

SKB magazine

Gezond leven. Zorg dichtbij. Met elkaar.

**Neem
gratis
mee**

- > Ineke liet haar galblaas verwijderen
- > Tom heeft reumatoïde artritis
- > Samen werken aan pijnvrij bewegen

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix





Helpt je leven met diabetes op je eigen voorwaarden.

Het FreeStyle Libre 2-systeem volgt je suikerwaarden, de hele dag door¹. Zo krijg je meer inzicht² en kun je kleine aanpassingen doen. Op de lange termijn kan dit een groot verschil maken.



Vraag een proefsensor aan



Vraag je behandelaar over vergoeding of vraag een gratis proefsensor aan.

www.freestyle.abbott/nl-nl/aanvragen

¹. Een opwarm periode van 60 minuten is vereist bij het starten van een sensor. ². Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.



Ineke liet haar galblaas verwijderen. Pagina 18.

In deze editie >

- 04** Ton heeft reumatoïde artritis
- 09** Fit & Wel - Mentale gezondheid
- 10** Ontwikkelingen - Herkenbaar tot het laatste moment
- 12** Van oorzaak tot behandeling - De relatie tussen diabetes en overgewicht
- 14** Van binnenuit - Persoonlijke aandacht voor jonge mensen met kanker
- 18** Ineke liet haar galblaas verwijderen
- 24** Beeldverhaal - De Naoberhook
- 26** Samen SKB - Samen werken aan pijnvrij bewegen
- 29** De Wensboom
- 30** Lekker in je vel - Tips tegen piekeren

Beste lezer,

Ik hoop dat u een fijne zomer heeft gehad. Nu de vakantieperiode achter ons ligt en de herfst langzaam z'n intrede doet, presenteer ik met plezier een nieuwe editie van het SKB Magazine.

In deze uitgave vertelt maatschappelijk werker Adinda van Dorp waar u op kunt letten als u net bent genezen of als u iemand kent die is genezen. Het leven lijkt weer normaal, maar iemand kan na een ziekte mentale klachten hebben. Achterin het magazine vindt u tips die helpen tegen piekeren.

Natuurlijk staan de verhalen van onze patiënten deze editie ook weer centraal. Ton vertelt hoe hij omgaat met reumatoïde artritis. Ondanks periodes waarin zijn klachten toenemen, blijft hij actief en positief in het leven staan. "Bij mij is het glas altijd halfvol", aldus Ton. Ook maakt u kennis met Ineke, die na een galblaasverwijdering van haar klachten af is en haar dagelijkse activiteiten weer volop kan oppakken. Chirurg Fred Slootmans legt uit hoe galstenen ontstaan en waarom we prima zonder galblaas kunnen leven.

Verder deel ik een mooie ontwikkeling in ons ziekenhuis. Ouders en verzorgers die hun kind begeleiden naar een keel-, neus- of ooroperatie dragen voortaan hun eigen kleding, in plaats van wegwerpkleding. Daardoor blijven ze herkenbaar voor hun kind, wat bijdraagt aan meer rust en minder spanning. Collega's Sonja en Bjorn vertellen hoe deze verandering tot stand kwam en hoe we dit veilig kunnen toepassen.

Kortom, een magazine vol verhalen, inzichten en ontwikkelingen uit ons ziekenhuis.

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, Frieda Zielemans - tekst & redactie

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

Colofon



Ton heeft reumatoïde artritis

**‘Ik plan ’s ochtends
wat meer tijd in om
op te starten’**

Ton Jolij (71) uit Lichtenvoorde heeft reumatoïde artritis. Bij deze vorm van reuma valt het afweersysteem de eigen gewrichten aan. Er ontstaan ontstekingen en de gewrichten worden dik en pijnlijk. Met de juiste medicijnen kan Ton er goed mee leven. Een positieve instelling helpt ook mee, vindt hij. “Bij mij is het glas altijd halfvol.”

Ton kreeg de diagnose op zijn 57^e. Hij klopte aan bij de huisarts omdat hij pijn had in zijn schouders en voet. “Ik kwam bij een inval-huisarts die mijn hele dossier doornam. Zij dacht meteen aan reuma. Ze had namelijk gezien dat ik in het verleden de huidziekte psoriasis heb gehad. Bij sommige patiënten kan later reuma ontstaan, als reactie op alle zalf die je hebt gesmeerd. Toen ze dat zei, wist ik weer dat mij dat destijds verteld is. Maar zelf had ik die link nooit gelegd.”

Heftig medicijn

De huisarts stuurde Ton door naar de reumatoloog. Uit een scan bleek dat er geen sprake van slijtage was. Wel waren de ontstekingswaarden hoog. Ton: “Ik kreeg eerst een paar weken prednison voorgeschreven. Dat was heel heftig. Ik nam het ’s ochtends en ging dan terug naar bed. Op de plekken waar de ontstekingen zaten, begon het erg te branden. Pas na een uur zakte dat weer af. Gelukkig mocht ik na een tijdje de prednison afbouwen. Nu gebruik ik twee andere medicijnen: methotrexaat en een biological. Dat laatste is een medicijn dat is gemaakt van levende eiwitten. Ik spuit het eens in de veertien dagen zelf in. Deze combinatie van medicijnen werkt goed.”

Opvlammingen

Bij veel patiënten met reumatoïde artritis kent de aandoening rustige periodes en opvlammingen. Bij Ton is dat ook zo. “Ik merk het altijd eerst aan mijn handen. Die worden dan dik en gevoelig”, vertelt hij. “Vaak krijg ik daarna ook pijnlijke voeten en steken in mijn schouder. Dat blijft dan een paar weken zo, daarna zakt het weer af. Ibuprofen maakt de pijn wat minder.” Ton probeert in deze periodes zijn handen zoveel mogelijk te bewegen. “Ik heb een zacht balletje waar ik veel in knijp. Ook vind ik het leuk om computers te repareren. Dat fijne priegelwerk helpt om mijn handen soepel te houden.”

Geen belemmering

Of hij nu veel of weinig last van zijn gewrichten heeft, Ton laat zich er in zijn dagelijks leven niet door beperken. “Bij mij is het glas altijd halfvol. Je kunt wel medelijden hebben met jezelf, maar dan gaat het je leven overheersen. Ik leef bij de dag en maak er het beste van.” ’s Ochtends moet hij wel wat langer de tijd nemen om op te starten. Hij stapt dan vaak even op zijn trimfiets die op zolder staat. “Daar hou ik gewoon rekening mee in mijn dagplanning. Ik zie het niet als een belemmering.” Op zijn 71^e leeft Ton dan ook een actief leven. Hij past op zijn kleinkinderen, leest en fietst veel en heeft verschillende vrijwillige bestuursfuncties.

**Kleine
aanpassingen
maken het
dagelijks leven
nét wat fijner**



Alles op de fiets

Naast medicijnen kan een gezonde leefstijl een positief effect hebben op reumatische klachten. Maar Ton heeft zijn leefstijl nauwelijks hoeven aanpassen. “Bewegen is heel belangrijk bij reuma. Dat doe ik uit mezelf al veel. Alle dagelijkse dingen doe ik op de fiets, zónder ondersteuning. Ik ben wel wat gezonder gaan eten.

> Lees verder op pagina 07.



www.oogwereld.nl

Deens design voor jouw ogen

Ontdek bijzondere brillen van Deense topmerken, zoals Lindberg en Prodesign. Minimalistisch, verfijnd en ontworpen met oog voor detail.

