

SKB

magazine

editie 2 • juni 2026

**Neem
gratis
mee**

- **Najara heeft coeliakie**
- **Digitaal inchecken en aanmelden voor afspraken**
- **Samen werken aan kansen in het SKB**

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Samen bewegen, mensen ontmoeten of een kop koffie drinken? Bezoek ons dagcentrum!



Locaties:

Pronswede
Morgenzonweg 29 - Winterswijk

Vredense Hof
Vredenseweg 81E - Winterswijk

Beth San
Ludgerstraat 17 - Aalten

De Molenberg
Ziekenhuisstraat 7 - Groenlo

Lochem Inn
Graanweg 1 B1 - Lochem

Loop gerust eens binnen om de sfeer te proeven.

Marga Klompe
voor het beste van elk moment

T 0544 - 47 41 14
serviceloket@szmk.nl



Roessingh
Revalidatie Techniek

'Onderdeel van mijn leven'

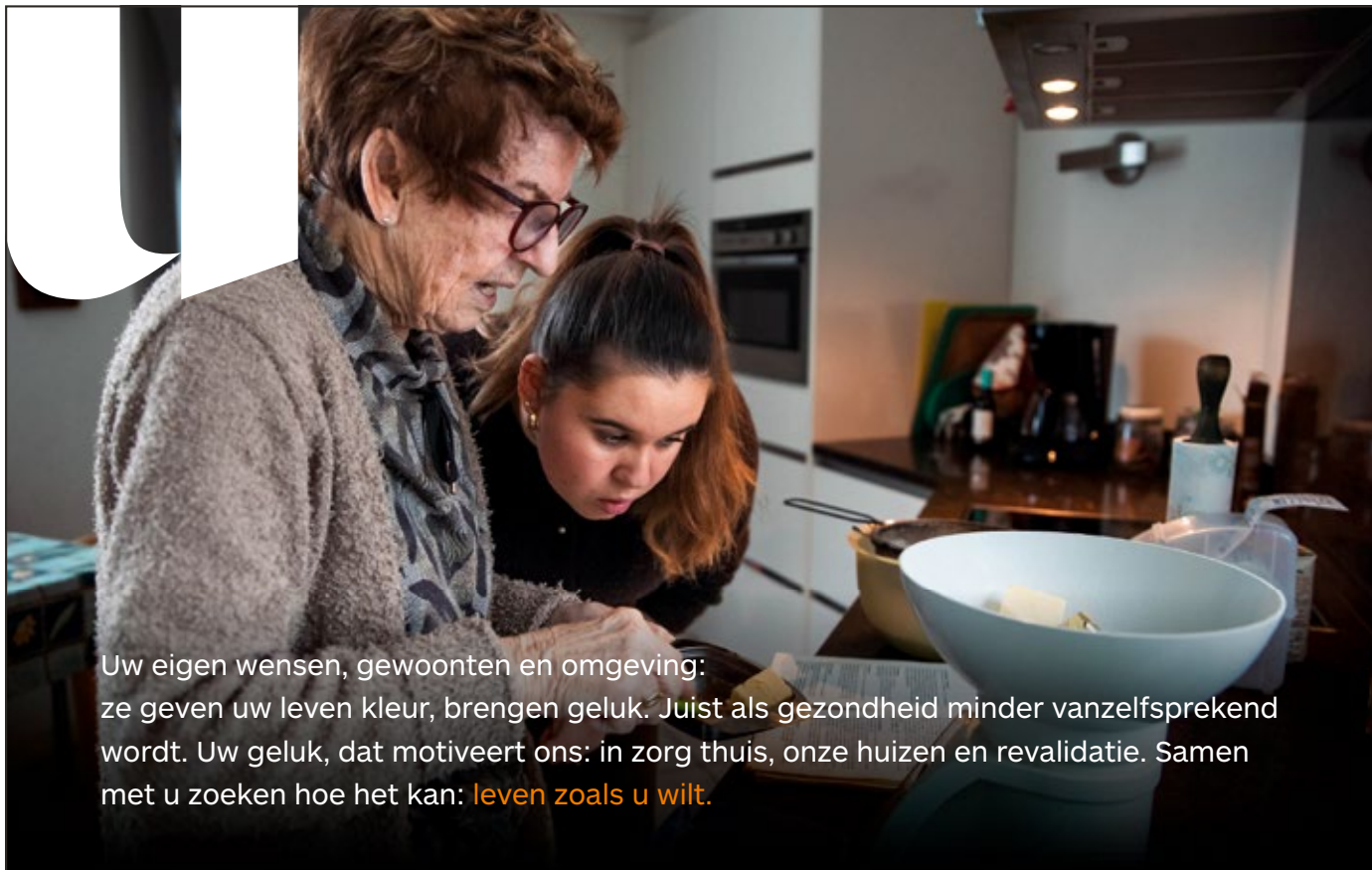
Prothesen
Orthesen
Mammacare
Elastische kousen
Orthopedische schoenen

Morgenzonweg 29
7101 BH Winterswijk
T 088 999 0 777
www.rrt.nl

Ellen
Klant van RRT



Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.



Uw eigen wensen, gewoonten en omgeving: ze geven uw leven kleur, brengen geluk. Juist als gezondheid minder vanzelfsprekend wordt. Uw geluk, dat motiveert ons: in zorg thuis, onze huizen en revalidatie. Samen met u zoeken hoe het kan: **leven zoals u wilt.**



**Najara
heeft
coeliakie
pagina 04.**

In deze editie >

- 04 Najara heeft coeliakie
- 09 Fit & Wel - Het Gezond Leven Punt
- 10 Ontwikkelingen - Digitaal inchecken en aanmelden voor afspraken
- 12 Van oorzaak tot behandeling - Terugkerende blaasontsteking
- 14 Van binnenuit - Nieuwe expertise geeft ouders en kinderen sneller duidelijkheid
- 16 Anouk vond een oplossing voor haar overgangsklachten
- 20 Beeldverhaal - Spoedeisende Hulp & Huisartsenpost
- 22 Samen SKB - Samen werken aan kansen in het SKB
- 25 De Wensboom
- 26 Lekker in je vel - Gemakkelijker gezond eten

Beste lezer,

Voor u ligt de nieuwste editie van het SKB Magazine. Eens in de drie maanden komt dit magazine uit, waarin u leest over aandoeningen, onderzoeken en behandelingen. Maar ook over naoberschap, samenwerkingen en een fit en gezond leven.

Een van de patiëntverhalen gaat over Najara, die coeliakie heeft. Ze weet pas sinds begin dit jaar dat ze coeliakie heeft en sinds die tijd is er veel veranderd. Dankzij een positieve mindset en aanpassingen, zoals andere voeding voelt ze zich weer de oude. U leest haar verhaal op pagina 04.

In de rubriek Ontwikkelingen vertelt projectleider Enid Peters-Scholten over digitaal aanmelden in ons ziekenhuis. Heeft u een afspraak in ons ziekenhuis? Sinds 27 mei checkt u digitaal (online) in en meldt u zich aan bij een van de aanmeldzuilen in het SKB. U hoeft daardoor minder lang te wachten in de wachtruimte, heeft zo meer privacy en weet precies waar u moet zijn. Het is ongetwijfeld even wennen. Gelukkig blijft persoonlijke hulp mogelijk, bijvoorbeeld bij het Digitaal servicepunt in de Naoberhook.

