk bloeden en slecht genezen. Een andere vorm van huidkanker is - met een moeilijk woord - de plaveiselcelcarcinoom. Dit is vaak een wrachtige plek die snel groter wordt en pijnlijk is.

Twijfel je over plekken?

Doe de check met de **ABCDE**-regel.

Is de uitslag niet goed? Ga dan naar de huisarts.

Asymmetrie

Een plek moet links en rechts dezelfde vorm hebben. Symmetrisch = goed
Asymmetrisch = niet goed



Border (rand)

Mooie rand = goed
Onregelmatige rand = niet goed



Colour (kleur)

1 kleur = goed
verschillende kleuren (grijs, lichtbruin, zwart tot blauw) = niet goed



Diameter

Kleiner dan 5 millimeter = goed
Groter dan 5 millimeter = niet goed



Evolutie

Verandert de vorm of kleur?
Of bloedt je plek soms? Laat je plek dan altijd checken door de huisarts



GEEN SOA? GEBRUIK EEN CONDOOM

Geen tinnitus? Gebruik oorbehoedsmiddelen!



Als Christina Fuller over het beschermen van oren begint, raakt ze niet meer uitgepraat. Ze is keel-, neus- en oor (KNO)-arts bij Treant. ‘Bescherm je oren, ze kunnen maar één keer kapot.’

Net als met de andere zintuigen is het met de oren zo: je gebruikt ze de hele dag door en totdat er iets mis mee is, ben je je daar helemaal niet van bewust. Gehoorverlies moet je gewoon niet willen hebben. Bescherm jezelf daarom. Ik vergelijk het wel eens met seks: Geen soa, gebruik een condoom. Geen oorsuizen, gebruik oorbehoedsmiddelen!’

Met de woordspeling oorbehoedsmiddelen probeert KNO-arts Christina Fuller, samen met haar collega’s, het bewustzijn over het beschermen van het gehoor te vergroten. ‘We komen steeds meer en langer in aanraking met luide muziek, bijvoorbeeld op een festival. Daar kun je jezelf tegen beschermen. Je kunt bij een audicien oordopjes op maat laten maken. Die zijn duurder dan de wegwerpexemplaren bij de drogist. Maar hier zitten een soort filters in, waardoor je elkaar beter kunt verstaan en de muziek niet vervormt. Als dat niet mogelijk is, raad ik oorkappen aan. Ook voor kinderen. Die zijn er tegenwoordig in allerlei verschillende kleuren en prints.’

Kapotte haartjes

Naast geluid zijn er, zeker in de zomerperiode, andere activiteiten die slecht voor de oren zijn. Parachutespringen bijvoorbeeld. Of duiken. ‘Hierdoor kun je een zogenoemd barotrauma oplopen, schade aan de trilharen in het oor door een drukgolf van lucht of water. Dat komt omdat je ineens van grote hoogte naar beneden springt. Of met duiken: als je veel te snel naar beneden of naar boven gaat. Dan knapt vaak het trommelvlies en dan komt er een drukgolf door je slakkenhuis heen. Dat is eigenlijk vergelijkbaar met een geluidsgolf die er doorheen komt. Als deze druk te hoog is, gaan de haartjes die in het slakkenhuis zitten kapot. Die haartjes staan normaal gesproken rechtop en kunnen een beetje buigen. Maar als ze eenmaal plat

liggen, dan komen ze niet meer overeind. Dan is het mis. En eenmaal kapot is echt kapot. Dat komt echt niet meer goed. Het is niet meer te repareren. Wees dus voorzichtig.’ Een andere favoriete bezigheid in de zomer: motorrijden. ‘Het is heel schadelijk om dat zonder bescherming te doen. Het is namelijk een langdurige, relatief luide geluidsbelasting, want een mooie tourrit is niet in vijf minuutjes klaar. Niet alleen de motor zelf maakt lawaai, maar ook de wind en het verkeer om je heen. Gelukkig maken al veel motorrijders gebruik van oordopjes. Dat raad ik dan ook zeker aan.’

Tinnitus

‘Hier in het ziekenhuis zien we vaak patiënten die wat ouder zijn en in hun leven zonder enige bescherming overal zijn geweest. Daar plukken ze nu de vruchten van. Ze dragen hoortoestellen, omdat ze minder horen. Of ze horen een continue piep of hebben last van oorsuizen. Dit heet tinnitus. Tinnitus komt bij 10 tot 20 procent van de Nederlanders voor.’

Tinnitus gaat vaak niet meer weg. ‘Mensen kunnen er soms niet van slapen. Tinnitus geeft het meeste last als mensen tot rust komen. Bijvoorbeeld als ze na een drukke dag eindelijk in bed liggen. Dan gaat iemand denken: ‘Hoor ik het? Ja...’ Het is dan vaak de truc, hoe moeilijk dat ook is, om afleiding te zoeken. Zet een ander geluid aan. Bijvoorbeeld een podcast waarop je goed kunt slapen. Of een luisterboek met iemand die heel saai en monotoon praat. Dan heb je van de tinnitus zelf minder last.’

