

laurier blad



9 *Feiten en fabels over eieren*

4 *Onze nieuwbouw is geopend*

6 *Help, ik heb een teek*

5 *Thijs (10): "Hoe kan het dat ik astma heb?"*

Voorwoord

Laurierblad

Een nieuw jasje

De lente is officieel aangebroken. De kwakkelende winter zwaaien we maar wat graag uit en de winterjas kan weer voor een half jaar de kast in. Over jassen gesproken, wat vindt u van het nieuwe jasje waarin we het Laurierblad hebben gestoken? Ik ben er blij mee. En de symboliek van het aantrekken van een nieuwe jas past ook zo goed bij waar we als ziekenhuis momenteel mee bezig zijn: vernieuwen. Het hele ziekenhuis wordt immers in een nieuw jasje gestoken.



Heel recent hebben we ons prachtige nieuwe gebouw in gebruik genomen, de hotfloor van het ziekenhuis. Alle acute zorg ligt nu op hele korte afstand van elkaar; de spoedeisende hulp, de acute opname afdeling, de operatiekamers, de hartbewaking en de verpleegafdeling van cardiologie. Straks komt daar ook nog de intensive care bij.

De contouren van het zorghotel van de Zorggroep worden trouwens inmiddels ook steeds duidelijker. Voorlopig blijft ons ziekenhuis nog even omringd door bouwwerkzaamheden. Op pagina 4 leest u meer hierover.

Wat ook vernieuwend is, is de manier waarop ons ziekenhuis samenwerkt met de Ambulancedienst. Samen met de Ambulance-dienst leiden we verpleegkundigen op. Deze verpleegkundigen zijn vervolgens inzetbaar op zowel de ambulance, de spoedeisende hulp als de intensive care. Een vooruitstrevende samenwerking waarmee we voorop lopen in Nederland en momenteel uniek zijn in Limburg.

De lente zorgt ervoor dat we weer meer naar buiten trekken. Heerlijk genieten van de zon en de opbloeiende natuur. Trekt u de bossen in, let er dan op dat u teken geen kans geeft! Niet alleen de exotische varianten van dit insect kunnen de ziekte van Lyme overdragen. Ook bijvoorbeeld op de Meinweg dient u alert te zijn. Op pagina 6 en 7 leggen we u uit wat u kunt doen om een beet te voorkomen en wat te doen als u onverhoopt toch een tekenbeet oploopt.

Mocht u tijdens de aankomende paasdagen bezoek krijgen van de paashaas, schroom dan niet om van een lekker eitje te genieten. Eieren hebben niet altijd de beste reputatie genoten als voedingsmiddel, maar op pagina 9 zult u lezen dat dat niet geheel terecht is.

Fijne paasdagen gewenst en veel leesplezier!

Marja Weijers
Voorzitter Raad van Bestuur



Top Employer Cure & Care 2016



Het Top Employers Institute heeft in februari de resultaten bekend gemaakt van zijn jaarlijks onderzoek onder een groot aantal werkgevers en hun arbeidsomstandigheden in Nederland. Wij zijn er trots op dat wij één van de werkgevers zijn die de exclusieve certificering Top Employers Cure & Care 2016 hebben ontvangen! We ontvangen het keurmerk hiermee voor de 5e achtereenvolgende keer.

Meer mogelijkheden met nieuwe CT-scanner

In ons ziekenhuis is een nieuwe CT-scanner in gebruik genomen. Hiermee heeft Laurentius één van de meest geavanceerde CT-apparaten die nu op de markt zijn. Met een CT-scanner kunnen gedetailleerde beelden van organen worden gemaakt. Dit geeft informatie over de vorm, grootte, structuur en ligging van organen en bloedvaten en over eventuele afwijkingen. Hiermee kan de behandelend specialist nog beter de diagnose stellen, een operatie plannen, zich op de operatie voorbereiden of met een aangepaste therapie starten.



Kort nieuws



Afspraakherinneringen via e-mail en/of SMS

Als Laurentius Ziekenhuis streven we constant naar het verbeteren van informatie van en naar onze patiënten. We zijn daarom gestart met het informeren van de patiënt door middel van e-mail en SMS. Uit een recente enquête van het Cliëntenpanel is namelijk gebleken dat een grote meerderheid een afspraakherinnering via e-mail of SMS wil ontvangen. De ervaringen van de daarop volgende proef zijn positief. Inmiddels is het bij alle poliklinieken mogelijk een herinneringsbericht te ontvangen voor de afspraak met de specialist. Als u ook van deze service gebruik wilt maken, vindt u hierover informatie bij de poli. In de toekomst willen we deze service uitbreiden. Naast herinneringsberichten voor afspraken op de poliklinieken, is het dan bijvoorbeeld mogelijk om herinneringen aan het nuchter zijn voor een operatie via e-mail en/of SMS te versturen.

Uitslag Cliëntenpanel – februari

prettig **ontvangst** in onze hal
makkelijke **oriëntatie** in de hal
en een **gastvrije** ontvangst
prettig interieur en een **fijn**
restaurant



De meest recente enquête van het Cliëntenpanel ging over **ONTVANGST** en **BELEVING** in ons ziekenhuis.

“Als je gezien wordt, voel je je welkom”

De Cliëntenraad is blij met de respons van de panelleden; in totaal heeft 67% de enquête volledig ingevuld.



Bij de vraag welke aspecten u het meest belangrijk vindt bij een prettig ontvangst in onze hal, geeft u aan dat er twee zaken uitspringen: een makkelijke oriëntatie in de hal en een gastvrije ontvangst door de dokter, verpleegkundige of andere collega. Daarna volgen: een prettig interieur en een fijn restaurant.