We spraken ook Francis en Elles over de samenwerking tussen het SKB en Fijnder. Zo bieden we mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een passende, veilige en waardevolle werk(ervarings)plek in ons ziekenhuis. Er is hier genoeg te doen en we zijn blij dat we mensen kunnen helpen bij het reïntegreren tot de arbeidsmarkt.

Dit en veel meer leest u in het nieuwste SKB Magazine.

Veel leesplezier!

*Edwin Maalderink,
Bestuurder Streekziekenhuis
Koningin Beatrix*



SKB Magazine is het magazine voor patiënten en relaties van het Streekziekenhuis Koningin Beatrix en wordt vier keer per jaar uitgegeven.

Redactie en teksten
Afdeling Marketing en Communicatie




Fotografie
Jurgen Pillen
Fotografie

Uitgever
BCU Zorg BV

Vormgeving
Nanno van Leeuwen

Bladmanager & advertentieverkoop
Barbara Verschoor, T 06 45 57 66 70

Contact
Streekziekenhuis Koningin Beatrix
Afdeling Marketing & Communicatie
Postbus 9005, 7100 GG Winterswijk
T 0543 54 43 10
E communicatie@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl

 @SKBWinterswijk
 Streekziekenhuis Koningin Beatrix
 [skb_winterswijk](https://www.instagram.com/skb_winterswijk)

Colofon



Najara heeft coeliakie

**‘Ik ben zó dankbaar
dat het is ontdekt!’**

In januari 2026 werd bij Najara Roolvink coeliakie vastgesteld, een auto-immuunziekte. Najara had geen buikklachten, maar was extreem vermoeid en bleef maar afvallen. Inmiddels heeft Najara haar eet- en leefstijl volledig aangepast en voelt ze zich beter dan ooit. “Door één aanpassing in mijn leven heb ik mijn energie en vrolijkheid terug.”

Najara: “Al tijdens, maar vooral na mijn twee zwangerschappen, bleef ik maar afvallen zonder dat ik daar moeite voor deed. Ook was ik al lange tijd moe. Ik maakte me geen grote zorgen, ik dacht dat die vermoeidheid erbij hoorde als je een jong gezin hebt. Maar mensen om mij heen begonnen mijn gewichtsverlies ook op te merken. Toen ben ik voor de zekerheid naar de huisarts gegaan.” Na bloedonderzoek kreeg Najara de volgende dag al een telefoontje. “Mijn Hb (hemoglobine) was 4. Dat is extreem laag; normaal zit je als vrouw rond de 7,5.” Ze kreeg ijzertabletten, maar die hielpen weinig. “Ik voelde me iets beter, maar mijn Hb kwam niet hoger dan 5. Toen werd ik doorverwezen naar de maag-, darm-, leverarts.”

Geen buikklachten, toch darmonderzoek

Najara had geen darmklachten: “Ik had geen buikpijn, geen diarree, geen opgeblazen buik, niets. En ik voelde me verder niet ziek, op die vermoeidheid en het afvallen na.” Toch vond de MDL-arts haar waarden zorgelijk. “Hij zei: 'dit is te laag, ik wil je darmen onderzoeken.' Dat vond ik spannend, want ik dacht meteen aan andere dingen die ik kon hebben.” Tijdens het onderzoek werden biopten afgenomen en de uitslag was duidelijk: coeliakie. “Ik weet sinds januari dit jaar dat ik coeliakie heb. Ik ben vooral opgelucht, want het is niets kwaadaardigs en het is iets waar ik zelf invloed op kan hebben.”

Nooit meer gluten

Doordat Najara nooit wist dat ze coeliakie had, bleek haar dunne darm continu ontstoken. De MDL-arts was duidelijk: ze mag nooit meer gluten. Najara: “Alles met tarwe moet ik laten staan. Ik heb etiketten leren lezen en tot op de bodem uitgezocht wat ik wel en niet kan eten. Daar helpt mijn man mij goed bij, dat maakt het zoveel makkelijker.”

Eigen lades en een aparte plank in de koelkast

Op advies van de MDL-arts ging Najara naar een diëtist. “Ik koos bewust voor een gespecialiseerde coeliakiediëtist. Zij keek mee naar mijn dagritme en wat ik at. Ze heeft me geholpen om mijn voeding op orde te krijgen. Ik neem wel supplementen om bepaalde tekorten aan te vullen, maar het liefst eet ik zo natuurlijk en gevarieerd mogelijk. En dat kan goed met coeliakie.” Ook thuis moesten er goede afspraken gemaakt worden, zodat Najara niet toch gluten binnenkrijgt. “Ik heb mijn eigen lades en een apart plankje in de koelkast. Dat werkt heel goed en zo pak ik niet per ongeluk iets wat ik niet mag hebben.”

Ik heb tot op de bodem uitgezocht wat ik wel en niet kan eten

“

Mentale aanpassing

De aanpassing was voor Najara vooral mentaal. “Het is een mindset. Mijn wereld vergaat niet, omdat ik bepaalde dingen niet meer mag eten of drinken. Bij anderen, op een feestje of verjaardag ben ik ook altijd open over mijn coeliakie. Vaak staat er zelfs een speciaal glutenvrij taartje voor me klaar, dat vind ik zo lief!” Najara heeft altijd een ‘noodpakket’ bij zich, met eten dat ze mag hebben.

> Lees verder op pagina 07.

Vind jouw weg terug en overwin

In mijn praktijk help ik je graag om liever en begripvoller naar jezelf toe te kijken, zonder schuldgevoel. Zowel vrouwen, mannen als kinderen kunnen bij mij terecht voor coaching/therapie.

Ik kom graag met je in contact om te kijken waar ik je bij kan helpen.

Mobiel:

06 34163881

Email:

info@jouwoverwinning.nl



jouwoverwinning.nl

Meld je aan voor een **GRATIS** proefsessie

Waarom je bekkenbodem trainen met MyPelvi?

“Ik wil me weer **vrij** en **vitaal** voelen”

De MyPelvi training kan helpen bij het verbeteren van:

- ☑ Incontinentie
- ☑ Lage ruggijn
- ☑ Weefselversteving
- ☑ Bekkeninstabiliteit
- ☑ Herstel na zwangerschap

ONTWIKKELD DOOR ARSENIE THERAPEUTEN

MyPelvi is de nummer één in bekkenbodem-magneetveldtraining met meer dan 20.000 tevreden klanten.

MyPelvi Winterswijk
Haitsma Mullierweg 22-24, 7101 CA Winterswijk
mypelvi.nl

‘Ik voelde me weer mooi en zelfverzekerd’



Als je er weer goed uitziet, voel je je al een stuk beter. Tijdens de chemotherapie had ik niet veel haar meer over. Bij Esta Haarwerken ben ik prettig en persoonlijk geholpen meteen haarwerk dat bij me past. Ik voelde me gelijk weer mooi en zelfverzekerd.

HAARUITVAL DOOR CHEMOTHERAPIE - OVERMATIG HAARVERLIES - KAALHEID DOOR EEN HAARZIEKTE

Tel: 0543 - 52 28 57
Wooldstraat 18 Winterswijk
www.esta-haarwerken.nl



elyse
Ziekenhuis voor Nierzorg

Voel je thuis bij Elyse

Behandeling van nier schade & nierfalen in een kleinschalige setting in Winterswijk.

Betrokken en duurzaam bieden we samen en dichtbij de juiste nierzorg.