‘Eenmaal kapot is echt kapot’

TIJDENS HET FEESTJE GEEN LAST

Thuis een piep in de oren!

Annemarijn heeft gehoorbeschadiging. 'Ik merk dat ik last heb van oorsuizen: als ik ergens ben geweest met veel lawaai heb ik daarna een suis of piep in mijn oren.'

Met haar 20 jaar is Annemarijn nog jong. Waarschijnlijk liep ze haar gehoorbeschadiging in de zomer op in een feesttent in Drenthe, waar harde muziek was. 'Op het feestje zelf merkte ik er niks van, maar zodra ik thuis kwam had ik een enorme piep in beide oren.'

'Ik hoor het op dit moment gelukkig niet continu. Maar na muziek luisteren, een avondje uit eten of een middag gezellig in de stad op een terras, heb ik last van de suis. Ik merk het pas als ik dan in een stille ruimte kom. Dat kan bijvoorbeeld ook zijn als ik weer thuis kom na een dag werken.'

Op de vraag of ze van tevoren nagedacht heeft over de gevaren van langdurig veel lawaai, kan Annemarijn

heel eerlijk zijn. 'Nee, ik was mij hier niet van bewust. Ik heb er ook niet bij stilgestaan, aangezien ik er eerder nooit last van had. Op dat moment gebruikte ik ook geen gehoorbescherming. Achteraf gezien heb ik natuurlijk wel spijt dat ik dat niet heb gebruikt. Dan had ik waarschijnlijk kunnen voorkomen dat ik nu last heb van oorsuizen.'

En nu? Feestjes en festivals verleden tijd? 'Nee, zeker niet. Ik ga er nog steeds er op uit. Maar nu mét oordoppen. Ik zorg ervoor dat ik gehoorbescherming draag. Ik heb oordopjes laten aanmeten en op maat laten maken bij een audicien. Hiermee wordt het geluid naar een veilig niveau teruggebracht.'

'Ik raad iedereen, maar zeker mijn leeftijdsgenoten, aan om gehoorbescherming te dragen op feestjes of andere evenementen waar veel lawaai is. Alles om tinnitus te voorkomen. Als je er eenmaal last van hebt, gaat het niet meer weg...'



**'Ik heb oordopjes
laten aanmeten
en op maat laten
maken'**





Treant 46

‘Noem me vooral gewoon Geertje!’

Het blijft bijzonder: 100 jaar oud worden. Geertje Meringa-Kamps uit Emmen is het. Ze woont in woonzorgcentrum Holdert van Treant.

Een hele eeuw op deze wereld. Kordaat zit mevrouw Geertje Meringa-Kamps in haar luie stoel in een appartement op de 7e verdieping van Holdert in Emmen. Het uitzicht vanaf hier over Wildlands, dat aan het woonzorgcentrum grenst, is prachtig.

Op visite is Jan, een van haar twee zoons. Jan is zelf inmiddels 74 en komt een paar keer per week bij zijn moeder langs. Jan zet koffie. Voor z'n 100-jarige moeder wordt het een kop thee. In gesprek met de eeuweling wordt duidelijk dat 'normaal doen' al haar hele leven hoog in het vaandel staat. 'Noem me vooral gewoon Geertje!'

‘Ik ben nu zo oud, dan vind ik dat je daar tevreden mee mag zijn’

Als het gaat over haar leven, denkt ze al snel aan vroeger. ‘We stonden om vijf uur ’s ochtends op, twee melkbussen aan de transportfiets en dan ging ik samen met m’n vader melken. Het hele gezin hielp mee. Zo ging dat toen.’ Geertje is lange tijd van het vroege opstaan geweest. ‘Maar de laatste jaren niet meer hoor. Dat hoeft nu niet meer zo nodig’, glimlacht ze.

1923

Geboren werd ze op 16 januari 1923 in Diphooorn. Begin 2023 was er dus reden voor een feestje. Met de hele familie. Ook burgemeester Eric van Oosterhout van de gemeente Emmen kwam. ‘Tegen de burgemeester kon ik gewoon Drents praten. Dat vult ik wel mooi.’

Want Drents spreekt ze haar hele leven al. En wonen deed ze de afgelopen honderd jaar altijd in de regio Emmen. Op latere leeftijd zag ze samen met haar man meer van de wereld. Dat begon met een boottocht over de Rijn. ‘Dat beviel zo goed dat we nog een paar keer met de boot en de bus op reis gingen. Bijvoorbeeld naar Hongarije. Daar zijn we op de poesta geweest, waar ze aan paardenrennen deden. Stond een man op twee paarden... Dat ging er om weg!’, glundert de 100-jarige.

Geertje heeft altijd hard gewerkt. ‘Van meehelpen in de huishouding en schoonmaken, tot het verkopen van schoenen. De kunst was: zo praten dat de klant niet zonder schoenen de straat weer op ging! Haha.’ Ook werkte ze bij een fietsenwinkel en een bank. ‘Ik wilde altijd graag wat doen.’ Bijna dertig jaar geleden kreeg Geertje een lintje. ‘Dat vond ik wel mooi’, blikt ze tevreden terug. Veertig jaar lang speelde ze in haar vrije tijd toneel. ‘Met heel veel plezier.’