De polikliniek ingang bevalt u redelijk, variërend van matig tot goed. Opmerkingen die hierbij worden gegeven, zijn: druk punt, te weinig ruimte om te zitten en te lopen, geen goede bewegwijzering, kleuren kunnen warmer, het ‘welkom’ heten kan vriendelijker. De hoofdingang bevalt u beter dan de polikliniek ingang. Reacties die u hier als suggesties geeft, zijn: andere verlichting, warme kleuren, hoge en lage zitgedeeltes creëren.


Uw arts of verpleegkundige ontvangen u gastvrij. U bent daar tevreden over. Over het algemeen wordt u klantvriendelijk behandeld. Wel geeft u een enkele keer aan dat een baliemedewerker of secretaresse net wat positiever mag overkomen. Bij binnenkomst in beide ingangen heeft u het liefst dat een medewerker u persoonlijk begroet. Een knikje of korte begroeting is al voldoende. “Als je gezien wordt, voel je je welkom”, aldus een respondent.

Op de afdelingen of wachtruimtes zou u graag planten willen zien. Maar het allerbelangrijkste is hier een indicatie van de wachttijden. Dat zou u echt zeer op prijs stellen.

U vindt het best een goed idee wanneer personeel en bezoekers gezamenlijk in het toekomstige restaurant in de nieuwbouw gaan lunchen. Wel vragen cliënten zich af of het personeel dan bestookt wordt met vragen van patiënten en de pauze wellicht niet ontspannend genoeg is. Op de vraag of u meerdere coffeecorners zou willen zien door het hele ziekenhuis heen, reageert u enthousiast met: “Dat is een uitstekend initiatief. De gratis koffie blijft toch wel?” Ook het gratis parkeren en voldoende parkeerplaatsen zijn regelmatig genoemd om de klantvriendelijkheid te verhogen.

Tot slot het eindoordeel of u klantvriendelijk wordt behandeld in ons ziekenhuis. Daarin geeft u aan dat er over het algemeen vriendelijk met u wordt omgegaan. Uiteraard zijn er altijd verbeteringen mogelijk. Daarom gaan we met uw opmerkingen aan de slag. Het Laurentius Ziekenhuis maakt zich sterk voor een prettige ontvangst en beleving. De Cliëntenraad ondersteunt dat van harte.

Binnenkort volgt een nieuwe enquête. Wilt u zich inschrijven voor het Cliëntenpanel?

 Kijk op www.lzr.nl/cliëntenpanel voor meer informatie en de uitslagen van de vorige enquêtes!



Erik Ficken

Medisch Centrum Maasgouw in Maasbracht

Dit jaar ben ik 31 jaar huisarts in het schitterende Maasbracht, een heerlijk Maasdorp met alle prachtige kenmerken die mijn vrouw Helma en mij zo aantrokken in Limburg. Ik ben geboren in 1954 in de wereldhavenstad Rotterdam en genoot meer dan vijftien jaar van het Brabantse leven in de snelgroeïende gemeente Valkenswaard. Ik wist het al vanaf mijn jonge jaren: ik wilde huisarts worden... in een gemeedelijke dorpsomgeving, net zoals mijn eigen huisarts.

Van 1972 tot 1981 studeerde en werkte ik aan de (Gemeente) Universiteit van Amsterdam. Voor een jongen uit de provincie was dit een compleet andere en uitdagende wereld. Toch bleef het zuiden trekken, met name Limburg, vanwege de gemeedelijke volksaard, de prachtige cultuur en de gevarieerde natuur. Na een aantal jaar werkzaam te zijn geweest in het Tilburgse Maria Ziekenhuis (nu het TweeSteden ziekenhuis), kon ik in 1984 in Maastricht beginnen met mijn specialisatie tot huisarts, met een opleidingsplaats in Helden-Panningen.

Via een bevriende huisarts kwam ik een jaar later in contact met één van de Maasbrachter huisartsen: Dolf Meewis. Hij wilde het rustiger aan gaan doen in verband met zijn aanstaande pensioenering. De praktijk en de Maasbrachter bevolking spraken Helma en mij direct aan: de meeste mensen waren harde werkers in de scheepvaart, de industrie of op het boerenbedrijf. Ze hadden een no-nonsens mentaliteit, met het hart op de juiste plaats en altijd bereid om elkaar te helpen. Ons gezin is meer dan dertig jaar later vergroeïd met deze dorpsgemeenschap. Onze vier kinderen zijn inmiddels allen gesetteld, waarvan eentje in de Brachterbaek.

Ik vind nog steeds heel veel uitdaging in mijn dagelijkse zorg voor de patiënten, in onze eigen praktijk en op de huisartsenposten, waarbij ik word ondersteund door een fantastisch team van zeven medewerkers (mijn zogenoemde ‘praktijkengelen’). Helaas kost het administratieve- en managementwerk dagelijks veel vrije uren en dat worden er jaarlijks steeds meer!

Hoewel ik solo-huisarts ben, heb ik een fantastische groep collega’s: de HAGRO (huisartsengroep), in de FTO- en Toetsgroepen en natuurlijk de uitstekende collega-specialisten in het nabijgelegen Laurentius Ziekenhuis, dat voorzien is van de modernste faciliteiten. Met Laurentius mag ik al 31 jaar, in uitstekende samenwerking, mijn bijdrage leveren aan onze Limburgse gezondheidszorg.