Elyse Winterswijk - Beatrixpark 1 - locatiewinterswijk@elyseklinieken.nl

levensstijladvies - multidisciplinaire nierfalen polikliniek - (thuis)dialyse - vakantiedialyse



“Mijn wereld vergaat niet, omdat ik bepaalde dingen niet meer mag eten of drinken”

➤ **Vervolg van pagina 05.**

“Zo kan ik gewoon meedoen met de rest, heel gezellig.” Najara mist weinig aan eten, maar wat ze wél mist is brood. “Ik ben een echt broodmens en het glutenvrije brood in de supermarkt vind ik niet lekker. Dus ik besloot het zelf te leren bakken. Laatst heb ik een online cursus gevolgd via de Coeliakievereniging, en dankzij die cursus is het eindelijk na dertig broden gelukt!”

Meer energie dan ooit

Het verschil met hoe Najara zich eerder voelde en nu, is groot. “Ik ben vrolijk en heb energie voor tien. Na het aanpassen van mijn voeding en een ijzerinfuus, zijn mijn waardes inmiddels stabiel. Mijn Hb is nu 7,5, dat heb ik nog nooit gehad.” Ze is weer op haar oude gewicht en voelt zich zichtbaar beter. “Ik straal weer, ik heb weer kleur in m’n gezicht en sprankeling in m’n ogen.” Tijdens haar laatste controle bij de MDL-arts zei hij: ‘je voelt je vast een stuk beter’. Najara lacht: “Dat klopt helemaal. Ik ben zó dankbaar dat het is ontdekt. Als ik met deze aanpassingen het leven weer kan oppakken, dan is het leven mooi!”

Coeliakie

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij je eigen lichaam de gezonde cellen in de darmen aanvalt. Bij coeliakie word je ziek van gluten, een eiwit dat in vele soorten graan zit: tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut. Deze graansoorten zitten in bijvoorbeeld brood en pasta. Als je iets eet waar gluten in zitten, dan krijg je ontstekingen in je darmen. Je kan dan last krijgen van buikpijn, diarree of verstopping. Maar je kan ook afvallen, continu moe zijn, bloedarmoede krijgen, jeukende plekjes op de huid of ontstoken gewrichten. Kinderen kunnen er minder goed door groeien of later in de pubertijd komen. Als je geen gluten meer eet of drinkt, gaan de klachten meestal weg. Maar coeliakie gaat niet meer over, dit betekent dat je de rest van je leven geen gluten meer kan eten. Coeliakie heeft vaak te maken met erfelijkheid, als bijvoorbeeld een familielid ook coeliakie heeft. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Helaas zijn er geen medicijnen die helpen bij coeliakie, maar de juiste voeding helpt bij een klachtenvrij leven. (Bron: Thuisarts.nl)

Onze locaties



Annemiek's Hoorstudio Doetinchem
De Veenjes 5
7001 DL Doetinchem
Tel. 0314 - 360 560

Annemiek's Hoorstudio Arnhem
Bakenbergseweg 72
6814 MK Arnhem
Tel. 026 - 351 16 12

info@anhd.nl
www.annemiekshoorstudio.nl

Persoonlijke aandacht



Goedendag, mijn naam is Annemiek de Rooij. We werken met een klein team waarbij u zelf kunt aangeven bij wie u wilt komen. We geven graag een persoonlijk advies en zijn trots op ons werk.

Onze visie

Annemiek's Hoorstudio heeft als doel het vinden van de beste maatwerkoplossing. Niet alleen goede hoortoestellen maar ook alle aanverwante hulpmiddelen. Annemiek's Hoorstudio is een zelfstandig audicien voorzien van het Hoorprofs keurmerk. Dit betekent dat we aan de hoogste eisen van kwaliteit voldoen. Wij zijn merk onafhankelijk.



Waarom Annemiek's Hoorstudio

- Gratis hoorfeest & hooradvies terw. €50,00
- Geen wachlijsten
- Merksafhankelijk & Zelfstandige audicien
- Second opinion Expertise
- Gespecialiseerd in Kinderen

GEZOND OP REIS EN GEZOND WEER TERUG

Ga je op vakantie naar het buitenland? Een geweldige ervaring waar je naar uitkijkt en waar je met veel plezier op terug wilt kijken.

Je maakt kennis met andere culturen, mensen en leefgewoontes. Veel exotische bestemmingen liggen in (sub)tropische klimaatzones.

Niet overal kent men de luxe van schoon drinkwater, riolering of een vaccinatieprogramma. Het is daarom belangrijk om vooraf maatregelen te nemen om gezondheidsproblemen te voorkomen.

De **Travel Health Clinic** geeft u advies op maat, gericht op vaccinaties en hygiëne, aangepast aan reisdoel en gezondheidssituatie.



Via de site kun je online 24 uur per dag een afspraak maken: www.thci.nl. Of bellen (op werkdagen) met ons afsprakenbureau: 088-291 4900

GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij

“Bel ons voor een vrijblijvend gesprek!”

- Persoonlijke begeleiding
- Één vertrouwd aanspreekpunt
- Alle tijd en aandacht voor u
- Betrokken en professioneel

Wij komen bij u aan huis en nemen met u al uw wensen door. Al uw vragen worden uitgebreid beantwoord. Ook krijgt u een goed beeld van de kosten van een uitvaart volgens uw wensen.

Bel daarom áltijd eerst GUV!

Wij hebben alle tijd & aandacht voor u!



Een fijn gesprek - alles geregeld, dat geeft rust.

T 0543 - 491270 (24 uur per dag bereikbaar)



Het Gezond Leven Punt

Een gezonde leefstijl helpt om je lekker in je vel te voelen, verkleint de kans op ziektes en kan klachten verminderen. Fit zijn helpt ook bij het sneller herstellen van een operatie. We weten dit vaak wel, maar toch is het lastig om je leefstijl te veranderen. In het SKB openden we daarom dit voorjaar het Gezond Leven Punt in onze centrale hal. Onze leefstijlcoaches Floortje Praamstra en Sharon Spanjaard vertellen waarvoor patiënten er terecht kunnen.

“Sinds mei kun je bij het Gezond Leven Punt terecht als je aan de slag wilt met een gezonder leven. Wij als leefstijlcoaches zijn er voor elke patiënt die iets wil veranderen in zijn of haar leefstijl, maar niet goed weet hoe. Wij kunnen op allerlei manieren helpen”, vertelt Sharon. “Bijvoorbeeld advies geven over gezonde voeding of hulp bij het stoppen met roken.”

Samen in gesprek

“We gaan in gesprek met de patiënt om te ontdekken wat ze willen veranderen. Samen onderzoeken we waarom het tot nu toe nog niet gelukt is om gezonder te leven. In dit gesprek gebruiken we het leefstijlroer. Daarmee bespreken we onderwerpen die te maken hebben met gezond leven: voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelen en verbinding”, legt Floortje uit.

Zelf aan de slag

Sharon: “Wij hebben net wat meer tijd dan een arts in de spreekkamer om dieper op de leefstijl van de patiënt in te gaan. Daarna gaan wij op zoek naar hulp die past bij de behoefte van de patiënt. Het liefst dicht bij de patiënt thuis. Dat kan bijvoorbeeld een wandelclub zijn, een slaapcoach of een diëtist. Wij leggen het eerste contact en begeleiden de patiënt in het nemen van de volgende stap. Daarna moet de patiënt wel zelf aan de slag. Het is daarom heel belangrijk dat de patiënt zelf ook wil veranderen, dan is de kans op succes het grootst.”