L I N D B E R G^{oo} prodesign : denmark

Aandacht voor je gehoor

Merk je dat je gesprekken minder makkelijk volgt? Of vraag je anderen steeds vaker om iets te herhalen? Onze audiiciens helpen je graag om je gehoor in kaart te brengen en samen te kijken naar de mogelijkheden.

Plan eenvoudig een afspraak telefonisch, via e-mail of kom langs in onze boutique.



Oogwereld | Horen en Zien

Misterstraat 14, Winterswijk - 0543 849 988

EST. 1969

HAIRMASTERS

Last van haarverlies of dunner wordend haar?

Al 55 jaar dé haarwerkspecialist van Nederland.

Haaruitval, dunner wordend haar of kaalheid? Bij ons staat een persoonlijke benadering centraal. Zo adviseren wij u welk haarwerk het beste bij u past en waar u zich prettig bij voelt.

Haareweg 94,
7009 EG Doetinchem
0314 364 749

Weth. E. van
Dronkelaarplein 1
7601 VZ Almelo
0546 202 883



Scan de QR code en maak
direct een afspraak

www.hairmasters.nl





“Bewegen is belangrijk bij reuma, maar dat deed ik uit mezelf al veel”

> Vervolg van pagina 05.

Want hoe meer gewicht je meezeult, hoe zwaarder het is voor je gewrichten.”

Kleine aanpassingen

Twee keer per jaar gaat Ton op controle in het SKB: één keer bij de reumaconsulent en één keer bij de reumatoloog. Die vullen elkaar goed aan, vindt hij. “De reumatoloog kijkt vooral naar de ontstekingswaarden en het verloop van de ziekte. De consulent kijkt meer naar jou als persoon. Hoe ga je met de ziekte om? En welke aanpassingen zouden je helpen? Zo kreeg ik het advies om een vlinderstuur op mijn fiets te zetten. Dat is minder belastend voor mijn handen, want ik kan meer afwisselen in hoe ik het stuur vasthou. Een andere tip was een zakhorloge, omdat een normaal horloge niet fijn zit om de pols. Het zijn maar kleine aanpassingen. Maar dit zijn wel tips die het dagelijks leven als reumapatiënt nét wat fijner maken.”

Reumatoïde artritis

Reumatoïde artritis wordt ook vaak reuma of gewrichtsreuma genoemd. Als je deze ziekte hebt, maak je afweerstoffen aan tegen je eigen lichaam. Die afweerstoffen gaan in je gewrichten zitten, bijvoorbeeld in je handen, polsen, voeten of enkels. Hierdoor ontstaan ontstekingen. Je gewrichten worden dik en pijnlijk en soms ook warm. Je kunt ze ook minder goed bewegen. Vaak zijn de klachten 's ochtends bij het opstaan het ergst. Speciale reumamedicijnen (DMARD's) zorgen ervoor dat de gewrichten minder snel beschadigen. Ook verkleinen ze de kans dat de reumatoïde artritis erger wordt. Patiënten kunnen zelf ook iets doen om de klachten te verminderen. Veel bewegen helpt tegen pijn en stijfheid. Gezond eten houdt je fit en helpt om niet te zwaar te worden. Daarnaast is het heel belangrijk om niet te roken. Roken maakt de klachten soms erger en kan ervoor zorgen dat reumamedicijnen minder goed werken.

(Bron: Thuisarts.nl)

Annemiek's Hoorstudio

Uw zelfstandige audicien

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.annemieks hoorstudio.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 hoortest & Hooradvies t/m €50,00
- Geen wachtlijsten
- Merkonafhankelijk & Zelfstandig audicien
- Second opinion Expertise
- Gespecialiseerd in Kinderen

'Ik voelde me weer mooi en zelfverzekerd'

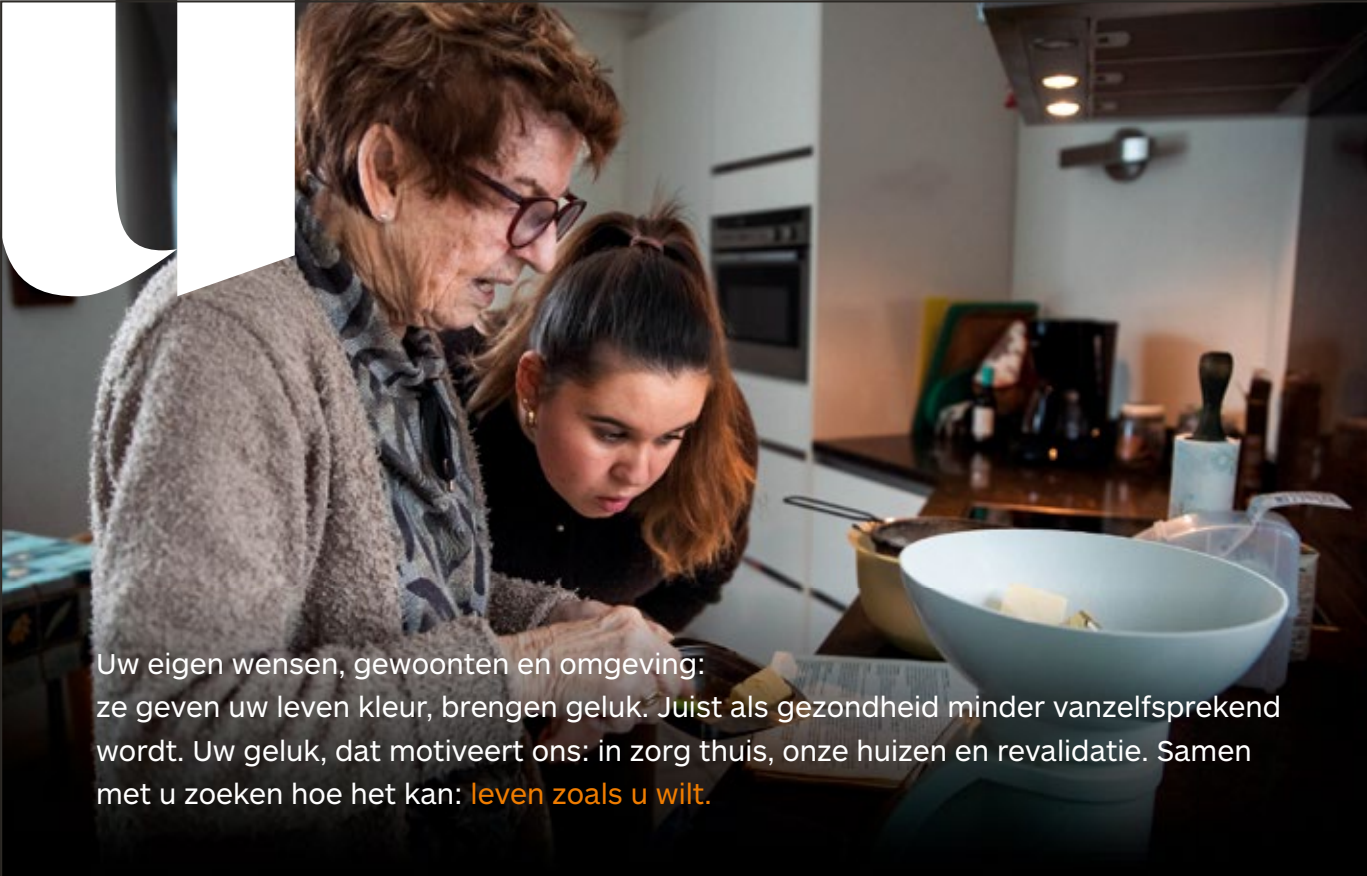


Als je er weer goed uitziet, voel je je al een stuk beter. Tijdens de chemotherapie had ik niet veel haar meer over. Bij Esta Haarwerken ben ik prettig en persoonlijk geholpen meteen haarwerk dat bij me past. Ik voelde me gelijk weer mooi en zelfverzekerd.