Naast mijn werk als huisarts blijft gelukkig ook nog een beetje vrije tijd over voor hobby’s: de plaatselijke heemkunde, de tram-/spoorwegen in Nederland, maar zeker ook mijn hobby als Rode Kruis-arts binnen de Rode Kruis-afdeling Echt-Susteren & Maasgouw, waar ik sinds 1986 deel van uitmaak. Kortom, Helma en ik hebben geen dag spijt gehad van onze beslissing om ons in deze regio te vestigen!

Niks gemerkt van opstartproblemen

Dick van der Sluis was op de nieuwe SEH een van de eerste patiënten: *"De nieuwe eerste hulp ziet er mooi uit, ik ben er goed opgevangen. De verpleegkundigen gaven aan dat er misschien nog wat 'opstartproblemen' zouden zijn, maar daar heb ik niks van gemerkt. Mijn behandeling liep heel gestroomlijnd. Alles werd goed uitgelegd en ik ben prima geholpen door de medewerkers en eerste hulp arts."*

's Avonds is het hier net een huiskamer

Har Schulpen was als een van de eerste patiënten opgenomen op de nieuwe afdeling cardiologie. Har Schulpen: *"Ik ben van de oude naar de nieuwe afdeling meeverhuisd. Ik moet zeggen 'petje af' hiervoor. Het ging allemaal heel goed en geruisloos, terwijl ik me kan voorstellen dat het een hele operatie is. De nieuwe afdeling vind ik toch wel een stuk mooier dan de oude. Vooral de ramen, die tot aan de grond doorlopen, zorgen ervoor dat je een verbintenis hebt met buiten en je ook je gedachten kunt verzetten. Over de verlichting is ook goed nagedacht. 's Avonds is het hier net een huiskamer. De zorg is hetzelfde, maar in deze nieuwe omgeving is het wel prettiger om te liggen."*

Onze nieuwbouw is geopend

In februari hebben één voor één alle afdelingen hun intrek genomen in de nieuwbouw. We laten u graag een kijkje nemen met deze foto-tour!



Op de **BEGANE GROND** vindt u de Spoedeisende Hulp en de Acute Opname Afdeling. Als bij een bezoek aan de Spoedeisende Hulp blijkt dat de patiënt moet worden opgenomen, wordt deze overgebracht naar AOA. Dit kan zijn om een goede

diagnose te kunnen stellen, een behandelplan op te stellen of om kortdurend te observeren. In de nieuwbouw liggen deze twee afdelingen aan elkaar vast, wat een vlot behandelproces bevordert.



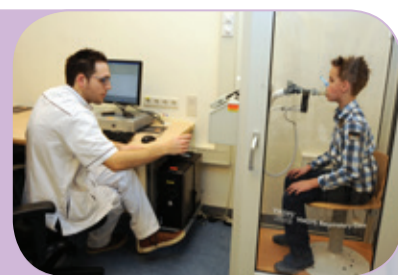
Op de **EERSTE VERDIEPING** zijn de operatiekamers gevestigd. De nieuwe OK's zijn uitgerust naar de eisen en mogelijkheden van deze tijd. Voor de patiënten is er meer privacy gecreëerd op de opnameafdeling vóór de operatie en de 'recovery' afdeling na de operatie.



Op de **TWEDE VERDIEPING** vindt u de afdeling cardiologie (Eerste Hart Hulp, hartbewaking en verpleegafdeling). In de oudbouw waren deze drie onderdelen al bij elkaar gevestigd. In de nieuwbouw blijft dat zo, maar hebben ze een mooier onderkomen gekregen.



Hoe kan het dat ik **astma** heb?



De 10-jarige Thijs Marsman heeft astma. Hij wil graag meer weten over zijn ziekte. Vandaag heeft hij een afspraak met dokter Lunde, longarts in het Laurentius Ziekenhuis, en mag hij al zijn vragen stellen.



Wat is astma precies?

Astma is een ontsteking in de luchtwegen. Veel mensen hebben er last van. Ongeveer 1 op de 10 mensen heeft er aanleg voor en kan er ergens in het leven last van krijgen. Vaak gaat astma samen met allergieën. Meestal heb je er voor het eerst last van als kind. Soms groei je er later over heen. Om te begrijpen wat astma is, moet je weten hoe de longen werken. De longen zijn eigenlijk twee ballonnen. Via je mond en de neus haal je adem. Die lucht komt in de luchtpijp terecht en daarna via steeds kleinere takjes in de longblaasjes. Longblaasjes zijn hele kleine ballonnen, waar zuurstof wordt opgenomen. Bij iemand met astma zijn de takjes, dus de doorgangen naar de longblaasjes wat nauwer. Ademhalen gaat dan moeilijker en je voelt je benauwd. Wat doe jij ertegen om minder last van je astma te hebben?

Ik gebruik 's ochtends en 's avonds een puffer.

Thijs heeft zijn puffer meegenomen en demonstreert hoe hij zijn medicijnen inneemt door in en uit te ademen in een koker waar hij met zijn puffer medicijnen in heeft gespoten.

Ik gebruik meestal een oranje puffer en soms een blauwe. Wat is het verschil?

De oranje is een ontstekingsremmer en bedoeld om je luchtwegen rustiger te

maken zodat ze minder snel verkrampen en dus minder snel nauw worden. De blauwe puffer maakt de luchtwegen wijder, de takjes naar de longblaasjes gaan dan verder open. De blauwe gebruik je als je meer last hebt.

Hoe krijg je astma?

Dat is een lastige vraag. Aanleg heeft er in elk geval mee te maken. Als astma in de familie zit, heb je een grotere kans om het zelf ook te krijgen. Waarschijnlijk heeft de omgeving waarin we leven ook invloed. Tegenwoordig wonen we in een hele schone, steriele omgeving en komen we weinig in contact met viezigheid. Daardoor bouwen we minder weerstand op en lijken er ook meer mensen last te hebben van astma.