Sterk hart

Het is niet zo dat het in die honderd jaar allemaal vanzelf ging. Zo kreeg Geertje darmkanker, wat gelukkig goed afliep. Haar echtgenoot Hendrik overleed tien jaar geleden. Ze waren 67 jaar getrouwd.



Zelf denkt ze over de dood niet na. ‘Als het zo is, dan is het zo. Ik ben nu zo oud, dan vind ik dat je daar tevreden mee mag zijn. Schijnbaar heb ik een sterk hart.’

Na een val gaat lopen de laatste tijd moeilijk. ‘Er zit een scheurtje in m’n onderbeen, net onder de knie. Ja, daar zit ik maar mooi mee. Zo af en toe kom ik in het ziekenhuis voor controle. Laatst zei een van de verpleegkundigen daar: ‘U bent de eerste patiënt die ik hier meemaak die 100 is’. Schijnbaar is mijn leeftijd wel bijzonder dus!’, toont Geertje zich bescheiden.

Schaatsen

Geertje houdt van schaatsen. ‘Toen ik 76 was, ben ik nog het ijs opgegaan. Alleen ik viel en brak m’n pols...’ Samen met zoon Jan kan ze er wel om grinniken. Ze houdt het voor nu bij schaatsen kijken. ‘De spanning, dat is het mooie eraan.’ Jan vult zijn moeder aan: ‘Vroeger zaten we met het hele gezin thuis voor de televisie. We hielden alle rittijden bij. Echte meeschrijvers waren we.’

Goed eten

Hoe iemand 100 wordt? Een geheim zegt Geertje niet te hebben. ‘Ik eet iedere dag m’n bord leeg. Ik ga hier ’s middags altijd naar beneden om te eten in het restaurant. Warm eten krijgen we dan. Goed eten is nou eenmaal belangrijk.’

Gespecialiseerd
verpleegkundige
Helena Groen:

**'JE KUNT
ECHT HET
VERSCHIL
MAKEN IN
IEMANDS
LEVEN'**

Waarom is werken in de zorg zo leuk? En wat doet de Verpleegkundige en Verzorgende Adviesraad (VVAR) van Treant?

Vragen die beantwoord worden door gespecialiseerd verpleegkundige Helena Groen. Deze keer stapt zij in de auto met presentator Erwin Kikkers en doet haar verhaal. Helena werkt bij Treant op de Eerste Hart Hulp en Hartbewaking. Ook is ze lid van de VVAR, waar ze graag meer over vertelt!



Bekijk hier de
video met Helena



Sonja Kamerling (53 jaar)

‘Na drie maanden
verdween de mist
in mijn hoofd’

‘Warm, dan weer koud en zweetaanvallen in de vroege ochtend. Dat waren de eerste signalen dat het bij mij begon te rommelen. Ik was 47 jaar en vroeg me af, wat is dit? Later kwam daar een kort lontje bij. Ik was zo snel geïrriteerd en reageerde dan ook impulsief.’

Dat herkende ik totaal niet. Normaal had ik dat soort gevoelens en reacties niet. Dat kwam denk ik ook wel door de slapeloosheid. Eerder viel ik al in slaap als ik mijn kussen zag, maar tijdens de overgang... Ik heb wel eens midden in de nacht de hond uitgelaten, omdat ik niet kon slapen. Liep ik de vrienden van mijn zoon tegen het lijf, toen die terugkwamen van een avondje stappen. Dat was dan wel weer grappig.

De menopauzepoli heeft mij veel gebracht. Ik ben behoorlijk nuchter en dacht stiekem “dit is niets voor mij.” Maar het tegenovergestelde bleek waar. Ik kreeg adviezen op het gebied van bewegen en voeding. Daarnaast startte ik met supplementen, zoals magnesium citraat en vitamine D3. Ook kreeg ik medicatie tegen opvliegers. Na de eerste maand was ik teleurgesteld en dacht ik dat het allemaal niets hielp. Ik moest geduld hebben. Na drie maanden verdween de mist in mijn hoofd. De sombere gevoelens gingen weg en ik kon mij meer focussen. Ik heb me echt verbaasd over het positieve effect van de supplementen op mijn stemming.

Ik kreeg het advies om meer te bewegen, omdat dit tijdens de overgang erg goed is. Vóór de overgang wandelde ik al, maar ik ben dat nog meer gaan doen. Ik geniet van het buitenzijn, mijn trouwe viervoeter Fenna en de goede gesprekken met mijn wandelvriendinnen. Het geeft me energie én een goed humeur. Vrouwen met overgangsklachten wil ik met mijn verhaal wijzen op het bestaan van de menopauzepoli van Treant. Een bezoek aan deze poli kan echt een verschil maken!’

Menopauzepoli bij Treant

Vrouwen kunnen een afspraak maken op de menopauzepoli van Treant na een verwijzing van de huisarts. Tijdens de eerste afspraak maakt de patiënt kennis met de gynaecoloog en heeft zij een persoonlijk gesprek met de overgangsconsulent. Na dit consult ontvangt de patiënt een advies op maat.