HAARUITVAL DOOR CHEMOTHERAPIE - OVERMATIG HAARVERLIES - KAALEID DOOR EEN HAARZIEKTE

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





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.**



sensire.nl

leven zoals u wilt

De behandeling is voorbij. Maar het herstel nog niet.

Mentale gezondheid

"Gelukkig, je bent er weer bovenop."

Veel mensen horen die opmerking na hun ziekte. Goed bedoeld, maar juist dan begint voor sommigen de verwerking.

"Tijdens de behandeling leven patiënten vaak van afspraak naar afspraak", vertelt maatschappelijk werker Adinda van Dorp.

"Zij zijn vooral bezig met wat moet gebeuren en ze zitten in een overlevingsstand. Pas daarna komt er ruimte om te voelen wat ze hebben meegemaakt."

Als anderen denken dat het weer goed gaat

Voor de omgeving lijkt het leven weer normaal. Maar voor iemand die ernstig ziek is geweest, voelt dat niet altijd zo. Vermoeidheid, concentratieproblemen of overprikkeling kunnen maken dat gewone dingen meer energie kosten dan voorheen. "Mensen zien vaak dat de behandeling voorbij is, maar niet wat iemand nog ervaart", zegt Adinda. "Daardoor kan het voelen alsof anderen verder zijn, terwijl iemand zelf nog midden in het herstel zit. Herstel na een ingrijpend of langdurig traject kan wel een jaar duren. Praten hierover is niet altijd makkelijk. Uw naasten zijn misschien opgelucht dat de behandeling achter de rug is. En u wilt hen niet opnieuw belasten met uw zorgen. "Maar je hoeft natuurlijk niet altijd te zeggen dat het goed gaat", zegt Adinda. "Ook een mindere dag mag er zijn. Door erover te praten, begrijpen mensen beter wat je nodig hebt."

Het vertrouwen in uw lichaam

Als je ernstig ziek bent geweest, kun je anders naar je lichaam gaan kijken. Een klacht of pijntje kan vragen oproepen. Is dit normaal? Komt het door wat ik heb meegemaakt? "Veel mensen merken dat gezondheid minder vanzelfsprekend voelt dan vroeger", vertelt Adinda. "Ook de toekomst kan onzekerder voelen. Kan ik straks weer werken zoals ik gewend was? Kan ik mijn lichaam weer vertrouwen? Zulke vragen horen vaak bij het herstel na een ingrijpende ziekte."

Herstellen in het dagelijks leven

De gevolgen van een ziekte of behandeling merken mensen vaak juist thuis. Werken lukt misschien nog niet zoals voorheen, sociale contacten kosten meer energie of er is iets veranderd in de relatie of het gezin. "Herstel gaat niet alleen over het lichaam", zegt Adinda. "Het helpt om aan te geven wat je dan nodig hebt. Je hoeft niet alles uit te leggen. Bijvoorbeeld: 'Ik ben blij dat je er bent, maar ik heb vandaag weinig energie' kan al genoeg zijn. Kijk per dag wat lukt en bouw van daaruit verder."

Op zoek naar een nieuwe balans

Herstellen betekent niet altijd dat alles weer wordt zoals het was. Het gaat om opnieuw ontdekken wat bij je past, waar je grenzen liggen en wat energie geeft. "Geef jezelf de tijd", zegt Adinda. "Soms kan begeleiding helpen, bijvoorbeeld van een fysiotherapeut, ergotherapeut of maatschappelijk werker. Ook de huisarts of behandelend arts kan meedenken als je merkt dat je vastloopt. Wees niet te streng voor jezelf. De behandeling kan voorbij zijn, maar herstel kost tijd."



Herkenbaar tot

Ouders begeleiden hun kind in eigen kleding naar de operatiekamer

Een operatie is vaak een spannend moment, helemaal voor een kind. Ze zijn in een onbekende omgeving, zien nieuwe gezichten en er zijn veel indrukken. Juist dan kan de aanwezigheid van een vertrouwd persoon rust geven. Daarom dragen ouders en verzorgers die hun kind begeleiden naar een keel-, neus-, ooroperatie voortaan geen wegwerpkleding meer, maar hun eigen kleding. Zo blijft de ouder of verzorger herkenbaar. Sonja te Woerd van het operatieteam en Bjorn Berghuis van de afdeling Infectiepreventie vertellen waarom we hiervoor kiezen en hoe we ervoor zorgen dat dit veilig kan.

Meer rust voor kinderen

Voorheen kregen ouders en verzorgers die hun kind begeleidden naar de operatiekamer, speciale wegwerpkleding aan. “We kijken niet alleen naar de medische zorg die we geven, maar ook naar hoe kinderen en hun familie een behandeling ervaren”, vertelt Sonja. “Een kind herkent een ouder of verzorger beter als diegene eruit ziet zoals altijd. Een ouder zonder wegwerpkleding geeft vertrouwen en zorgt voor meer rust.” Het idee voor deze verandering ontstond nadat vergelijkbare ontwikkelingen in andere ziekenhuizen onder de aandacht kwamen. In het SKB is dit opgepakt door het operatieteam, samen met collega’s van verschillende afdelingen. Sonja: “We kunnen niet wegnemen dat een operatie spannend is. Maar we kunnen wel kijken hoe we bijvoorbeeld de omgeving zo prettig mogelijk maken. Soms zit de verbetering juist in iets kleins.”

Aandacht voor veiligheid

Natuurlijk is onderzocht of deze verandering veilig kan worden ingevoerd. Samen met collega’s van de afdeling Infectiepreventie is zorgvuldig beoordeeld wat mogelijk is binnen de operatiekamer. Bjorn vertelt: “Veiligheid staat altijd voorop. We hebben daarom goed gekeken naar wat deze verandering betekent voor de hygiëne op de operatiekamer. De luchtkwaliteit in een operatiekamer is goed geregeld: door het hoge aantal luchtwisselingen per uur worden eventuele verontreinigingen snel afgevoerd. Mede daardoor kunnen we deze manier van werken op een verantwoorde manier toepassen.”