Welke sporten kun je doen als je astma hebt?

Het is sowieso goed en belangrijk dat je aan sport doet en conditie opbouwt. Welke sport je doet, maakt dan niet zo veel uit. Als het maar goed gaat. Stel je gaat zwemmen en je merkt dat je van de chloorlucht sneller last krijgt van je astma, dan kun je beter een andere sport uitkiezen.

Hoe lang heeft iemand astma?

Sommige mensen hebben hun hele leven last van astma. Bij de meeste mensen is

dat niet het geval. Wanneer je nu je pufjes blijft gebruiken, is de kans groter dat je er later vanaf komt. Het kan voor jou ook geen kwaad om je medicijnen voor een langere tijd te gebruiken. Dat is altijd beter dan geen medicijnen gebruiken.

Hoe kan het dat mijn eten minder lekker smaakt na een pufje?

Dat is één van de bijwerkingen van de medicijnen. Het is slim om na het puffen even je mond te spoelen, dan heb je er minder last van.

Wanneer Thijs al zijn vragen heeft gesteld, mag hij nog even mee naar de longfunctieafdeling. Martijn Cuijpers is longfunctieanalist. Hij laat Thijs zien hoe je kunt meten of iemand astma heeft. Thijs moet heel diep inademen en dan hard uitblazen in een pijpje. De computer meet hoe hard Thijs kan blazen. Mensen met astma kunnen normaalgesproken minder goed lucht uitblazen. Als iemand medicijnen neemt (een pufje) dan lukt dat al beter. Martijn heeft ook een apparaat waarmee hij kan meten hoe groot de longen van Thijs zijn. Deze keer moet Thijs in een soort glazen telefooncel gaan zitten en nog een keer hard uitblazen. Thijs doet het prima. Zijn longen zijn groot genoeg voor een jongen van 10!



Nieuwsgierige kinderen gezocht!

Kent u ook een kind dat boordevol vragen zit? Bijvoorbeeld over hoe het menselijk lichaam werkt of wat er zoal in het ziekenhuis gebeurt? Wanneer hij of zij deze vraag zelf een keer wil stellen aan een dokter, stuur dan een e-mail met de vraag, de naam en leeftijd van het kind en de contactgegevens naar communicatie@lzz.nl.

Help, ik heb een teek



Ieder jaar lopen ongeveer 25.000 mensen de ziekte van Lyme op na een beet van een teek met de Borrelia-bacterie. Meestal gebeurt dit in de periode tussen maart en oktober, maar door een relatief warme winter kunnen de insecten ieder seizoen actief zijn. Ook in het Laurentius Ziekenhuis komt maandelijks een aantal mensen voor de behandeling van deze ziekte.

Wat is een teek?

Teken zijn slechts enkele millimeters groot en zien eruit als een soort platte, kleine spin. Maar als de teek zich volzuigt met bloed, wordt het lijfje bol. Een larve heeft zes pootjes, maar de volwassen teken hebben er acht. In ons land is het voornamelijk de schapenteek, die de Borrelia-bacterie op mensen overbrengt.

Tekenbeet en ziekte van Lyme

Allereerst is het belangrijk om te weten dat niet iedere tekenbeet leidt tot de ziekte van Lyme. Ongeveer 20 procent van de teken draagt de Borrelia-bacterie, die de veroorzaker is van de ziekte. De teek loopt de bacterie op na het zuigen van bloed van kleine dieren of vogels. Zelfs als deze besmette teek een mens bijt, leidt dit niet automatisch tot een diagnose van de ziekte van Lyme. Toch is het belangrijk om de plek van de tekenbeet goed in de gaten te houden en de huisarts te raadplegen als de teek langer dan 24 uur in de huid heeft gezeten, of als er klachten ontstaan.

Hoe herken je de ziekte van Lyme?

Omtrent de ziekte van Lyme wordt veelvuldig onderzoek gedaan, omdat er nog veel onduidelijk is. "Het is vaak moeilijk om de diagnose hiervoor te stellen. De symptomen

zijn namelijk niet bij iedereen hetzelfde," verklaart neuroloog Angelique Soeterboek. "Soms zijn er vlak na een tekenbeet helemaal geen symptomen, of er wordt een andere diagnose gesteld, omdat de klachten lijken op die van andere ziektebeelden. Dit kan bijvoorbeeld gaan om griepachtige klachten: hoofdpijn, koorts, vermoeidheid, spierpijn of een stijve nek. Deze symptomen ontstaan soms pas maanden of jaren na de tekenbeet, wat de diagnose nog verder bemoeilijkt. Het meest herkenbare symptoom is een rode ring of vlek op de huid (een erythema migrans), die binnen 3 maanden kan ontstaan rondom de plaats van de tekenbeet. Zonder de rode ring is de diagnose moeilijker te stellen. Er kunnen testen worden gedaan waarbij bloed en hersenvocht worden onderzocht om de Borrelia-bacterie aan te tonen. Helaas zijn deze testen niet honderd procent betrouwbaar."