‘Een bezoek aan deze poli kan echt een verschil maken!’

Door beeldbellen minder vaak naar het ziekenhuis

FACETALK



Sinds de corona-pandemie heeft bijna iedereen er wel ervaring mee: beeldbellen. Telefoneren met beeld dus. Met namen als Facetime, Microsoft Teams, Lifesize, Zoom, Whatsapp, Skype en Google Meet. Treant voegt er een extra naam aan toe: FaceTalk.

Dit programma is speciaal bedoeld voor veilig videobellen tussen arts en patiënt. Als vervanging voor een telefoongesprek of een bezoekje aan het ziekenhuis.

Digitale wachtkamer

In overleg met uw behandelaar kunt u, als patiënt, zelf bepalen of u kiest voor beeldbellen, een telefoongesprek of een bezoekje aan het ziekenhuis. Wanneer u kiest voor FaceTalk, krijgt u een uitnodiging in uw mailbox. Daarin staat het tijdstip van de afspraak en de link naar de (beveiligde) online wachtkamer. Door op de link te klikken komt u in de digitale wachtkamer, zonder gedoe met downloaden of installeren van programma's. Zodra de behandelaar het gesprek start, ziet u elkaar op het scherm van uw computer, tablet of mobiele telefoon.

Niet alleen kunnen de deelnemers aan het gesprek elkaar zien en spreken. Uw behandelaar kan dan ook extra informatie laten zien. Zoals uw dossier, uitslagen

of medische beelden. Niets van deze gegevens wordt opgeslagen. Deze zijn alleen op het moment zelf te bekijken. Daarnaast is het mogelijk om bijvoorbeeld een familielid of mantelzorger uit te nodigen voor het beeldbelconsult.

Ook iets voor u?

Voor het bespreken van een onderzoek of uitslag is FaceTalk erg geschikt. Voor zulke gesprekken hoeft u namelijk niet altijd naar het ziekenhuis te komen. Treant verwacht dat de volgende specialisten het meest van FaceTalk gebruik gaan maken: internisten, dermatologen, cardiologen, longartsen, maag-, darm- en leverartsen, reumatologen, neurologen en revalidatieartsen.

Aan het eind van de zomer van 2023 hebben alle specialismen die FaceTalk gaan gebruiken, de juiste apparatuur op hun bureau staan. Dus: wilt u gebruikmaken van beeldbellen? Vraag er naar bij uw zorgverlener.



Hulp nodig bij gebruik van internet?

Via de computer en op internet kunt u steeds meer zelf regelen. Ook bij Treant. Zo kunt u veel informatie op onze website en het patiëntenportaal vinden. Ook het inplannen van een afspraak om bloed te prikken kan digitaal. Dat is handig, maar kan ook lastig zijn als u hier geen of weinig ervaring mee heeft. Met digitale cursussen en spreekuren biedt de openbare bibliotheek in uw woonplaats uitkomst. Zij bieden hulp en begeleiding bij het gebruik van computers en internet.

Een bubbel **vol liefde**



Gonda Tent (52), regie-verpleegkundige in opleiding in Holdert in Emmen, deelt haar verhaal over de laatste levensfase van een cliënt. ‘Dit liefdevolle moment vergeet ik nooit meer.’

Ze verbleef al zo’n zes weken bij ons op de afdeling. Een afdeling waar wij – als het nodig is – palliatieve zorg geven. Mevrouw kwam bij ons omdat ze last had van hartfalen. Ze was heel aardig, open en dankbaar. Ondanks dat ze haar man en zoon was verloren. Ze was gemakkelijk in de omgang en vond het fijn als je extra aandacht gaf of een praatje met haar maakte. Elke dag kreeg ze bezoek van een van haar drie kleindochters. Zij waren er nu voor haar. Net zoals zij er altijd voor hen was geweest. Ze was zo ontzettend lief geweest en had voor hen gezorgd toen hun vader er niet meer was.