Kleine stapjes

“Je leefstijl veranderen of gezonder gaan leven is makkelijker gezegd dan gedaan. Wij kunnen iemand daarbij helpen”, stelt Sharon ons gerust. “Het is belangrijk om je te realiseren dat je je leven meestal niet compleet hoeft te veranderen. Maar dat kleine stapjes vaak al heel veel resultaat geven.”

De kracht van gezond leven

“Dit is precies de reden waarom ik leefstijlcoach ben geworden”, vult Floortje aan. “Ik heb zelf de kracht van een veranderde leefstijl ervaren. Dat heeft mij enorm geholpen. En dat wil ik graag overbrengen aan anderen.”

Het Gezond Leven Punt

Het Gezond Leven Punt bevindt zich in de Naoberhook in de centrale hal van ons ziekenhuis en is elke dinsdag tot en met donderdag geopend van 09.00 tot 13.00 uur. Voor een afspraak in het Gezond Leven Punt heeft u een verwijzing nodig van uw behandelend arts.

Leefstijlcoaches
Floortje Praamstra
(links) en Sharon
Spanjaard.

Digitaal inchecken en voor afspraken

De zorg is altijd in beweging; er wordt continu gewerkt aan ontwikkelingen die de dienstverlening naar patiënten beter maken. Zo ook binnen het SKB. Sinds woensdag 27 mei werken we met digitaal inchecken en aanmelden voor afspraken op onze locatie in Winterswijk. Patiënten hoeven hierdoor minder lang te wachten, hebben meer privacy én weten precies waar ze moeten zijn. Projectleider Enid Peters - Scholten legt uit waarom we dit doen en hoe het werkt.

“Met digitaal inchecken en aanmelden geven we patiënten zélf de regie over hun afspraak”, legt Enid uit. “We controleren van iedereen die bij ons in het ziekenhuis komt voor een afspraak of hun gegevens kloppen. Dit gebeurde altijd aan de balie van de betreffende afdeling. Dit kost niet alleen tijd, maar er worden ook nog eens privacygevoelige gegevens besproken. Dat vonden we niet ideaal, dus zochten we naar een oplossing. Met digitaal inchecken en aanmelden controleert een patiënt zijn eigen gegevens, voorafgaand aan de afspraak. Dit kan thuis via MijnSKB of in de centrale hal van het ziekenhuis bij een incheckzuil. Na het inchecken krijgt de patiënt een digitaal of geprint dagticket. Hiermee kan hij zich op de dag van de afspraak aanmelden bij de zuil van de afdeling. Daarna kan hij direct doorlopen naar de wachtruimte van die afdeling; de zorgverlener haalt hem daar op voor de afspraak.”

Meer zekerheid

Is de patiënt aangemeld voor de afspraak? Dan kan hij meteen doorlopen naar de wachtruimte. Het nummer op het dagticket is ook terug te zien op het tv-scherm in de wachtruimte. Enid: “De meeste patiënten vinden het fijn om een bevestiging te krijgen dat ze in de juiste wachtruimte zitten.

Daarnaast kwam uit het patiënttevredenheidsonderzoek naar voren dat patiënten willen weten of een spreekuur uitloopt. Duidelijkheid over wachttijden maakt het wachten namelijk minder vervelend en het geeft de patiënt ook de gelegenheid om nog even naar het toilet te gaan of een kleine wandeling te maken. Daarom starten we binnenkort op twee afdelingen ook met het tonen van wachttijden. Bevalt dit? Dan kunnen we het uitbreiden naar andere afdelingen in het ziekenhuis.”

Overall hetzelfde

Het digitaal inchecken en aanmelden geldt voor alle poliklinieken, voor afspraken en onderzoeken bij de afdeling Radiologie, voor geplande opnames en voor laboratoriumafspraken. “Bij de afdeling Bloedafname werkten we al langer met het aanmelden bij een zuil en het tonen van aangemelde nummers op een tv-scherm. Door dit nu ook door te voeren in de rest van het ziekenhuis, is het proces rondom afspraken maken voor elke afdeling hetzelfde. Dat maak het voor de patiënt ook weer een stuk eenduidiger,” sluit Enid af.



aanmelden

“Patiënten krijgen de regie over hun eigen afspraak”



Hulp bij digitale zorg

We snappen dat niet iedereen even snel mee kan met digitale ontwikkelingen. Daarom staan onze collega's van de Gastenservice klaar voor patiënten die hulp nodig hebben bij het inchecken. Daarnaast kunnen ze terecht bij de Naoberhook in de centrale hal. Onze SKB Naobers helpen patiënten bij digitale zorg, zoals MijnSKB, het maken van online afspraken, digitaal inchecken en aanmelden of het invullen van digitale vragenlijsten.

Van oorzaak tot behandeling

Terugkerende blaasontsteking

Terugkerende blaasontstekingen zijn een veelvoorkomend probleem waarbij iemand steeds opnieuw een ontsteking in de blaas krijgt. Verpleegkundig specialist in opleiding Serena Kempers vertelt hoe deze infecties ontstaan en wat eraan gedaan kan worden: “Voor veel mensen blijft het een zwakke plek in het lichaam.”

Ontsteking in de blaas

Serena: “De urinewegen bestaan uit de nieren, urineleiders, blaas en plasbuis. Normaal is de urine in de blaas schoon, zodat je zonder klachten kunt plassen. Bij een blaasontsteking komen bacteriën in de blaas terecht en ontstaat er een ontsteking. Die bacteriën komen vaak uit de darm. Ook via ontlasting kunnen ze bij de plasbuis komen en zo de blaas binnendringen. Vrouwen hebben een grotere kans op een blaasontsteking, omdat zij een kortere plasbuis hebben. Maar het komt ook bij mannen voor.” Gebruikelijke klachten zijn een branderig of pijnlijk gevoel bij het plassen. Iemand moet vaker plassen en in kleine beetjes. De urine kan troebel zijn of anders ruiken en er kan pijn in de onderbuik ontstaan. “Blaasontstekingen zijn vervelend en kunnen veel klachten geven, maar meestal zijn ze niet

gevaarlijk. Het is wel belangrijk om alert te zijn. Als er koorts ontstaat of pijn in de zij, kan de infectie zijn opgetrokken naar de nieren (een nierbekkenontsteking). Als je daar niets aan doet, kunnen bacteriën vanuit de nieren in het bloed terechtkomen. Dan word je echt ziek”, vertelt Serena.

Oorzaken

Serena vertelt dat er verschillende oorzaken zijn: “Terugkerende blaasontstekingen ontstaan doordat bacteriën in de blaas blijven zitten of makkelijker opnieuw binnenkomen. Dat kan gebeuren als iemand bijvoorbeeld de blaas niet goed leeg plast. Daarnaast zien we klachten vaker na geslachtsgemeenschap.” Andere oorzaken kunnen nierstenen en suikerziekte zijn. En hormonale veranderingen, bijvoorbeeld tijdens en na de overgang, maken het lichaam gevoeliger voor infecties. “Terugkerende blaasontsteking komt ook bij (oudere) mannen voor. Bij hen speelt vaak mee dat de prostaat met de jaren groter wordt. Daardoor raakt de blaas soms niet goed leeg en blijft er urine achter. In die urine kunnen bacteriën groeien”, vervolgt Serena.