Gevolgen ziekte van Lyme

"De meeste mensen met de ziekte van Lyme ervaren weinig klachten. Maar als de ziekte niet op tijd wordt opgemerkt en behandeld, kan dit leiden tot chronische klachten aan meerdere 'systemen' in het lichaam. Zoals het zenuwstelsel of hersenen (hersenvliesontsteking, pijn in arm of been), verkleuringen in de huid, pijn of zwellingen in spie-





Men ziet niet dat ik ziek ben

De 57-jarige John Rutten heeft chronische klachten door de ziekte van Lyme. Hij bracht altijd graag tijd door in de natuur om te sporten en tuinieren, maar zijn leven is inmiddels volledig veranderd door de chronische aard van de ziekte. In 2004 ontdekte hij een zwart puntje op zijn been; een teek. "De teek is destijds bij de huisartsenpost verwijderd," vertelt John. "In de maanden erna is er geen kenmerkende rode kring ontstaan op mijn lichaam. In 2010 werd toch de diagnose 'ziekte van Lyme' gesteld na een grote ontsteking op mijn been, een zogenoemde 'ACA': een teken van chronische Lyme, waarbij je huid blauwachtig, dun en kwetsbaar wordt. Vervolgens kwam ik in 2014 via het Riagg bij dokter Soeterboek op de afdeling Neurologie terecht vanwege het ontstaan van neurologische klachten. Ik merkte de jaren ervoor al dat ik serieuze concentratieproblemen kreeg en vaak heel moe was. Maar dat zijn relatief vage klachten, die je niet meteen koppelt aan een tekenbeet jaren eerder."

John is inmiddels uitbehandeld, maar heeft de afgelopen jaren in Laurentius en het Radboudumc

in Nijmegen diverse antibiotica behandelingen gehad om de symptomen te bestrijden. "Wat ik daarbij vooral prettig vond was dat ik met dokter Soeterboek mijn behandelplan in goed overleg kon samenstellen. Zij stond open voor mijn inbreng en ideeën omtrent de behandeling. Genezen zal ik helaas echter niet en de ziekte heeft de laatste jaren steeds grotere invloed gekregen op mijn sociaal en professioneel leven. Het moeilijkste aspect vind ik het onbegrip in de omgeving, omdat men namelijk niet altijd aan mij kan zien dat ik ziek ben. In tijden van lage weerstand zijn klachten als hevige vermoeidheid en eczeem het meest zichtbaar, maar ze zijn er altijd. Nu is het een kwestie van zoeken naar balans... daarom breng ik veranderingen aan op het gebied van levensstijl, zoals meer sporten, gezond eten en extra vitamines nemen. Hopelijk verminderen daarmee de klachten en kan ik toch een zo normaal mogelijk leven leiden!"




Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, des te beter slaat de behandeling aan.

ren en gewrichten, hartritme stoornissen, oogontstekingen of psychiatrische klachten als stemmingswisselingen en concentratieproblemen."

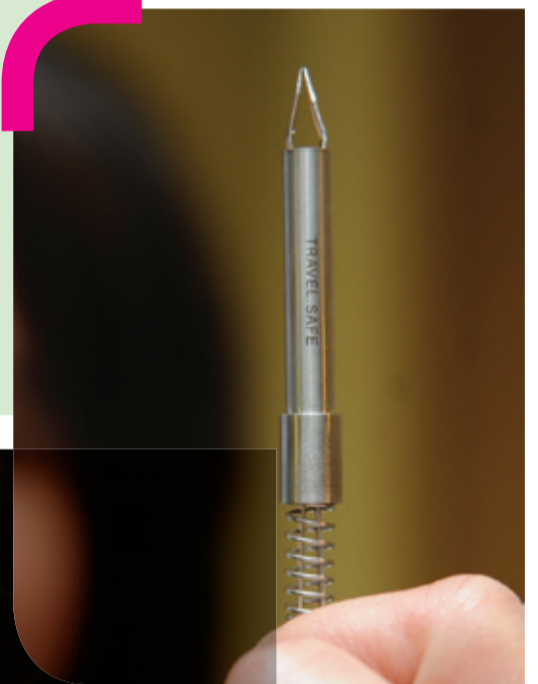
Goed te behandelen met antibiotica

"Gelukkig is de ziekte van Lyme bij de meeste patiënten goed te behandelen," vertelt Angelique. "Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, des te beter slaat de behandeling aan. Bij de huisarts krijgen mensen met een rode ring na een tekenbeet meteen antibiotica tabletten. Bij andere en langdurige symptomen kunnen de patiënten voor hun behandeling terecht in ons ziekenhuis. De patiënten krijgen hier een ander soort antibiotica via een infuus of tabletten. De meeste patiënten zijn slechts enkele weken in het ziekenhuis onder behandeling en zijn daarna genezen, maar sommige patiënten met de ziekte van Lyme hebben chronische klachten."

 **Kijk voor meer informatie over teken en de ziekte van Lyme op www.tekenradar.nl en de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: www.rivm.nl.**

Een tekenbeet voorkomen

- Draag goed sluitende kleding: lange mouwen en broekspijpen
- Zet kinderen een pet op
- Blijf op de paden in natuurgebieden
- Vermijd hoog struikgewas en gras
- Controleer na een wandeling in de natuur het lichaam op teken
- Haal een gevonden teek eerst zo snel mogelijk uit het lichaam met een teken-tang en desinfecteer die plek vervolgens met alcohol, niet andersom!



Hulp bij

ongewenst verlies van ontlasting



Ongewild verlies van ontlasting of de ontlasting niet kunnen ophouden. Het is minder bekend dan incontinentie bij urine, maar een minstens net zo vervelend probleem. Gelukkig zijn er verschillende behandelmethoden voor. Het is dus niet nodig om ermee te blijven rondlopen! De nieuwste methode, PTNS genaamd, wordt sinds vorig jaar in het Laurentius Ziekenhuis toegepast en biedt voor veel patiënten een oplossing.

Hoe werkt PTNS?