Als mijn tijd daar is, hoop ik dat mijn dierbaren mij ook zo veilig laten voelen

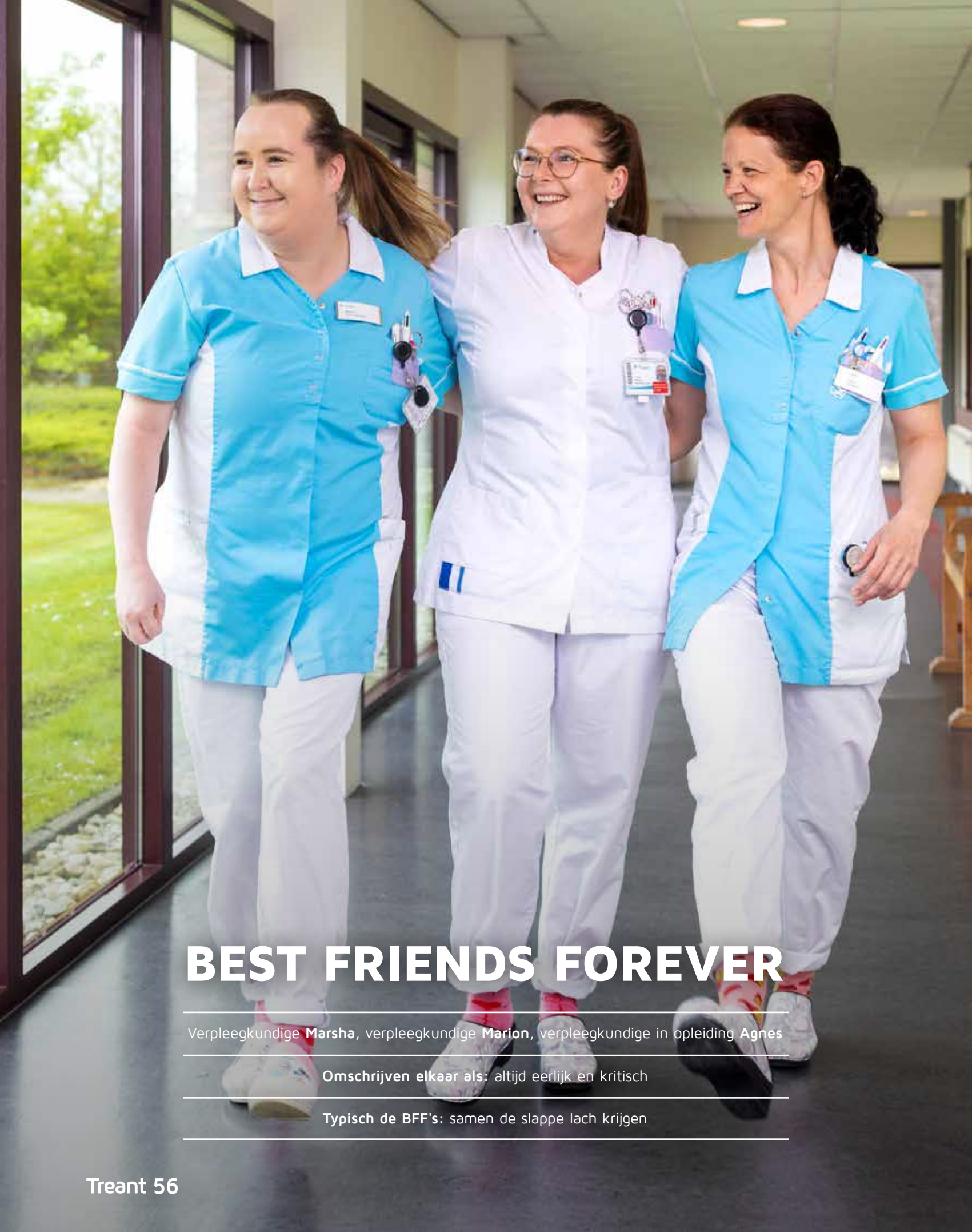
Op een middag verslechterde de gezondheid van mevrouw opeens. Alle drie de kleindochters waren op dat moment aanwezig. Ik vertelde hen dat het nu snel zou gaan. Een van de kleindochters vroeg me: ‘Wat moeten we doen?’ Waarop ik haar de vraag stelde: ‘Wat zou je willen doen?’ Ik merkte dat ze dat een moeilijke vraag vond. Ik voelde en zag wat ze dacht. Ik hielp haar door te zeggen: ‘Weet je wat, ga lekker bij je oma liggen. Volgens mij is dat wat je wilt. Doe wat je hart je ingeeft.’ De kleindochter en haar twee zussen kropen bij hun oma in bed. Ze bleven bij haar tot ze haar laatste adem uitblies. Dát vergeet ik echt nooit meer. Ik zag en voelde zoveel liefde op dat moment. Een bubbel vol liefde, waarbij de meiden hun oma in liefde lieten gaan. Ik hoop dat, als mijn tijd daar is, mijn man en onze kinderen mij dan ook zo liefdevol omringen en mij net zo veilig laten voelen.

Dat ik er mag zijn voor de cliënt, raakt me elke keer weer

Na het overlijden, trok ik me met een collega terug in de huiskamer van de afdeling. Om even ruimte te geven aan onze emotie. Elkaar een knuffel te geven. En elkaar te troosten. Ik voelde zoveel ontroering. Dat ik er tijdens zo’n intiem en liefdevol moment mocht zijn voor mevrouw en haar kleindochters, dat raakte me echt enorm. Het lukte mij even niet om mijn eigen emoties tegen te gaan. En dat is dan ook goed. Ik ben natuurlijk ook gewoon maar een mens.

Ik luister, voel aan en bied troost

Familieleden en vrienden krijgen ook mijn aandacht. Ik luister, voel aan en bied troost. Voor sommige mensen is het misschien moeilijk te begrijpen, maar ondanks het verdriet vind ik dat ik het mooiste vak heb dat er is. De dankbaarheid die ik van mensen ontvang, maakt dat ik nog nooit met tegenzin aan het werk ben gegaan.’

A full-page photograph of three female nurses walking and laughing in a bright hospital hallway. The nurse in the center wears a white scrub suit and glasses, while the two nurses on either side wear blue and white scrub suits. They are all smiling and looking towards the right. Large windows on the left side of the hallway let in natural light, showing greenery outside.