Minder wegwerpmateriaal

Naast de voordelen voor kinderen en familie heeft de verandering ook een duurzaam voordeel. Doordat ouders en verzorgers geen wegwerpkleding meer dragen als zij hun kind begeleiden naar de operatiekamer, gebruiken we minder materialen en ontstaat er minder afval. “De belangrijkste reden voor deze verandering is het welzijn van het kind”, benadrukt Sonja. “Maar het is mooi dat we hierdoor ook minder wegwerpmaterialen gebruiken en bewuster omgaan met onze materialen.” Een kleine verandering in de voorbereiding op een operatie, maar één die voor kinderen en hun familie veel kan betekenen. Want juist op een spannend moment kan een vertrouwd gezicht het verschil maken.



in de OK

“Een herkenbare ouder geeft vertrouwen en meer rust”



Samen tot aan de operatiekamer

Bij kinderen mogen ouders of verzorgers mee tot aan de operatiekamer. Dat helpt om spanning te verminderen en geeft een kind steun in een onbekende omgeving. De ouders vertrekken pas als het kindje slaapt, vlak voor de operatie begint. Dan neemt het operatieteam de zorg over. Met de nieuwe werkwijze blijft een ouder herkenbaar tot het afscheidsmoment. Dat kan bijdragen aan een rustigere start van de behandeling. Dit geldt voor kinderen met een keel-, neus-, ooroperatie.

Van oorzaak tot behandeling

De relatie tussen diabetes en overgewicht

Diabetes is een aandoening waarbij het lichaam moeite heeft om de bloedsuikerspiegel in balans te houden. Vooral bij diabetes type 2 speelt overgewicht vaak een belangrijke rol. Diabetesverpleegkundige Sharon Bannink-Lageschaar en diëtist Liz Walbert leggen uit wat diabetes is, hoe het ontstaat, welke klachten erbij horen en wat patiënten zelf kunnen doen.

Diabetes

Sharon: "Als we eten of drinken, komen suikers via het bloed in het lichaam terecht. Normaal gesproken maakt de alvleesklier het hormoon insuline aan. Insuline werkt als een soort sleutel die ervoor zorgt dat suiker vanuit het bloed de lichaamscellen kan binnengaan om als energie te worden gebruikt. Bij diabetes verloopt dit proces niet goed." Er zijn meerdere vormen van diabetes, maar de meestvoorkomende zijn type 1 en type 2. Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte waarbij het lichaam de cellen die insuline aanmaken afbreekt. Hierdoor ontstaat een absoluut tekort aan insuline. Deze vorm ontstaat vaak op jongere leeftijd en is niet te voorkomen door leefstijlaanpassingen. Bij diabetes type 2 reageert het lichaam minder goed op insuline of maakt het te weinig insuline aan. Deze vorm ontstaat meestal op volwassen leeftijd en hangt vaak samen met erfelijke aanleg, leefstijl en overgewicht.

Overgewicht vergroot het risico op diabetes type 2



De rol van overgewicht

Liz: "Overgewicht, en vooral vet rond de buik, vergroot het risico op diabetes type 2. Buikvet maakt stoffen aan die ervoor zorgen dat het lichaam minder goed reageert op insuline. Hierdoor moet de alvleesklier harder werken om de bloedsuiker stabiel te houden. Uiteindelijk kan diabetes type 2 ontstaan." Sharon vervolgt: "Ook vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben een verhoogd risico op diabetes type 2. Daarom adviseren we om de bloedsuiker na een zwangerschap één keer per jaar te laten controleren."

Klachten en onderzoek

"Klachten verschillen per persoon. Bij diabetes type 1 ontstaan klachten vaak in erg korte tijd. Je kunt misselijk zijn, veel willen drinken en moeten plassen, afvallen en je steeds zieker voelen. Bij diabetes type 2 verloopt dit meestal geleidelijker. Veelvoorkomende klachten zijn vermoeidheid, veel dorst hebben, veel plassen, wazig zien, concentratieproblemen en onbedoeld gewichtsverlies. Omdat de klachten vaak vaag zijn, kunnen sommige mensen soms lang met diabetes rondlopen zonder dat ze het weten", vertelt Sharon. "Diabetes wordt meestal vastgesteld via een bloedsuikermeting, eventueel gevolgd door een HbA1c-onderzoek. Deze waarde laat zien hoe hoog de bloedsuikerspiegel gemiddeld was in de afgelopen drie maanden."



“Voeding, beweging en gewicht zijn erg belangrijk”

Leven met diabetes

Diabetes type 1 is niet te genezen. Diabetes type 2 kan bij sommigen sterk verbeteren door gewichtsverlies en een gezondere leefstijl. Ook dan blijven voeding, beweging en gewicht belangrijk. De behandeling van diabetes wordt afgestemd op iemands persoonlijke situatie. Sharon: "Iemand met diabetes type 1 heeft altijd insuline nodig, bijvoorbeeld via een insulinepen of insulinepomp. Bij diabetes type 2 bestaat de behandeling vaak uit een combinatie van leefstijlaanpassingen, tabletten en eventueel insuline." Liz vult aan: "Patiënten worden door verschillende zorgverleners begeleid, zoals een diabetesverpleegkundige, internist en diëtist. Een regelmatig eetpatroon met een goede verdeling van langzaam opneembare koolhydraten zoals volkorenbrood, en

voldoende beweging helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Beweging helpt om de bloedsuiker te verlagen, omdat spieren tijdens het bewegen suiker kunnen opnemen zonder dat daar extra insuline voor nodig is. Kies bij voorkeur voor gezonde voeding, dit is over het algemeen beter voor het lichaam."

Diabetes op de lange termijn

Diabetes kan op de lange termijn schade veroorzaken aan bloedvaten en zenuwen. Hierdoor kunnen andere aandoeningen ontstaan, zoals oogproblemen, nierproblemen en hart- en vaatziekten. Gelukkig kunnen veel complicaties worden voorkomen door een goede behandeling, een gezonde leefstijl en regelmatige controles.

Van binnenuit

Persoonlijke aandacht voor

Hoe is het om te werken in ons ziekenhuis? Van binnenuit zie je pas echt dat persoonlijke aandacht, samenwerking en goede zorg bij ons centraal staan. Hier doorleven en voelen we elke dag onze kernwaarden Naoberschap, Lef en In beweging. In 'Van binnenuit' vertelt regie oncologieverpleegkundige Lotte Toebes hoe zij zorg voor jonge mensen met kanker een plek binnen het SKB gaf.

A portrait of Lotte Toebes, a woman with blonde hair, smiling and wearing a white short-sleeved shirt with maroon accents. She is sitting outdoors in front of green foliage.

“Juist die persoonlijke aandacht kan een groot verschil maken”

jonge mensen met kanker

Goed inleven

Jong, midden in het leven en ineens heb je kanker. "Voor iedereen is de ziekte kanker ingrijpend. Maar voor jonge mensen met kanker komt er naast ziek zijn nog zoveel meer bij kijken", vertelt Lotte. Patiënten tussen 18 en 39 jaar vallen in de groep AYA's dat staat voor Adolescents & Young Adults. "Omdat ik in dezelfde leeftijd val, kan ik me goed inleven in waar deze groep tegenaan loopt. Ik vind het fijn om hier iets in te kunnen betekenen."

Je verhaal kwijtkunnen

De medische behandeling van een AYA verschilt niet met die van andere patiënten. De begeleiding daaromheen wel. "Want juist in deze leeftijd lopen patiënten ook tegen veel andere vragen aan, zoals: kan ik nog een hypotheek krijgen, hoe ga ik weer aan het werk of hoe zit het met mijn kindwens? Soms helpt het al enorm als iemand zijn verhaal kwijt kan. Daarnaast maken we patiënten wegwijs naar passende ondersteuning, zodat ze niet alles zelf hoeven uit te zoeken." Daarbij werkt het SKB nauw samen met Oriolus, het IPSO-centrum voor mensen met kanker. Patiënten kunnen hier terecht voor ondersteuning, praktische hulp en contact met lotgenoten.