De behandelmethode PTNS geeft bij circa 60% van de mensen een verbetering/genezing van de klachten zonder dat er een operatie aan te pas hoeft te komen. Met PTNS wordt een zenuw nabij de enkel gestimuleerd met een klein apparaat. De zenuw stamt uit dezelfde zenuwwortel als de zenuw die naar de kringspier gaat. Door deze zenuw wekelijks (12 weken achter elkaar) gedurende 30 minuten te prikkelen is er een grote kans dat de zenuw van de kringspier krachtiger wordt en de incontinentie vermindert of verdwijnt. Patiënten ervaren tijdens de stimulatie het gevoel alsof de grote teen tintelt of slaapt.

Tevreden patiënten

Chirurg Sofie Fransen: "Deze behandeling wordt al langere tijd in het Laurentius Ziekenhuis toegepast bij patiënten met incontinentie van urine, met goed resultaat. De zenuwen van de kringspier en de blaas hangen nauw samen. Zo is ontdekt dat PTNS ook een positief effect heeft bij incontinentie van ontlasting. Voordeel voor de patiënt is dat het een hele lichte behandeling is. Er zijn dan ook nauwelijks complicaties bij deze techniek. Patiënten die we al hebben behandeld zijn over het algemeen erg tevreden en geven aan dat de behandeling goed te verdragen is."

Blijf niet met uw klacht zitten!

"De meeste patiënten die last hebben van incontinentie bij ontlasting lopen al lang rond met dit probleem. Dit is erg jammer want het is een zeer vervelende aandoening en het kan mensen ook beperken in hun sociale leven. Door er onder andere in dit Laurierblad aandacht aan te geven hopen we dat de drempel minder hoog wordt om het probleem bespreekbaar te maken!"

Chirurgen Sofie Fransen en Jeroen Heemskerk hebben zich, samen met de PTNS-verpleegkundigen Marjo Simons, Angelique Rutten en Rianne Loven, gespecialiseerd in deze techniek. U kunt meer lezen in onze patiëntenfolder op www.lzr.nl/chirurgie.

Obesitas bij kinderen

Deelnemers met een smartphone kunnen de Laurentius Beweeg-En-Eet-Bewust app downloaden. Zo kunnen ze gemakkelijk hun dagboekjes bijhouden, vragen stellen aan ons én meedoen aan de BEB-test! Succes verzekerd!



START

09.00



De kinderarts heeft Devon doorverwezen naar het Obesitas programma. Tijdens de intake krijgt Devon samen met zijn moeder een gesprek met de fysiotherapeut, de diëtiste, orthopedagoog en psycholoog. Want als je teveel weegt, is dat niet goed voor je gezondheid.

Tijdens gezellige kookworkshops leren de ouders van de deelnemers in een handomdraai gezonde maaltijden op tafel zetten!



20.30

Een dagje mee met het obesitascentrum

13.00



De fysiotherapeut, diëtiste, orthopedagoog en psycholoog overleggen samen welk behandelprogramma het beste is voor iedere deelnemer. Daarna stellen ze het voor aan de ouders.

Ook organiseren we regelmatig bijeenkomsten waarin we uitleg geven over een gezonde leefstijl. De diëtiste vertelt uitgebreid over gezonde voeding. En heb je vragen? Stel ze gerust! We staan voor jullie klaar.



19.30



15.00

Lekker bewegen is gezond! Twee keer in de week komen alle kinderen bij elkaar, die ook deelnemen aan het obesitasprogramma. Samen sporten ze in de gymzaal vlakbij het ziekenhuis. De docent haalt alles uit de kast om sporten leuk te maken!

Maakt u zich zorgen over het gewicht van uw kind? Vraag bij uw huisarts dan een verwijzing aan voor een gesprek met de kinderarts van het Laurentius Ziekenhuis.

In het voorjaar en in het najaar starten we met nieuwe groepen deelnemers. Telefoon (0475) 38 20 25, www.lzr.nl/obesitas

Pasen staat voor de deur. Deze feestdag is onlosmakelijk verbonden met het eten van eieren. Eieren hebben niet altijd de beste reputatie gehad als voedingsmiddel. Ze zouden slecht zijn voor je gezondheid en een hoog cholesterol veroorzaken. Maar klopt dat wel?



Vrolijk Pasen!

feiten en fabels over het eten van eieren

Cholesterol

Een ei bevat veel cholesterol. Dat klopt. Cholesterol in je voeding kan leiden tot een kleine verhoging van het cholesterolgehalte in je bloed. Het eten van verzadigde vetten is echter van grotere invloed op het cholesterolgehalte van het bloed. Om het cholesterol in je bloed laag te houden, is het dus vooral belangrijk om verzadigde vetten te mijden en dan vooral de vetten in vet vlees en vette vleeswaren.

Eieren dikmakers?

Eieren zijn op zichzelf geen dikmakers. Een gekookt ei levert 75 Kcal en bevat 7 gram eiwit en 5 gram vet. Hiervan is slechts 1 gram verzadigd vet. Een gebakken ei met spek levert natuurlijk een ander plaatje op.

Iedere dag een ei?

Het eten van eieren past in een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Het voedingscentrum adviseert om zo'n drie eieren per week te eten. Door de aanwezigheid van eiwit, ijzer en vitamine A, B2 en B12 zijn eieren

goede vleesvervangers. Voorwaarde is wel dat je niet allergisch bent voor eieren!

Eieren behoren tot één van de meest voorkomende voedingsmiddelen die een allergie kunnen veroorzaken. Wie overgevoelig is voor eieren kan beter helemaal geen eieren eten.

Welk ei is beter?