BEST FRIENDS FOREVER

Verpleegkundige **Marsha**, verpleegkundige **Marion**, verpleegkundige in opleiding **Agnes**

Omschrijven elkaar als: altijd eerlijk en kritisch

Typisch de BFF's: samen de slappe lach krijgen

‘Alleen als je hetzelfde werk doet, begrijp je hoe de ander zich voelt’

Op de werkvloer ontstaan vaak bijzondere vriendschappen. En soms heb je het geluk dat je een Best Friend Forever (BFF) ontmoet. Dat is het geval bij Marsha Mulder (31) uit Barger-Oosterveld, Agnes Santing (42) uit Emmer-Compascuum en Marion Hartmann (35) uit Klazienaveen. Ze werk(t)en alle drie samen in expertisecentrum De Horst in Emmen.

Hoe werden jullie BFF's?

Marion: ‘Marsha en ik kwamen elkaar altijd tegen op feestjes. Daar herkenden we elkaar, want we werkten ook allebei in De Horst. Toen we elkaar ook op het werk meer zagen, werd het vanzelf steeds gezelliger.’

Marsha: ‘Het klikt goed omdat we dezelfde humor hebben. Ook zijn we allebei heel onhandig. Als we samen in de auto zitten is het altijd een verrassing waar we terechtkomen. In Groningen reed Marion over de busbaan en toen we naar Ahoy Rotterdam moesten, stonden wij in de haven. Agnes is onze stabiele factor.’

Agnes: ‘Het mooie is dat we echt onszelf kunnen zijn bij elkaar. Ik voelde mij meteen op mijn gemak bij Marsha en later ook bij Marion.’

Wat maakt samenwerken met je BFF zo leuk?

Marsha: ‘We hebben samen veel lol en krijgen vaak de slappe lach. Cliënten vinden het gelach gelukkig fijn. Ze merken direct dat er een fijne en gezellige sfeer is. Hierdoor voelen ze zich op hun gemak en lachen ze zelf ook meer.’

Agnes: ‘En als je samen plezier hebt, is de dag ook sneller voorbij. Met ons is het nooit saai.’

Marion: ‘Door onze goede band gaat samenwerken als vanzelf. Je werkt sneller en efficiënter met iemand die je door en door kent. Je hoeft niets uit te leggen, we voelen elkaar goed aan en hebben aan een blik vaak genoeg.’

Hoe halen jullie het beste bij elkaar naar boven?

Agnes: ‘Marsha heeft mij gestimuleerd om de opleiding tot verpleegkundige te doen. Ik voel mij door allebei gesteund. Met vragen kan ik altijd bij ze terecht. Dat is fijn en geeft een veilig gevoel.’

Marsha: ‘Als we iets niet weten, bedenken we samen een oplossing. We zijn altijd kritisch en eerlijk.’

Marion: ‘We helpen elkaar waar we kunnen. En dat betekent ook dat we elkaar soms kritiek geven die de ander niet leuk vindt, maar achteraf wel snapt.’

Wat is het heftigste wat jullie samen hebben meegemaakt?

Marion: ‘Dat was in het begin van de coronapandemie. We werkten samen op de afdeling waar we zorgden voor cliënten met corona. Veel mensen die beter leken te worden, werden ineens weer ziek en overleden toch onverwacht. Dat was echt wel heel heftig, want we wisten toen nog niks over corona.’

Marsha: ‘Marion was dan degene met wie ik erover praatte. Want alleen als je hetzelfde werk doet, begrijp je hoe de ander zich voelt. Als we ergens mee zaten, belden we elkaar direct op om erover te praten.’

Agnes: ‘Urenlang konden we met elkaar bellen. En dat doen we eigenlijk nog steeds. Als iemand zich niet lekker voelt, dan hebben we elke dag contact. Sowieso appen we veel in onze appgroep "de besties".’

OOK IN DEZE RUBRIEK?

Werk jij samen met je partner, beste vriendin, je broer, dochter of andere familieleden bij Treant?

Geef je op! Mail een foto en korte introductie naar nieuws@treant.nl met als onderwerp 'leuk stel'.

‘Ik zou echt
niet weten
wat je zou
tegenhouden!’

Treant biedt iedereen volop
kansen zich te ontwikkelen.
Dat geldt ook voor vakantiewerkers.
Zo kun je goed verdienen in de
vakanties en tegelijkertijd ervaring
opdoen voor je toekomstige beroep.



Een van de vakantiewerkers die u deze zomer bij Treant tegen kunt komen is Eva in 't Veld. Eva is 20 jaar en begint na de zomer aan haar derde jaar van de hbo-v opleiding in Groningen.

Dwars door Treant

Eva is erg enthousiast over de ontwikkelingsmogelijkheden bij Treant. Zij heeft niet voor niets gekozen voor de "Treant Praktijkroute". Daarbij doe je al je stages binnen Treant. Treant heeft zeventien centra voor wonen en zorg en allerlei specialismen in het ziekenhuis. Bij de Praktijkroute kun je dus alle kanten op. Voor Eva is Treant ook nog eens lekker in de buurt. Eva deed haar tweedejaarsstage in woonzorgcentrum Holdert in Emmen en volgend jaar gaat ze stagelopen in het ziekenhuis bij Longgeneeskunde op locatie Scheper.