Behandeling

Bij een blaasontsteking wordt gekeken wat er nodig is. “De behandeling is voor iedereen anders. We kijken goed naar de situatie en gaan altijd op zoek naar de oorzaak. Als iemand klachten

Als je te vaak antibiotica gebruikt, kunnen bacteriën eraan wennen





“Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te werken”

heeft, onderzoeken we de urine. Soms doen we een kweek. Daarmee kunnen we zien welke bacterie de ontsteking veroorzaakt en de behandeling daarop afstemmen. Het is niet zo dat we altijd meteen antibiotica geven”, benadrukt Serena. “Een blaasontsteking kan soms vanzelf overgaan, bijvoorbeeld door veranderingen in leefstijl. Bovendien willen we voorzichtig zijn met antibiotica. Als je te vaak antibiotica gebruikt, kunnen bacteriën eraan wennen. Dan werken antibiotica minder goed, ook als je ze later weer nodig hebt. We geven antibiotica vooral als klachten ernstig zijn of langer aanhouden. Het is vaak een puzzel. We kijken naar de klachten en wat er verder speelt. Samen bepalen we wat de beste behandeling is.”

Herstel

“Bij terugkerende klachten blijft het vaak een zwakke plek,” legt Serena uit. “Het kan een tijd goed gaan en dan weer terugkomen. Soms helpt een verandering in leefstijl, zoals voldoende drinken en de blaas goed leeg plassen. Ook helpt het om niet te lang met aandrang rond te lopen, verstopping te voorkomen en na geslachtsgemeenschap te plassen. En goede hygiëne is belangrijk, zoals van voren naar achteren afvegen en sterk geperfumeeerde zeep vermijden. Serena sluit af: “Het is lastig te voorspellen wat bij iemand werkt. Daarom kijken we niet alleen naar de infectie, maar naar de persoon als geheel. Iedereen is anders. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet te werken. Samen kijken we wat het beste past.”

Nieuwe expertise geeft ouders en kinderen sneller duidelijkheid

Als er misschien iets met het hart van je kind aan de hand is, wil je het liefst zo snel mogelijk duidelijkheid. Kinderarts Ming-Jan Tang deed een verdiepende opleiding tot cardex; kinderarts met kindercardiologische expertise. Ming vertelt wat dit inhoudt en wat het betekent voor kinderen en hun ouders: “We kunnen nu nog sneller duidelijkheid geven, dat is veel waard.”



“Soms kan ik ouders direct geruststellen”

“Ik werk inmiddels vier jaar in het SKB”, vertelt Ming. “Mijn opleiding volgde ik in Amsterdam en Groningen, en ik werkte een aantal jaren in Suriname. Tijdens mijn opleiding tot kinderarts vond ik kinder-cardiologie al erg interessant. Dat heb ik vorig jaar verder verdiept in mijn opleiding tot cardex.”

Hart in beeld

“Mijn belangrijkste instrument is de echo van het hart. Daarmee kan ik het hart in beeld brengen en direct zien wat er aan de hand is. Dat maakt mijn werk heel concreet en visueel en ik vind het echt leuk om te doen”, vertelt ze. Voor ouders en kinderen betekent de expertise van Ming vooral snelheid en duidelijkheid. “Waar patiënten voorheen soms moesten wachten op een bezoek van een collega kinderarts-cardex of naar Nijmegen moesten reizen, kan ik nu vaak meteen een diagnose stellen. Dat scheelt spanning en onzekerheid. Soms kan ik ouders direct geruststellen, bijvoorbeeld als een hartruis onschuldig blijkt. En als er wél iets aan de hand is, kunnen we snel handelen.”

Persoonlijke betrokkenheid

Die snelheid kan cruciaal zijn. “Ik heb meegemaakt dat een baby van vier weken via het consultatiebureau werd door-gestuurd. Met een echo zag ik meteen dat er sprake was van een ernstige vernauwing van de hartklep. Zo kreeg het kindje snel de juiste behandeling en hield het er uiteindelijk geen schade aan over. Dat maakt echt verschil.” De betrokkenheid van Ming bij dit vak is ook persoonlijk: “Ik heb zelf een aangeboren hartafwijking. Dit maakt misschien dat ik extra gemotiveerd ben om kinderen en hun ouders snel duidelijkheid te geven.”

Gewoon in het SKB

Een groot deel van de behandeling en veel controles krijgen kinderen gewoon in het

Dat vind ik precies zo mooi aan mijn vak: ik kan snel schakelen en echt verschil maken

“

SKB, dichtbij huis. Ming: “Ik werk nauw samen met Hartcentrum voor Aangeboren Hartafwijkingen Locatie Radboud UMC in Nijmegen, waar ik mijn opleiding tot cardex deed. Voor meer gespecialiseerde zorg gaan kinderen daar naartoe. Doordat we elkaar kennen en vertrouwen, kan ik snel met hen overleggen. En als het echt nodig is, weet ik dat een kind snel terecht kan. Als kinderarts-cardex combineer ik de brede blik van de kinderarts met specifieke kennis van het kinderhart. Dat vind ik precies zo mooi aan mijn vak: ik kan snel schakelen en echt verschil maken.”

Screening pasgeboren baby's

Dit jaar zijn we in het SKB gestart met een nieuwe screening van pasgeboren baby's. We meten het zuurstofgehalte in het rechterhandje en een voetje, de zogeheten saturatiescreening. Daarmee sporen we zeer ernstige aangeboren hartafwijkingen op. Elke baby die in het SKB geboren wordt onder begeleiding van de gynaecoloog of verloskundige van het ziekenhuis, krijgt deze screening aangeboden. Het is een screening die door de beroepsvereniging wordt aangeraden, maar landelijk nog geen beleid is. Wij hebben er voor gekozen om deze screening nu al aan te bieden. Daarmee sporen we op een eenvoudige manier zeer ernstige hartafwijkingen op en kan er snel actie worden ondernomen als het nodig is.

Anouk vond een oplossing voor haar overgangsklachten

‘Waarom zou je het niet doen?’

Slecht slapen, opvliegers, stemmingswisselingen en vocht vasthouden zijn veelvoorkomende klachten bij vrouwen in de overgang. Anouk kan hierover meepraten. Door een aanpassing in haar werkschema stopte ze met nachtdiensten. Maar slapen? Dat ging niet door de vele opvliegers die ze kreeg. Na ongeveer een jaar ging ze op zoek naar een oplossing.

Het lijstje met klachten die Anouk ervaarde is vrij lang, maar het grootste probleem vond ze toch wel de opvliegers in de nacht. “Ik moest opnieuw leren om een gezond slaappatroon te ontwikkelen, omdat ik niet meer werkte ’s nachts. Maar door de vele opvliegers sliep ik echt heel slecht. Daarnaast had ik ook last van stramme spieren en kramp, concentratieproblemen, brainfog, onrustige benen, hartkloppingen en ik hield veel vocht vast. Toen ik door de verschuiving in hormonen en het slaapgebrek óók nog stemmingsklachten kreeg, wilde ik er wat aan doen. Ik voelde me niet meer mezelf.”