In gesprek

Samen met collega Hester heeft Lotte AYA-zorg als aandachtsgebied. "Maar goede AYA-zorg doe je niet alleen. Daarom hebben we veel collega's binnen het ziekenhuis gesproken. Van artsen tot fysiotherapeuten: iedereen moet weten dat jonge patiënten vaak andere vragen

**Door mijn
leeftijd kan ik
me goed inleven
in waar deze
groep tegenaan
loopt**

“

hebben en dat er extra ondersteuning beschikbaar is. Die gesprekken door het hele ziekenhuis vond ik heel leuk om te doen. En ik merk dat collega's ons inmiddels goed weten te vinden."

De volgende stap

Het SKB is aangesloten bij het AYA-netwerk van het Radboudumc, een expertisecentrum voor AYA-zorg. Hierdoor kunnen zorgverleners kennis delen, scholingen volgen en expertise raadplegen. Lotte is trots dat AYA-zorg in korte tijd een plek heeft gekregen binnen het SKB en kijkt uit naar de vervolgstap: "We willen dat jonge patiënten een vast aanspreekpunt hebben. Dan hoeven ze hun verhaal niet steeds opnieuw te vertellen en kunnen we hen nog beter begeleiden. Het is fijn mee te kunnen denken en net die tip te kunnen geven waar iemand dan weer mee vooruit kan. Juist dat luisterend oor en die persoonlijke aandacht kan een groot verschil maken."

Zorg begint bij de juiste mensen

Wenters zorg bemiddelt zorgprofessionals binnen onder andere de gehandicaptenzorg, GGZ, jeugdzorg en ouderenzorg. Wij geloven dat een goede match begint bij begrijpen wie iemand is, wat een organisatie nodig heeft en wat in de praktijk werkt.

Wij staan bekend om onze:

- Regionale binding
- Betrouwbaarheid
- Transparantie

Ontdek onze diensten:



Beatrixpark 22
7101 BN Winterswijk

+316 21 32 52 88
+316 15 86 06 99

info@wenterszorg.nl
www.wenterszorg.nl

 **wenters zorg**

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 altijd 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)

GUV
Persoonlijk, betrokken en dichtbij



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.rtt.nl

Ellen
Klant van RRT



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

Meld je aan
voor een
GRATIS
proefsessie

Scan de QR-code
en meld je aan!

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



mypelvi

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

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



Locaties:

Pronswelde
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

elyse
Ziekenhuis voor
nierzorg

Voel je thuis bij Elyse

Behandeling van nierschade & nierfalen
in een kleinschalige setting in Winterswijk.



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



a B. Braun company



Elyse Winterswijk - Beatrixpark 1 -
locatiewinterswijk@elyseklinieken.nl

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

Ineke liet haar galblaas verwijderen

‘Nu pas voel ik dat ik toch wel wat lichte klachten had’

Bij toeval ontdekte Ineke Neerhof (52) uit Aalten dat er galstenen in haar galblaas zaten. Ze had eigenlijk geen klachten. Toch volgde ze het advies van de arts op en liet ze haar galblaas verwijderen. Nu pas voelt ze: er zat toch iets niet helemaal goed. Ze is daarom blij dat ze de operatie heeft laten doen.

Twee jaar geleden heeft Ineke borstkanker gehad. In verband daarmee krijgt ze nog hormoontabletten. Voor het jaarlijkse gesprek met de oncoloog moet ze altijd bloed laten prikken. “De laatste keer waren mijn leverwaarden verhoogd. Daarna heb ik daarom nog een aantal keer bloed laten prikken. Maar de waarden werden alleen maar hoger. De oncoloog stelde voor om een echo te laten maken. Daaruit bleek dat ik galstenen had. Ze zaten zowel in mijn galblaas als in de galweg, de verbinding tussen de lever en de darm.”

Goed om te opereren

Hoewel Ineke nergens last van had, verwees de oncoloog haar door naar de maag-, lever-

en darmarts. “Die zei dat het goed was om te opereren. Anders zou ik er binnen twee jaar last van krijgen. Ik hoefde er niet lang over na te denken. Het advies van een arts volg ik altijd op.” Uit een MRI bleek dat de galstenen in de galweg inmiddels verdwenen waren. Dat was goed nieuws, want nu was één kleine operatie voldoende. “In een gesprek vertelde de chirurg dat er vier kleine sneetjes in mijn buik zouden worden gemaakt om de galblaas te verwijderen. Hij legde ook uit dat je goed zonder galblaas kunt leven.”

Even schakelen

Ineke kwam op de wachtlijst. In de tussentijd overleed haar schoonmoeder. Ze was met haar gedachten niet meer bij de operatie, ook omdat ze dacht dat het nog wel even zou duren. Tot het SKB haar een paar dagen na het overlijden van haar schoonmoeder belde. Er was iemand uitgevallen, ze zou de dag na de uitvaart al geopereerd kunnen worden.

Het advies van een arts volg ik altijd op



Lees verder op pagina 20.





➤ **Vervolg van pagina 18.**

“Ik moest wel even schakelen. Maar al snel dacht ik: laat ik het maar doen. Dan hoef ik er ook niet lang tegenop te zien.”

Voorzichtig met vet eten

Op de dag van de operatie moest Ineke zich 's ochtends vroeg melden in het ziekenhuis. Twee uur later werd ze geopereerd. “Al snel nadat ik bijkwam, vroeg de verpleging of ik zin had in koffie. Ik was verbaasd dat ik dat meteen al mocht drinken. Maar dat was geen enkel probleem. Dus ik kreeg een heerlijke cappuccino met een beschuitje erbij. Om half 1 mocht ik al naar huis.” De enige instructie die Ineke meekreeg, was dat ze in het begin voorzichtig moest zijn met vet eten. Verder moest ze het rustig aandoen en kijken wat lukte.

Pijn bij alles

“Hoewel het een kleine ingreep was, had ik meer last van de gevolgen dan na de borstoperatie die ik twee jaar geleden heb gehad. Bij alles wat ik deed – praten, lachen, hoesten – voelde ik mijn buik, door de wonden en blauwe plekken. Ik was ook wel vermoeid door de narcose”, vertelt Ineke. Ineke werkt als directeur van drie basisscholen. Na een weekje kon ze haar werk vanuit huis weer oppakken. “Na drie weken had ik eigenlijk nergens meer last van en kon ik weer volledig aan het werk. Ook mijn hobby's pakte ik weer op, zoals wandelen.”

Toch wel wat klachten

Ineke is blij dat ze de operatie heeft laten doen. “Achteraf besef ik dat ik toch wel wat klachten had. Ik heb één keer een aanval van enorme buikpijn gehad. Nu denk ik: dat waren de galstenen. Als ik wandelde, voelde ik mijn buik weleens. Ik dacht dat dat normaal was. Maar dat is nu weg.”

Kleine momenten

Ze kijkt positief terug op de operatie. Dat heeft ook te maken met de goede zorg in het SKB. “Ik vind het heel goed dat de oncoloog zo doortastend was en me doorstuurde. Toevallig lag ik na de operatie op dezelfde gang als waar mijn schoonmoeder had gelegen. De verpleegkundige herkende me en had daar even aandacht voor. Ook herinner ik me nog het fijne gesprek met de anesthesist vlak voor de operatie. Hij stelde me helemaal gerust. Dat soort kleine momenten zijn heel belangrijk. Dan voel je je gezien als patiënt.”