Iedereen heeft zijn eigen maniertjes

De stage bij Holdert beviel Eva zo goed dat ze ook in de vakanties en weekenden in dit woonzorgcentrum is gaan werken. Eva: 'Als stagiair, maar ook als nieuwe (vakantie)medewerker, word je goed begeleid. Het is in het begin best spannend. Je hebt nog maar weinig ervaring en elke cliënt heeft zijn eigen wensen en maniertjes. Maar je leert iedereen snel kennen! Mijn allereerste werkzaamheden waren bij een echtpaar dat nog samenwoonde en nog best veel zelf kon. Toen merkte ik al hoe blij mensen zijn als je komt en hoe fijn dat is. Als ik even tijd over heb, ga ik ook altijd een praatje maken bij cliënten die alleen wonen. Je voelt je dan echt gewaardeerd.'

Niet laten vallen

'Toen ik hier nog maar net werkte, vond ik het vooral heel spannend als ik hulpmiddelen zoals een tillift moest gebruiken. Natuurlijk had ik dat tijdens mijn HBO-V opleiding geleerd en geïoefend. En ook al is er iemand bij, het voelt toch anders als er een medestudent in de tillift zit dan een ouder iemand die niet mobiel is. Ik was eerst bang dat ik iemand zou laten vallen. Dat is natuurlijk nooit gebeurd!'

Overdonderd

Werken in de vakanties en weekenden geeft Eva dus veel voldoening. Maar heeft ze ook weleens wat vervelends meegemaakt? Eva: 'Daar hoef ik niet lang over na te denken. Dat heb ik inderdaad. Ik was op een zaterdag aan het werk en ik hielp een grote sterke man

'Als ik even tijd over heb, ga ik ook altijd een praatje maken bij cliënten die alleen wonen. Je voelt je dan echt gewaardeerd'

die dementie heeft en daardoor nauwelijks kan praten. Blijkbaar ging er iets niet helemaal naar zijn zin. Want terwijl ik voorover stond om zijn broek aan te trekken, gaf hij mij een harde kaakstomp. Mijn bril vloog af en ik schrok ontzettend. Ik belde de collega's en er was al snel iemand om te helpen. Ik was enorm overdonderd en ben daarna ook naar huis gegaan. De volgende dag heb ik een gesprek gehad met de verpleegkundige en dat luchtte al erg op. Sinds dat incident, gaan er altijd twee collega's samen naar deze meneer en is er nooit meer zoiets gebeurd. Na verloop van tijd ben ik ook wel weer gewoon meegegaan hoor.'

En door ...

Hoe wil Eva zich verder ontwikkelen? 'Als ik klaar ben met mijn opleiding ben ik van plan eerst een paar jaar te werken. Waarschijnlijk in het ziekenhuis. Daarna wil ik graag doorleren tot verpleegkundig specialist. Of praktijkondersteuner worden bij een huisarts lijkt me ook erg mooi. Dan heb je veel vrijheid en behandel je je eigen patiënten'. Voor Eva houdt haar ontwikkeling dus nog lang niet op!

Eva over vakantiewerk

'Vakantiewerk in een woonzorgcentrum is ontzettend leuk. Je verdient goed. Het is een mooie kans om ervaring op te doen. Ook heb je handige werktijden en kun je dus nog veel andere leuke dingen doen in je vakantie. En het is gezellig en dankbaar werk met ook veel andere jonge mensen. Ik zou echt niet weten wat je zou tegenhouden!'

BLOEDONDERZOEK: VAN PRIK TOT UITSLAG

Treant prikt en onderzoekt elk jaar ruim 4.000 liter bloed en doet jaarlijks 5,5 miljoen bloedtesten.

Bloedonderzoek is nodig wanneer de huisarts of specialist denkt dat iemand een ziekte heeft. Bij veel beslissingen die een arts neemt, speelt bloed een belangrijke rol. Bloed geeft door vaste waarden aan of iemand bijvoorbeeld een ontsteking, bloedarmoede of een hoge bloedsuikerspiegel heeft. Onderzoek gebeurt ook om tijdens een langere periode de gezondheid van iemand te controleren. Om zo te beoordelen hoe het gaat en wat de gevolgen van een behandeling zijn. Bijvoorbeeld bij iemand met suikerziekte, prostaatkanker of bloedarmoede.

Op meer dan zestig priklocaties nemen wij bloed af bij patiënten en cliënten. Dit doen we op onze drie ziekenhuislocaties in Emmen, Hogeveen en Stadskanaal. Op onze zeventien woonzorglocaties in de regio Hogeveen en Emmen. En we doen dit op meer dan veertig externe prikposten en andere woonzorgorganisaties. Ook bezoeken we mensen thuis om hun bloed af te nemen, als zij niet naar een priklocatie kunnen gaan. Bloedprikken gebeurt door een medewerker bloedafname die bloed afneemt uit de arm. Als er veel testen gedaan moeten worden, neemt de medewerker meerdere buisjes bloed af.