De anti-conceptiepil vond ik geen goede langetermijnoplossing



Op weg naar een oplossing

Via de huisarts probeerde Anouk eerst of de anticonceptiepil haar kon helpen. “Ik heb dit ongeveer driekwart jaar gebruikt. De klachten werden wel minder, maar ze waren zeker niet weg. Ook kwam ik aan door de hormonen in de pil en werd mijn bloeddruk hoger. Dat vond ik geen goede langetermijnoplossing. De huisarts verwees me door naar de poli Gynaecologie in het SKB, vanwege een eerdere behandeling aan mijn baarmoeder. En in overleg met haar ben ik ook gaan praten met de overgangscounselant, Linda. Zij had een kortere wachttijd, dus het leek ons een goed idee om eerst eens met haar om tafel te gaan. Zij gaf me de tip om magnesium te slikken tegen de stramme spieren en onrustige benen. Ik neem het in vlak voordat ik ga slapen, ik merk ook dat mijn lijf er dan al echt op zit te wachten. Ik merk al verschil sinds ik het slik, ik slaap alleen daardoor al een stuk beter.”

Passende behandeling

Bij de poli Gynaecologie zijn verschillende opties besproken, waaronder het toedienen van bio-identieke hormonen. De behandeling

> Lees verder op pagina 18.





“Binnen een week had ik veel minder klachten”

> Vervolg van pagina 16.

werd gestart en Anouk merkte al snel verschil. “Binnen een week had ik veel minder opvliegers, mijn bloeddruk daalde snel weer en ik hield minder vocht vast. Ook de concentratieproblemen en brainfog zijn wat minder geworden, maar dat zit er nog wel. Daarnaast ben ik ook weer wat afgevallen nadat ik stopte met de anticonceptiepil. Maar het belangrijkste vind ik dat ik weer kan slapen, omdat ik dus minder opvliegers heb. Ik heb echt het idee dat deze behandeling past bij mijn lichaam.”

Blijf er niet mee rondlopen

Of ze deze behandeling zou aanraden aan anderen? “Ja, zeker! Ik heb al tegen de gynaecoloog gezegd dat ik het al mijn vriendinnen ga aanraden wanneer zij ook hevige klachten hebben. Een aantal van

hen is nu ook al gestart. Ik hoor mensen wel eens zeggen dat ze geen ‘hormoon-troep’ in hun lijf willen, maar ik zie het meer als een tekort dat je aanvult. Dus waarom zou je het dan niet doen? Ik vind het vergelijkbaar met het spuiten van insuline als je diabetes hebt. Je lichaam maakt iets niet (meer) aan, dus moet je het ergens anders vandaan halen. Iedereen moet het natuurlijk zelf weten, maar volgens mij kun je het prima doen.”

Met haar verhaal probeert Anouk ook een taboe te doorbreken. “Ik vind het jammer dat mensen zeggen dat overgangsklachten er gewoon bij horen en dat je er als vrouw maar mee te dealen hebt. Zo ben ik zelf ook wel opgegroeid: ‘niet klagen, maar dragen’. Maar waarom zou je? Je kunt het jezelf zoveel makkelijker maken.”

Odette Rijdsijk Gynaecoloog

“Bij de poli Gynaecologie helpen we onder andere vrouwen met overgangsklachten”, vertelt gynaecoloog Odette Rijdsijk. “De meeste vrouwen met deze klachten worden prima geholpen door de huisarts, maar bij ons komen vooral de meer complexe situaties. Bijvoorbeeld als het niet duidelijk is of hormoontherapie veilig kan worden toegepast, of als eerdere behandelingen onvoldoende helpen. Wij kunnen de patiënt dan verder helpen.”

“Vaak gaan vrouwen eerst naar een overgangsconsulent, dit is een gespecialiseerde zorgverlener die advies kan geven over voeding, leefstijl, beweging en het gebruik van supplementen die kunnen helpen om overgangsklachten te verminderen. Ze bespreekt vaak ook de optie om hormoontherapie te proberen. Als de patiënt dat wenst, wordt de huisarts of gynaecoloog ingeschakeld, deze bekijkt of er inderdaad veilig kan worden gestart met hormoontherapie. De overgangsconsulent kan vanuit haar functie zelf geen medicatie voorschrijven.”

Odette merkt dat hormoontherapie de laatste jaren steeds breder bekend wordt onder haar patiënten. “Vrouwen praten meer met elkaar over hun klachten en ook bekende media besteden er de laatste tijd veel aandacht aan. Ik merk dan ook dat sommige patiënten al precies weten wat ze willen als ze bij mij komen.”

Ze vervolgt: “En ook huisartsen weten me steeds beter te vinden. We werken hier in het SKB met meedenkadviezen; een huisarts kan daarmee op een laagdrempelige manier onze hulp inschakelen, zonder een patiënt meteen te hoeven doorverwijzen. Steeds meer van die meedenkadviezen gaan over overgangsklachten.”



De overgang Cijfers en weetjes

4 op de 5

vrouwen krijgt te maken met overgangsklachten.



75%

van de meedenkadviezen bij onze poli Gynaecologie gaat over overgangsklachten.




45 jaar

De overgang begint gemiddeld rond je 45e levensjaar.

H3 netwerk

Gynaecoloog Odette Rijdsijk zet een H3 netwerk op in de Achterhoek. H3 staat voor: ‘Hoofd, Hart, Hormonen’. Samen met huisartsen, psychiaters en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen bespreekt ze patiënten, ieder vanuit hun eigen discipline. Zo hoopt ze de zorg voor vrouwen in de regio steeds een beetje beter te maken.

Spoedeisende Hulp & Huisartsenpost



In het SKB is een Spoedpost: de Spoedeisende Hulp (SEH) en de Huisartsenpost (HAP). Onze SEH is zeven dagen per week, 24 uur per dag geopend voor volwassenen en kinderen die spoedzorg nodig hebben. U kunt niet zomaar naar de SEH, u heeft een verwijzing nodig van uw huisarts, van de huisarts bij de Huisartsenpost of u komt binnen met de ambulance. Afhankelijk van de klachten verwijst de huisarts u naar de SEH of naar onze Röntgenafdeling. Na de foto bij de Röntgenafdeling kunt u alsnog bij de SEH terecht komen. 's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u niet bij uw eigen huisarts terecht. U komt dan bij de dienstdoende huisarts bij de Huisartsenpost. Bij onze SEH komt u artsen, arts-assistenten, een physician assistant, verpleegkundigen, gipsverbandmeesters en secretaresses tegen.

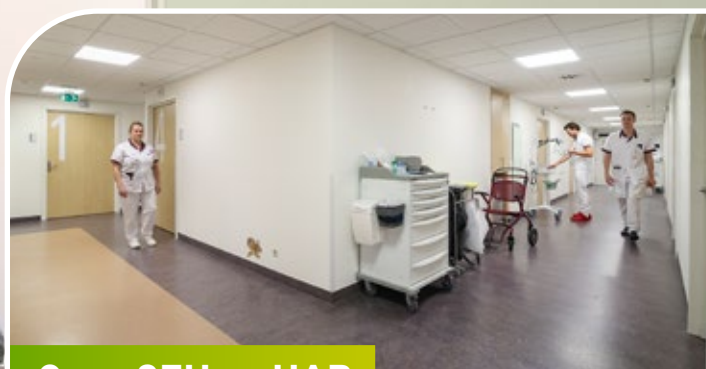


Bij binnenkomst van de Spoedpost meld u zich aan bij de aanmeldbalie. Voor zowel de SEH als de HAP kunt u zich bij deze balie aanmelden. Daar helpt een secretaresse u verder en stelt u een aantal vragen. Bijvoorbeeld om uw gegevens te controleren en zeker te weten dat ze de juiste patiënt voor zich heeft. Vervolgens kunt u plaatsnemen in de wachtruimte.