**Heel goed dat
de oncoloog
zo doortastend
was en me
doorstuurde**

— “ —

Fred Slootmans, chirurg:

“De galblaas is een klein orgaan dat tegen de lever aan ligt. In de lever wordt gal gemaakt: een vloeistof die helpt bij het verteren van je eten. Een deel van die galvloeistof wordt bewaard in de galblaas. Soms ontstaan er galstenen. Die kunnen zorgen voor hevige pijn aanvallen, vooral na vet eten. Je voelt deze pijn in de rechter bovenbuik en soms ook in de schouder en/of rug.

Gelukkig kunnen we goed zonder galblaas. Als die verwijderd wordt, heeft dit geen gevolgen voor hoe het spijsverteringskanaal werkt. Vandaar dat we bij mensen met galstenen en klachten of andere problemen met de galblaas dit orgaan vaak verwijderen. Dat kan over het algemeen via een kijkoperatie. Soms is een open ingreep nodig, bijvoorbeeld als we tijdens de kijkoperatie niet goed kunnen zien waar de afvoer van de galblaas en de lever precies ligt. Maar over het algemeen is het een relatief kleine ingreep. Je hoeft daarna ook niet je dieet aan te passen. Meestal merk je er helemaal niets van dat je geen galblaas meer hebt.”



Galblaasverwijdering Cijfers en weetjes

Bij het SKB voeren we jaarlijks zo'n 200 galblaasverwijderingen uit.

200

Mogelijke oorzaken galstenen



- Overgewicht
- Snel afvallen
- Erfelijke factoren
- Zwangerschap

Knikker

Galstenen zijn vaak erg klein, maar kunnen ook zo groot zijn als een knikker.



Klachten



- Erge buikpijn
- Koliekpijn
- Donkere urine
- Geelzucht
- Kleurloze of witte ontlasting
- Ontstekingen



JOUW OGEN
VERDIENEN DE
BESTE OOGMETING

BRIL IN MODE OPTIEK

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

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.



Travel Health Clinic



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



Zou jij ook
gelukkiger
willen zijn?

Wanneer er voortdurend van alles door je hoofd spookt, kan het lastig zijn om aandacht te hebben voor jezelf, je relatie, je werk of andere belangrijke aspecten van je leven. Langdurige onrust kan zich bovendien uiten in lichamelijke klachten. Je lichaam is een waardevol instrument dat signalen afgeeft wanneer er iets uit balans is.

Graag help ik je om weer rust en helderheid te vinden. Samen onderzoeken we wat jou belemmert. Dat hoeft niet te betekenen dat we lange gesprekken voeren. Met behulp van spiertesten (NEI-therapie) kunnen we inzicht krijgen in waar een blokkade zit. Ook een systeemopstelling kan waardevolle inzichten geven waardoor je weer meer rust ervaart.

Al 25 jaar begeleid ik mensen bij het hervinden van hun eigen weg. Je bent van harte welkom.

Anke Heinen / Praktijk voor Levensvragen
Roehorststraat 49 • 7103WK Winterswijk • Tel: 06 - 303 847 22

www.praktijkvoorlevensvragen.com



*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



Meer dan
130 jaar
werkzaam
voor U!

Uw betrouwbare partner in binnen- en buiten- schilderwerk, glaswerk in alle vormen en maten, voor zowel grote maar zeker ook kleine projecten in de zakelijke en particuliere markt.

Nijenhuis Schilders is een specialist als het gaat om schilderwerk bij verbouw, nieuwbouw, renovatie en restauratie. Maar ook voor kleur-advies en materiaalkeuze bent u bij ons aan het juiste adres.

Wij leveren:
Schilderwerk
Beglazingswerk
Spuitswerk

*Wij werken uitsluitend
met de beste materialen.*

Nijenhuis Schilders | Europark 6-p | 7102 AM Winterswijk
Telefoon: 0543-521161 | E-mail: info@nijenhuis-schilders.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

In alle rust en met oprechte aandacht.



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

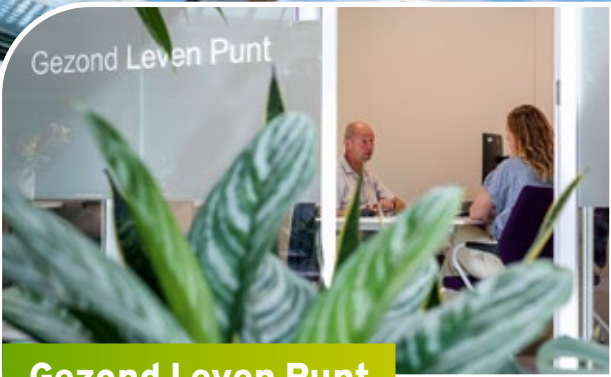
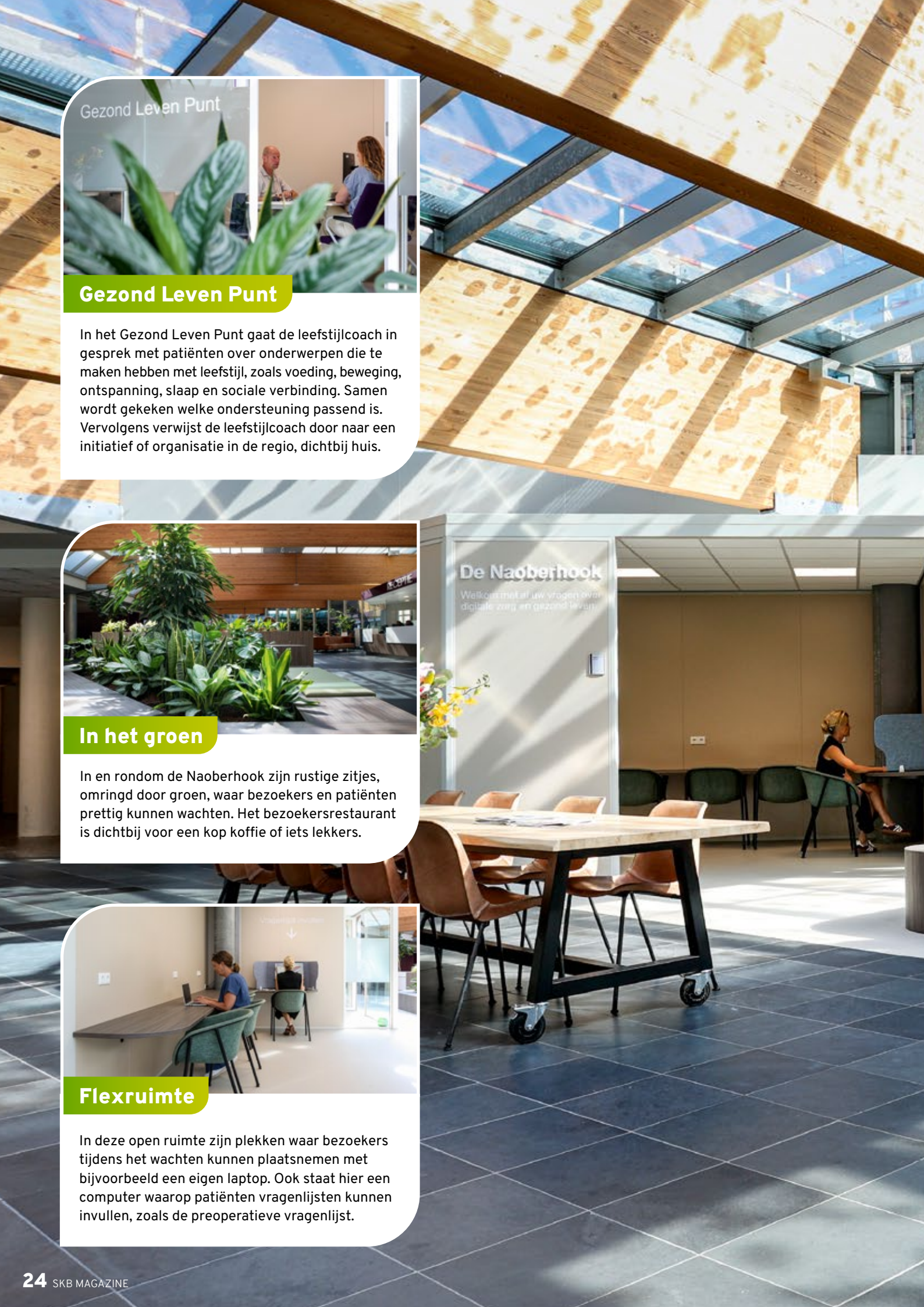
Ongeacht waar en of u bent verzekerd, u mag altijd de uitvaart door ons laten verzorgen.