Tegenwoordig zijn er verschillende type eieren in de supermarkt te koop, ieder met z'n eigen keurmerk. De variatie wordt bepaald door de huisvesting van de kip of het voer dat de kip krijgt. De bewegingsvrijheid van een biologische kip is bijvoorbeeld ruimer dan die van scharrelkippen. Voor de voedingswaarde van het ei maakt het weinig verschil.

Conclusie

Eieren passen in een gezonde voeding. Geniet daarom gerust (3 x per week) van een lekker eitje.

Smakelijk eten!

Wennen aan zomertijd

In het weekend van 26 en 27 maart gaat de zomertijd weer in en wordt de klok een uur vooruit gezet. De klokken en wekkers in huis heb je zo aangepast. Maar hoe zit het met je biologische klok?

Biologische klok

Mensen, maar ook dieren, beschikken over een inwendige klok, ook wel biologische klok genoemd. Verschillende processen in het lichaam vinden met een bepaalde regelmaat plaats en worden aangestuurd door deze biologische klok. De menstruele cyclus is daar een voorbeeld van, net als het slaap-waakritme. Vooral daglicht is van invloed op de biologische klok.

Uurtje minder slaap

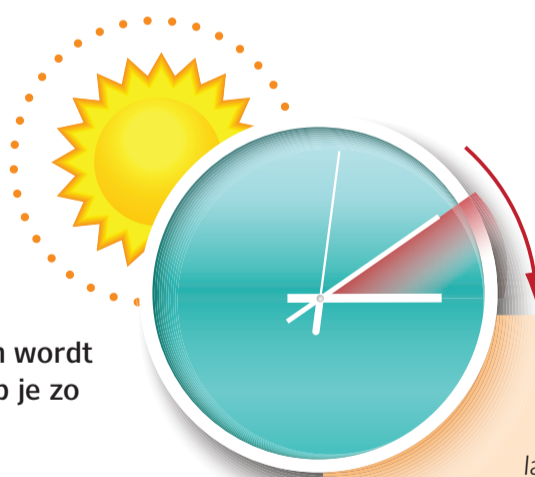
Bij de ingang van de zomertijd missen we een uurtje slaap. Veel mensen ervaren hierdoor een lichte jetlag doordat de inwendige klok ontregeld raakt. Dit kan gepaard gaan met slaapgebrek, stress en een verminderde concentratie.

Vooral avondmensen hebben moeite om zich aan te passen en kampen sneller met een verstoord slaapritme.

Tips

Wil je je lichaam helpen bij het wennen aan het nieuwe ritme, dan zijn hier enkele tips:

- Ga iets eerder naar bed. Dit kun je al doen enkele dagen voordat de zomertijd ingaat zodat je geleidelijk went aan het nieuwe ritme.
- Ga naar buiten. Stel je lichaam vooral 's ochtends bloot aan daglicht en beperk het daglicht in de avonduren zodat je 's avonds makkelijker in slaap valt.
- Vermijd dutjes overdag. Ook dat maakt het er niet makkelijker op om 's avonds in slaap te vallen.



Waarom zomertijd?

De zomertijd is ingevoerd om de periode dat de meeste mensen wakker zijn en actief zijn gedurende de dag zoveel mogelijk te laten samenvallen met de periode dat het licht is buiten. In de zomer komt de zon vroeger op waardoor het logischer is om ook vroeger op te staan. En 's avonds kun je energie besparen doordat de lampen minder lang hoeven te branden.

Geschiedenis

De zomertijd werd het eerst ingevoerd door Duitsland tijdens de eerste wereldoorlog om het gebruik van kolen te sparen. Na de eerste wereldoorlog heeft Nederland het afgeschaft om het weer in te voeren 1977 bij het begin van de oliecrisis. Sinds 2002 heeft Europa de zomer en wintertijd vastgelegd in een Europese richtlijn waardoor het niet meer zo eenvoudig is het af te schaffen.

De zin of onzin van het omschakelen naar zomertijd wordt nog wel eens ter discussie gesteld.



Maak kennis met de vrienden van laurentius

De stichting Vrienden van Laurentius zet zich in om wat extra's te bieden aan de patiënten en bezoekers van het Laurentius Ziekenhuis. Dit doen ze door geld in te zamelen voor projecten die gericht zijn op het welzijn van patiënten en bezoekers. Kees Nuyens en Tülay Arslan maken deel uit van het bestuur van de stichting. Zij stellen zich graag aan u voor.



Kees Nuyens:
"Patiënt blijft centraal, ook bij technische vooruitgang"

Vice-voorzitter Vrienden van Laurentius
Gepensioneerd chirurg

Toen ik gevraagd werd zitting te nemen in het bestuur van de stichting Vrienden van Laurentius had ik niet veel tijd nodig om

volmondig 'ja' te zeggen. Vele jaren heb ik als specialist met veel plezier in het Laurentius gewerkt en ik draag het ziekenhuis dan ook een warm hart toe. In 1980 kwam ik naar Roermond en heb nog geopereerd in de oude oorspronkelijke operatiekamers. Niet meer te vergelijken met de huidige OK's in de nieuwbouw.

Primair voor de patiënten

Er vinden enorme ontwikkelingen plaats in de gezondheidszorg, maar bij deze vooral technische vooruitgang moet de patiënt centraal blijven staan. Wij zijn er in het ziekenhuis primair voor de patiënten en mede daarom is de stichting Vrienden van Laurentius opgezet. Met als doel om voor patiënten en bezoekers een goede sfeer en voorzieningen te creëren, die zorgen voor een verbeterde healing environment. We gaan fondsen werven zodat wij deze extra voorzieningen, die buiten het budget van het ziekenhuis vallen, kunnen verwezenlijken. Wij willen niet alleen een beroep doen op u om vriend te worden, maar ook om de stichting te attenderen op mogelijke initiatieven die wij kunnen ondersteunen.