Wachtruimte

In de gezamenlijke wachtruimte zit u samen met patiënten die wachten op een afspraak bij de HAP of bij de SEH, afhankelijk van het tijdstip. Soms moet u lang wachten, bijvoorbeeld als het erg druk is. Het kan ook dat iemand die na u in de wachtruimte plaatsneemt, eerder aan de beurt is dan u. Dit heeft te maken met de ernst van de situatie en wie de afspraak kan doen. Zo zijn er 's avonds en 's nachts minder zorgverleners aanwezig die dienst hebben en kan het zijn dat de arts nog bij een andere patiënt is.



Gang SEH en HAP

De SEH en HAP zitten in dezelfde gang en gebruiken soms dezelfde spreek- en behandelkamers. Afhankelijk van uw hulpvraag, helpt de huisarts of de SEH-verpleegkundige u verder.



Ingang ambulance

De ingang van de ambulance ziet u rechts op de foto. Hier wordt u met de ambulance bij onze SEH binnengebracht. Een ambulance wordt opgeroepen na een 112-melding, door de huisarts of door een triagist bij de HAP die een inschatting aan de telefoon maakt. Wordt u met de ambulance binnengebracht, dan wordt u altijd door een SEH-verpleegkundige gezien.

Elles (links) en Francis



Samen werken aan kansen in het SKB

Het SKB werkt samen met Fijnder om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een passende, veilige en waardevolle werk(ervarings)plek te bieden. Voor iedereen is er iets anders nodig: rust, structuur, begeleiding of juist de kans om nieuwe dingen te leren. Door nauw samen te werken, kunnen we bij het SKB mensen laten groeien en ervaren onze medewerkers hoe waardevol inclusie is.

De samenwerking tussen het SKB en Fijnder ontstond toen het SKB beter afval ging scheiden in het ziekenhuis. “We zochten extra ondersteuning bij het ophalen van afval”, vertelt Francis, seniormedewerker diensten-centrum en begeleider. “We hadden al eerder contact met Fijnder om te kijken of we konden helpen bij het reïntegreren van mensen tot de arbeidsmarkt. Dat contact was prettig en Fijnder had meerdere enthousiastelingen beschikbaar die graag wilden helpen. Zo startten er een aantal collega’s van Fijnder bij ons.”

Meerdere collega’s van Fijnder

Meerdere collega’s werken via Fijnder bij het SKB: sommigen werken naast Fijnder bij een ander facilitair bedrijf en anderen werken tijdelijk of langdurig in ons ziekenhuis. Francis: “Zo hebben we Tom, die via Fijnder bij ons werkt en overdag schoonmaakwerk doet en zorgt dat de trappenhuizen schoon zijn. Er is ook een collega die via een proefplaatsing ervaring opdoet bij een verpleegafdeling. Deze collega’s zijn soms door prikkels sneller overbelast of ze zijn niet altijd volledig inzetbaar. Maar iedereen verdient een plek waar hij of zij kan bijdragen. En die plek hebben we bij het SKB.”

Elles voelt zich thuis bij het SKB

Ook Elles werkt bij het SKB, sinds 12 mei vorig jaar. Op maandag- en vrijdagmiddag draait ze vier uur mee bij de afdeling Interieurverzorging. Ze leegt dan de afvalunits en maakt ze schoon. “Ik vind het hier heel leuk”, vertelt Elles stralend. “De sfeer is fijn en ik ken het ziekenhuis goed, omdat familie en kennissen hier werken. Mijn moeder heeft hier ook gewerkt. Mijn familie is blij voor me, het is een goede plek voor me. En ik krijg vaak complimenten van collega’s over hoe ik eruit zie.”

Oogheelkunde tot GGNet

Elles werkt op verschillende plekken in het ziekenhuis: van Oogheelkunde tot aan GGNet,

alles aan de ‘rechterkant’ van het ziekenhuis valt in haar werkgebied. Ze leegt karren, brengt bio-afval weg en haalt bestellingen op. “Het begin vond ik best spannend: meelopen met nieuwe collega’s en alle nieuwe taken. Daarom liep Francis een route met mij mee.” Francis vult aan: “Ik ben echt trots op Elles, ze doet het ontzettend goed.”

Iedereen verdient een plek waar je gezien wordt. Die plek hebben we hier

“

SKB op koers: maatschappelijk werk in het hele ziekenhuis

Francis: “Elke twee maanden evalueren we met Fijnder hoe het gaat, of Elles extra ondersteuning nodig heeft en of ze het naar haar zin heeft.” Tegelijkertijd kijkt het SKB of dit soort maatschappelijke werkplekken op meer plekken in het ziekenhuis mogelijk zijn. Bijvoorbeeld het bijvullen van linnenkasten op verpleegafdelingen of andere ondersteunende taken die iemand structuur bieden. “Er is genoeg werk”, zegt Francis. “Maar er is vooral ruimte om mensen een kans te geven. We informeren onze collega’s dat deze medewerkers van Fijnder er zijn, zodat er begrip is dat iets soms anders of minder snel gaat dan ze gewend zijn. We nemen ze ook wat werk uit handen. Zo ervaren ze hoe waardevol inclusie is.”

*Uw kunstgebit verdient
een erkend specialist*



- Kunstgebitten
- Klikgebitten
- Implantologie
- Reparaties
- Gratis advies

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
KIND

Tuunterstraat 35 7101 EE Winterswijk Tel. 0543 519 901
www.tandprotheticuskind.nl

KRABBEN

orthopedische schoentechniek

Krabben orthopedische schoentechniek heeft zich gespecialiseerd in het oplossen van voetproblemen. Dit gebeurt op basis van orthopedische en medische kennis in combinatie met vakmanschap en moderne technieken.

Naast het verstrekken van voet- en schoenadvies leveren we onder andere:

- Steunzolen en Sport inlay's
- Aanpassingen en voorzieningen aan confectie schoeisel
- (Semi) Orthopedisch maatschoeisel
- Verband schoeisel
- Gecertificeerd veiligheidsschoeisel

U kunt voor een afspraak terecht bij:
Walter Krabben of Anne Marie Griffioen
Telefoon: 0544 377308

Kerkstraat 20, 7135 JL Harreveld
0544 377308 - info@krabbenost.nl - www.krabbenost.nl



JOUW OGEN
VERDIENEN DE
BESTE OOGMETING

BRIL IN MODE
OPTIEK



Winterswijk Markt 12
Borculo Muraltplein 3
Groenlo Beltrumsestraat 49
Lichtenvoorde Rapenburgsestraat 22



**In alle rust en
met oprechte
aandacht.**

Monere Uitvaartbegeleiding biedt transparante en persoonlijke begeleiding, met oog en oor voor uw wensen.

Ongeacht waar en of u bent verzekerd, u mag altijd de uitvaart door ons laten verzorgen.

Monique en Daphne


Monere
uitvaartbegeleiding

T 06 81419911 (24/7 bereikbaar)
Kloetenseweg 47, 7101 TW Winterswijk www.monere.nu

Onze Wensboom: samen bouwen aan geluk

Op het voorplein van ons ziekenhuis staat de Wensboom. Dit is een uniek kunstwerk dat symbool staat voor verbondenheid, duurzaamheid en inclusie. Iedereen – patiënten, medewerkers en bezoekers – kan hier een wens achterlaten, voor zichzelf of voor een ander. Samen zorgen we ervoor dat sommige wensen in vervulling gaan.