Monere
uitvaartbegeleiding

Monique en Daphne

T 06 81419911 (24/7 bereikbaar)

Kloetenseweg 47, 7101 TW Winterswijk www.monere.nu



Gezond Leven Punt

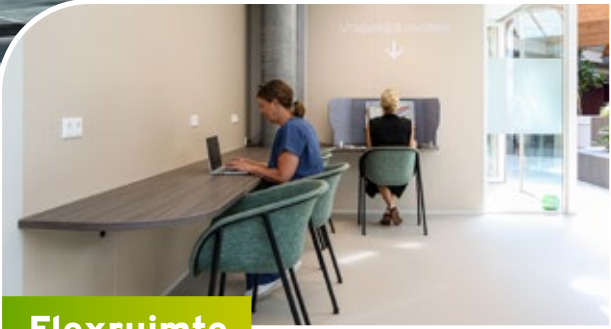
Gezond Leven Punt

In het Gezond Leven Punt gaat de leefstijlcoach in gesprek met patiënten over onderwerpen die te maken hebben met leefstijl, zoals voeding, beweging, ontspanning, slaap en sociale verbinding. Samen wordt gekeken welke ondersteuning passend is. Vervolgens verwijst de leefstijlcoach door naar een initiatief of organisatie in de regio, dichtbij huis.



In het groen

In en rondom de Naoberhook zijn rustige zitjes, omringd door groen, waar bezoekers en patiënten prettig kunnen wachten. Het bezoekersrestaurant is dichtbij voor een kop koffie of iets lekkers.



Flexruimte

In deze open ruimte zijn plekken waar bezoekers tijdens het wachten kunnen plaatsnemen met bijvoorbeeld een eigen laptop. Ook staat hier een computer waarop patiënten vragenlijsten kunnen invullen, zoals de preoperatieve vragenlijst.



De Naoberhook

Welkom met al uw vragen over digitale zorg en gezond leven.

De Naoberhook

De leefstijlcoaches zijn bereikbaar van dinsdag tot en met donderdag van 9:00 tot 13:00 uur. Hiervoor heeft u een verwijzing van uw behandelend arts nodig.

De digicoaches zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:00 tot 16:30 uur. Een afspraak maken is niet nodig.

Gezond Leven Punt

Digicoach

In de centrale hal van het SKB vindt u De Naoberhook. Hier kunt u terecht voor advies over gezond leven en bewegen én voor digitale hulp. Steeds vaker verloopt een deel van de zorg digitaal. Niet iedereen vindt daarin vanzelfsprekend zijn weg. Daarom staan onze digicoaches klaar om te helpen bij digitale zorgzaken. U kunt bij hen bijvoorbeeld terecht met vragen over het patiëntenportaal MijnSKB, het invullen van vragenlijsten, hulp bij het maken van afspraken, beeldbellen of het installeren van apps van het ziekenhuis of de huisarts.

Sportarts Charlotte Lenting
(links) en Orthopedisch
chirurg Robert Berg



Samen werken aan pijnvrij bewegen

Wat als de trap oplopen, een kopje uit een hoge kast pakken, een rondje fietsen of hardlopen pijnlijk zijn? Pijn bij bewegen kan behoorlijk in de weg zitten in het dagelijks leven en plezier in bewegen verminderen. Gelukkig is er veel mogelijk. In het SKB kunnen de orthopedisch chirurg en de sportarts verder helpen bij dit soort klachten. Orthopedisch chirurg Robert Berg en sportarts Charlotte Lenting vertellen wat zij kunnen betekenen.

Verschillende oorzaken

“Pijn bij bewegen is heel vervelend”, vertelt orthopedisch chirurg Robert Berg. “Het is niet alleen erg vermoeiend maar ook beperkend in het dagelijks leven.” Pijn bij bewegen kan verschillende oorzaken hebben. Denk aan slijtage, overbelasting, een blessure of letsel na bijvoorbeeld een val of ongeluk. “Bij de verschillende oorzaken past ook een andere aanpak. Als orthopeden behandelen wij veel mensen met pijn aan bijvoorbeeld de schouder, heup of knie. Vaak helpen we met uitleg en advies, een verwijzing naar de fysiotherapeut, een injectie of als het nodig is een operatie. Soms kan iemand baat hebben bij begeleiding van een sportarts. Voorheen verwezen wij dan naar SIM Sportartsen in Doetinchem. Sinds deze zomer is er elke twee weken een sportarts van SIM Sportartsen in het SKB. Deze samenwerking is een mooie aanvulling op onze zorg. En voor veel patiënten een stuk dichterbij.”

Niet alleen voor sporters

Veel mensen denken dat een sportarts alleen voor sporters is. “Dat is een misverstand. Ik zie juist ook niet-sporters die door langdurige klachten steeds meer moeite krijgen met bewegen”, vertelt sportarts Charlotte Lenting. Ook mensen die snel vermoeid zijn of herstellen van een zware operatie, infectie of ziekte kunnen bij een sportarts terecht. “Daarnaast begeleid ik als sportarts ook mensen met chronische aandoeningen zoals COPD, diabetes en hart- en vaatziekten bij verantwoord bewegen. Voor deze groepen kan ik veel betekenen”, vertelt Charlotte. “Met de juiste begeleiding kunnen mensen vaak meer dan ze zelf denken.”

Je gezond voelen

Bewegen speelt bij veel aandoeningen een belangrijke rol. Charlotte: “Als sportarts kijk ik niet alleen naar de klacht. We kijken onder meer naar belastbaarheid, leeftijd en herstel en starten bij wat iemand nog wél kan en

zetten van daaruit stappen. Dat levert vaak goede resultaten op.” Robert vervolgt: “Door onze samenwerking in het SKB kunnen we makkelijker overleggen en hebben we een breder zorgaanbod. Bovendien kunnen we patiënten nog beter begeleiden op een operatie en in het herstel daarna. Dat is fijn, want bewegen zonder pijn speelt een belangrijke rol bij hoe gezond iemand zich voelt en de kwaliteit van leven.”