Treant heeft een supermodern laboratorium voor bloedonderzoek in Emmen. Bijna al het bloed dat op onze locaties wordt geprikt, onderzoeken wij daar. In Stadskanaal en Hogeveen worden alleen



spoedonderzoeken gedaan voor de patiënten die daar zijn opgenomen. Het laboratorium in Emmen heeft de nieuwste apparatuur waardoor de verwerking snel en goed gaat. Elke dag worden er meer dan 3.500 buisjes met bloed verwerkt. Het geprikte bloed wordt elke dag naar Emmen gebracht. Hierdoor krijgen huisartsen en specialisten altijd binnen vier uur hun uitslag. Als het gaat om spoed, ontvangen specialisten de uitslag binnen één uur.



Weetjes

Deze bloedtesten doet het laboratorium van Treant het vaakst:

- Kreatinine - geeft aan of de nieren goed werken.
- Natrium en Kalium - geeft aan of de hoeveelheid water en zouten voldoende is.
- CRP - geeft aan of er een ontsteking is en hoe ernstig deze is.
- Hb - geeft aan of iemand bloedarmoede heeft.
- Glucose - bepaalt hoe hoog de bloedsuikerspiegel is.
- T4 en TSH - geeft aan of de schildklier wel of niet goed werkt.

**‘Elke dag
verwerkt het
laboratorium
3.500 buisjes
bloed’**

KCL WINT EERSTE GOUDEN ZORGHART VERKIEZING VAN TREANT



Het Klinisch Chemisch Laboratorium (KCL) won de eerste Gouden Zorghart verkiezing van Treant. Deze verkiezing houdt Treant om successen van teams te belonen en deze ter inspiratie met elkaar te delen.

Er zijn 36 successen ingestuurd voor de verkiezing. Stuk voor stuk waren dit goede ideeën om de zorg te verbeteren. Elke inzending werd beoordeeld op de volgende voorwaarden:

- Draagt het bij aan kwaliteit van leven voor patiënt/cliënt?
- Maakt het het werk beter, makkelijker en/of leuker?
- Komen de kernwaarden tot uiting: toegewijd, innovatief, samen?

Een jury heeft uiteindelijk de vijf teams met de mooiste successen genomineerd voor de verkiezing. Deze teams presenteerden hun succes aan 180 collega's in het Atlas Theater in Emmen. Het publiek koos de drie winnaars. De drie winnende teams kregen een prachtig geldbedrag als beloning. En voor het mooiste succes was er de wisseltrofee: het Gouden Zorghart.

Prijswinnaars

Voor hun succes 'de afname app' kreeg het team van KCL 3.000 euro en de Gouden Zorghart-wisseltrofee. Dankzij de afname app gaat de aanvraag van bloedonderzoek en het delen van de uitslag nu digitaal.

De tweede prijs was voor medewerkers van locatie Holdert. Onder de noemer 'rebels verpleegkundig leiderschap' hebben verpleegkundigen zich daar geschoold in complexe zorg. Dit zorgt ervoor dat cliënten thuis in Holdert behandeld kunnen worden, in plaats van in het ziekenhuis. De derde prijs was voor team 'samen (thuis oncologie)'. Zij zorgen ervoor dat patiënten thuis behandeld kunnen worden. Dit zorgt voor meer rust en minder stress. Prijs vier en vijf waren voor De Denktank en Huis van Verbinding.



Bekijk de Gouden Zorghart verkiezing in de aftermovie!

De genomineerde inzendingen



1E PRIJS De afname app

Het aanvragen van laboratoriumonderzoek en het delen van de uitslag gebeurt nu digitaal. Voor huisartsen, collega's en patiënten.

*Inzender: Klinisch
Chemisch Laboratorium,
Treant*



2E PRIJS Rebels verpleegkundig leiderschap Holdert

Verpleegkundigen bieden in Holdert nu ook complexere zorg, zoals infuusbehandelingen. Fijn voor bewoners én voor het werkplezier!

*Inzender: verpleegkundigen
geriatrie en gerontologie,
Holdert*



3E PRIJS Samen (Oncologie thuis)

Thuis oncologie uitvoeren in de praktijk: één team, één taak!

*Inzender: kliniek
oncologie, Scheper*



GENOMINEERD Denktank Oost 1

Als team de regie nemen over werkprocessen, kwaliteitsbevorderingen, managen van de werkdruk en verhogen van de werksfeer en veilig werkklimaat.

*Inzender: kliniek
chirurgie afdeling
Oost 1, Scheper*



GENOMINEERD Huis van Verbinding

Een plek op een verpleegafdeling maken waar we innovaties en vernieuwingen in de zorg kunnen laten zien en ervaren. Ons uitgangspunt voor innovatie? Dat is de cliënt!

*Inzender: kernteam
innovatie, Treant*

'Ik **luister**, voel aan en bied troost. **Ondanks** het **verdriet** vind ik dat **ik** het mooiste **vak** heb dat er is. De **dankbaarheid** die ik van **mensen** ontvang, maakt dat ik nog **nooit** met tegenzin aan het **werk** ben gegaan.'

(pag. 55)