De wensboom wordt mede mogelijk gemaakt door de Stichting Vrienden. Kijk op vriendenskb.nl voor meer informatie.



Een wens voor Mark en Jannette

Wat voor Mark en Jannette Dut begon als een periode van vooruitkijken naar een nieuw hoofdstuk, kreeg onverwacht een heel andere wending. Drie dagen voor zijn pensioen kreeg Mark de diagnose slokdarmkanker. In plaats van plannen maken en samen zijn 65e verjaardag vieren met kinderen en kleinkinderen, brak een intensieve tijd aan vol behandelingen en onzekerheid. Jannette diende een wens in bij de Wensboom om deze mijlpaal alsnog met het gezin te vieren. Ook Marks schoonfamilie, Cor en Elly van het Kaar, deden een wens: dat Mark en Jannette er samen even tussenuit konden om tot rust te komen en nieuwe energie op te doen.

Dankzij Vakantiepark De Twee Bruggen kwamen beide wensen samen. Eigenaar Hendrik-Jan Mensink stelde een comfortabele bungalow beschikbaar, waar het gezin een weekend lang kon genieten van elkaars gezelschap. In april reisden hun zoon en schoondochter met hun tweejarige zoon uit Borculo én hun dochter en schoonzoon met hun éénjarige zoon uit Engeland af naar Winterswijk. Na alles wat zij hadden meegemaakt, was het bijzonder om weer onbezorgd samen te zijn. Bij aankomst werden zij verrast met een feestelijke taart namens het wensen-comité van het SKB, mogelijk gemaakt door bakker Ter Weme-Bischoff. Jannette en Mark kijken dankbaar terug: “Wat was het een fijne tijd. We hebben genoten in Winterswijk bij De Twee Bruggen. Nogmaals onze dank voor de enorme verrassing voor ons als gezin.”



Doe mee!

Heb jij een wens voor jezelf of een ander? Vul hem in via een wenskaart bij de Wensboom of online via www.wish3.nl/skb. Of je wens nu groot of klein is, we horen graag wat jij hoopt te bereiken (voor een ander).

Gemakkelijker gezond eten!

We weten het allemaal: gezond eten is belangrijk. En soms is dat best lastig. Kleine stapjes zetten en balans in de dag of week kunnen daarbij helpen. Door 80% te kiezen voor gezonde voeding bent u al goed bezig. Af en toe een traktatie of iets extra past dan best in een gezond voedingspatroon. Hieronder een aantal tips.

1.

Eiwitten zijn belangrijk, want ze helpen bij herstel na ziekte en het behoud van spieren. Een gezond en jong iemand heeft 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Voorbeeld: iemand van 70 kilo heeft 56 gram eiwit nodig per dag (70x0,8). Bij oudere mensen neemt de spiermassa en spierkracht af. Dan zijn eiwitten extra belangrijk (1,0 tot 1,2 eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag).



2.

Eiwitrijke producten zijn: kwark, yoghurt, kaas of een gebakken ei. Maar ook peulvruchten zoals bruine bonen, noten en zaden en volkorenproducten zoals volkorenbrood en havermout.

3.

Eet dagelijks voldoende groente en fruit: 250 gram groente en twee stuks fruit. Groenten kunt u ook gemakkelijk tussendoor eten, zoals een bakje rauwkost of snoeptomaatjes tijdens de lunch of als tussendoortje. Een stuk fruit bij het ontbijt of kwark met een stuk fruit tussendoor zijn een goede keuze!

4.

Eet drie hoofdmaaltijden en twee gezonde tussendoortjes per dag. Zo eet u makkelijker voldoende eiwitten.

5.

Gezonde voeding verlaagt de kans op ziekten, houdt uw energieniveau stabiel en helpt om een gezond gewicht te krijgen of te houden. U blijft fitter en voelt zich beter.

6.

En tot slot: begin met kleine stapjes. Als u grotendeels gezond eet, mag er ruimte zijn voor een traktatie of een snack die minder gezond is. Alles met mate!

Meer weten over gezonde voeding? Kijk eens op www.voedingscentrum.nl. Hier vindt u handige tips over gezonde voeding en lekkere recepten.

Horen en zien, het leven volledig beleven.

Bij Oogwereld Horen en Zien draait het niet alleen om het medische aspect van gehoor en zicht, maar om hoe we ons verbinden met de wereld om ons heen. Met mensen, met momenten en met de dingen die ons dierbaar zijn. Die verbinding ondersteunen, op een persoonlijke en doordachte manier, staat centraal in de zorg die we bieden.

Voor **Bert Roerdinkholder** is die verbinding al zijn hele leven nauw verweven met muziek. Na meer dan 40 jaar als muziekdocent en dirigent bij muziekschool Boogie Woogie stond zijn dagelijks leven in het teken van klank en precisie. Als specialist in blaasinstrumenten bracht hij talloze uren door in orkesten en repetities, waar zowel gehoor als zicht essentieel zijn. Met verschillende brillen, afgestemd op diverse kijkafstanden, bleef het lezen van bladmuziek hem jarenlang moeiteloos afgaan.

Toen zijn gehoor langzaam begon te veranderen, merkte hij dat zelf nauwelijks op. Het was zijn partner die de eerste signalen herkende: nuances in muziek verdwenen en het orkest klonk soms harder dan hij zich realiseerde. Uit gehooronderzoek bleek verlies in de hoge tonen, de frequenties die belangrijk zijn voor helderheid in spraak en muziek.



Wat volgde was een zorgvuldig proces van testen en wennen. Met de juiste hoortoestellen vond hij niet alleen beter gehoor terug, maar ook het plezier in muziek. Instrumenten kregen weer detail en gesprekken voelden weer vanzelfsprekend. Tijdens het aanmeten nam hij zijn trombone mee, zodat het geluid specifiek kon worden afgestemd op zijn instrument en luisterbeleving.

Goed horen betekent bovendien meer dan alleen geluid waarnemen. Het speelt een belangrijke rol in hoe actief onze hersenen blijven. Wanneer geluid afneemt, krijgt het brein minder prikkels. Het ondersteunen van het gehoor helpt daarom niet alleen om beter te horen, maar ook om betrokken te blijven.

Terugkijkend zegt hij: "Ik had zelf niet door dat mijn gehoor was veranderd. Het waren de mensen om mij heen die het opmerkten. Wacht niet te lang. Goed kunnen horen en zien maakt een groter verschil in je leven dan je denkt."



Buikpijnpoli

SPECIALISTISCHE BUIKPIJNZORG



Heeft u (on)verklaarbare buikklachten?

- Multidisciplinair paramedisch team
- Advies en behandelplan op maat
- Alleen via verwijzing medisch specialist en- of huisarts

www.buikpijnpoli.eu

Buikpijnpoli Achterhoek
Zegendijk 3B | 7136 LS Zieuwent
T. 0544 - 793001

Buikpijnpoli Twente
Blankenburgerstraat 37 | 7481 EA Haaksbergen
T. 053 - 7920016

**ELKE DAG DE MOEITE
WAARD MAKEN.**

**DAT DOEN WE
SAMEN.**

Bel voor meer informatie:

0900-9200 of ga naar Livio.nl

Livio