**Met een sport-
arts kunnen we
patiënten nog
beter en dichterbij
huis helpen**

“

Goede zorg

Goede zorg betekent voor ons meer dan alleen behandeling van ziekte. Goede zorg begint bij het helpen zo lang mogelijk gezond te blijven. Ook zaken als voeding, slaap, een fijn sociaal netwerk en bewegen helpen daarbij. Bewegen is niet alleen goed voor je lijf én je humeur, het heeft ook veel gezondheidsvoordelen. Regelmatig bewegen helpt om fitter ouder te worden en helpt bij herstel na ziekte of een operatie. Ook bij chronische ziektes, zoals een hoge bloeddruk of diabetes, kan bewegen veel voordelen hebben.

De **speciaalzaak** waar **service** en **dienstverlening** voorop staan



Foto: Gazelle Easyflow
voorzien van Tworby
balansmodule.

Oonk Speciaalzaak
100 jaar
Rijwiel- en Babyartikelen



Gazelle Easyflow C7

De Gazelle Easyflow is een comfortabele elektrische fiets met een extra lage instap en een unieke zithouding, waarmee je altijd met beide voeten stevig aan de grond komt voor maximale veiligheid en controle.



**Vanaf
€ 3.199,-**

Tworby balansmodule

Ben je onzeker of heb je moeite met op- en afstappen op de fiets? Met de Tworby balansmodule blijf je langer fit en mobiel.

- Jouw eigen fiets, maar dan met drie wielen.
- Voordeliger dan een complete driewieler.



Kinderwagens

Bij Oonk Speciaalzaak altijd alle kinderwagens en bijbehorende accessoires met 20% korting.

Bijv. Joolz Geo5 - Hasel brown

**Van € 1.299,-
voor € 1.039,20**



Babykamers

Bij Oonk Speciaalzaak altijd 20% korting op 2-delige en 3-delige babykamers.

Bijv. Kamertje Quax Flow in de kleur Clay

**2-delig Van € 1.097,-
Voor € 877,60**



OONK BABY

www.oonkbaby.com

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 Tes

Tijdens haar opname in het SKB ontdekte de negenjarige Tes de Wensboom. In een periode vol onzekerheid schreef zij haar wensen op een kaartje. Haar eerste wens kwam uit toen zij weer naar huis mocht. Precies een jaar later werd ook haar tweede wens werkelijkheid. Samen met haar ouders, broertjes en een vriendinnetje beleefde Tes een onvergetelijke dag bij Belevingspark Hof van Eckberge in Eibergen. Voor haar gezin betekende deze dag veel meer dan alleen een uitje. “De Wensboom gaf Tes een moment om weer even gewoon kind te zijn. Om te dromen, iets te kiezen en vooruit te kijken,” vertelt haar moeder Esther. “Een wens kan soms zoveel meer zijn dan iets wat uitkomt. Het kan hoop, kracht en vertrouwen geven.”

Een wens voor patiënten in de laatste levensfase

Als patiënten in de laatste levensfase komen, kunnen juist kleine momenten van grote betekenis zijn. Nog even naar buiten, samen met familie een rondje maken of comfortabel buiten zitten: deze momenten zijn waardevol voor patiënten en hun naasten. Ergotherapeut Marieke Heister zag in de praktijk dat er geen passende rolstoel beschikbaar was voor patiënten die in deze fase naar huis gaan en daar extra ondersteuning nodig hebben. Daarom diende zij via De Wensboom van ons ziekenhuis een wens in voor een speciale rolstoel. Dankzij een samenwerking met Medipoint, aanbieder van zorg hulpmiddelen, kon deze wens werkelijkheid worden. De rolstoel staat nu in het SKB en kan worden ingezet voor patiënten die extra ondersteuning nodig hebben. Marieke:

“Het lijkt misschien een praktische oplossing, maar voor patiënten betekent het veel meer. Het kan ervoor zorgen dat iemand nog een moment buiten kan beleven of samen met familie iets kan doen wat belangrijk is.”



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 willen graag horen wat jij hoopt te bereiken (voor een ander).

Tips tegen piekeren

Een onderzoek, een afspraak in het ziekenhuis of wachten op een uitslag kan spanning en onzekerheid geven. Misschien blijven dezelfde vragen door uw hoofd gaan. Wat als de uitslag niet goed is? Wat als er iets ernstigs aan de hand is? Piekeren is een normale reactie, maar kost vaak veel energie. Deze tips kunnen helpen om meer rust te vinden.

1.

Herken het piekeren

Bij onzekerheid, probeert het brein antwoorden te vinden. Dat is normaal. Probeer het te herkennen en vraag uzelf af: 'Kan ik hier nu iets aan doen?' Zo niet, probeer dan uw aandacht te richten op iets dat op dat moment wel mogelijk is.

2.

Richt u op wat wél kan

Soms kunt u iets doen, zoals vragen opschrijven voor uw arts of informatie verzamelen. Dat kan helpen om meer grip te ervaren. Accepteer tegelijkertijd dat sommige antwoorden pas later komen.

3.

Onderscheid feiten en zorgen

Zorgen kunnen voelen als feiten. Bijvoorbeeld: Ik ben bang dat de uitslag niet goed is wordt al snel: 'De uitslag is vast niet goed'. Sta stil bij wat u zeker weet en wat een gedachte of verwachting is.

4.

Houd uw dagelijkse ritme vast

Gewone dingen kunnen juist in onzekere tijden steun geven. Probeer regelmatig te eten, voldoende te bewegen en activiteiten te blijven doen die u afleiden of ontspanning geven.

5.

Deel uw zorgen

U hoeft uw zorgen niet alleen te dragen. Een gesprek met uw partner, familielid of vriend kan opluchten. Vertel ook gerust welke hulp u nodig heeft, bijvoorbeeld meegaan naar een afspraak of bij praktische zaken.

6.

Neem één stap tegelijk

Piekeren gaat vaak over de toekomst. Probeer te kijken naar vandaag of naar de eerstvolgende stap. Samen met uw zorgverlener kunt u daarna kijken naar wat nodig is.

Blijft het piekeren uw dagelijks leven beïnvloeden? Bespreek het dan met uw behandelend arts. Samen kunt u kijken welke ondersteuning passend is.





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



Dé douchewc specialist voor geheel Nederland

U wast uw handen toch ook met water?

Om deze redenen kiest u voor de **Velunova Douchewc**:

- 1** Installatie in slechts een halve dag, zonder hakken en breken
- 2** Comfortabel, gemakkelijk en hygiënischer dan toiletpapier
- 3** Een passende oplossing voor vrijwel elke behoefte en woonsituatie
- 4** Zowel wandhangend als vloerstaand verkrijgbaar



■ GEBERIT

Scan de QR-code

om de werking van de douchewc te bekijken.



Nu tot **€ 250,- korting**
op de installatiekosten!

Gratis brochure ontvangen en/of kosteloos en vrijblijvend advies aan huis?

Bel 0341 - 23 45 00 of bezoek onze website.



velunova
— maakt het u gemakkelijk —

Velunova B.V. • Marconiweg 12^A • 8071 RA Nunspeet
0341 - 23 45 00 • info@velunova.nl • www.velunova.nl