Tülay Arslan:
"Als patiënt-begeleider had ik voelsprietten ontwikkeld, ik kon me goed inleven"

Bestuurslid Vrienden van Laurentius
Gezondheidswetenschapper en ondernemer

Mijn relatie met het Laurentius Ziekenhuis gaat al ver terug. Als kind bezocht ik de basisschool tegenover het ziekenhuis. Mijn broertje en mijn drie zonen zijn geboren in het ziekenhuis. Mijn vader is er overleden en mijn moeder is er onder behandeling. Ook professioneel gezien ken ik het Laurentius goed. Ik heb een aantal jaren voor de Roermondse huisartsen patiënten begeleid naar het ziekenhuis en ik heb gewerkt voor het Obesitas Centrum van de kinderafdeling. Toen ik werd gevraagd voor de Vrienden van Laurentius heb ik meteen 'ja' gezegd. Door mijn ervaring als patiëntbegeleider heb ik bepaalde voelsprietten ontwikkeld en kan ik me goed inleven in hoe patiënten zich voelen. Kleine en grote aanpassingen hier en daar kunnen tot een verbetering leiden voor de leefwereld van de patiënt.

Laaggeletterde patiënten

Ik wil me met name inzetten voor laaggeletterde patiënten. Dit zijn patiënten die moeite hebben met lezen, schrijven en rekenen. Voor deze patiënten kan het moeilijk zijn om te begrijpen hoe ze met medicatie moeten omgaan of om instructies op te volgen bij een onderzoek of ingreep. Het is belangrijk dat patiënten zich in het ziekenhuis op hun gemak voelen en dat er geen belemmeringen zijn die hun welbevinden in de weg staan. Om mooie dingen te kunnen realiseren zijn er ook financiële middelen nodig. Ik hoop mensen te enthousiasmeren die de stichting willen steunen bij het verwezenlijken van mooie projecten.

Mogen we ook op uw steun rekenen?

Met uw donatie kan de stichting projecten financieren die nét dat beetje extra zorg en comfort bieden aan patiënten en bezoekers van het ziekenhuis.

Maak uw bijdrage over op IBAN: NL90RABO0302596046

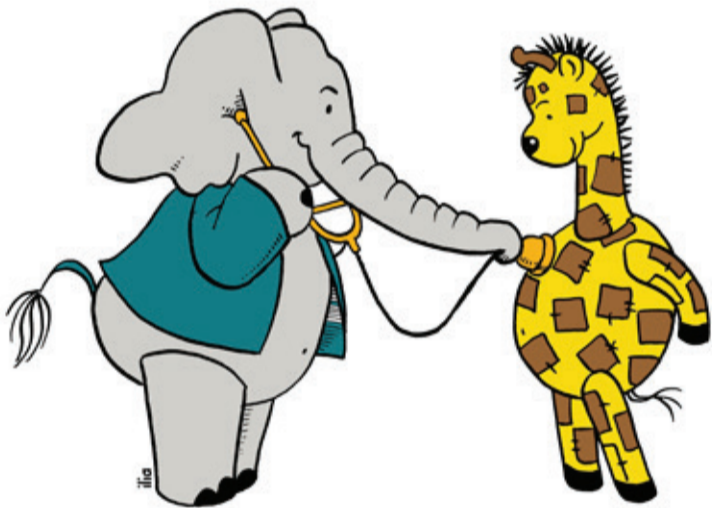
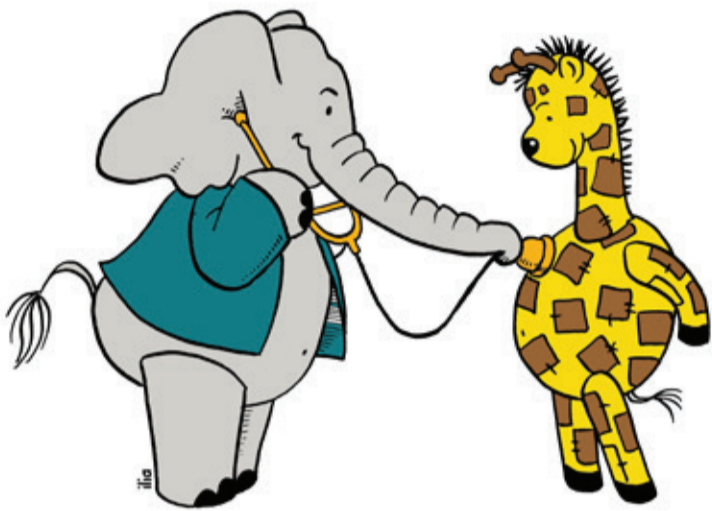
Website: www.vriendenvanlaurentius.nl



kinderpagina

Zoek de verschillen:

Dokter Olifant luistert naar de hartslag van onze giraf op de Laurentius kinderafdeling. Zie jij de 5 verschillen?



Maak een mooie tekening

Ben jij gek op tekenen en kleuren? Maak dan een prachtige tekening die te maken heeft met de kinderafdeling. Je kunt bijvoorbeeld de avonturen van onze giraf tekenen... een tekening over toen je zelf een keer in het ziekenhuis was... maar je mag ook een tekening maken van de dokters en verpleegkundigen die voor jou of je broertje of zusje hebben gezorgd. Stuur de tekening op naar:

Laurentius Ziekenhuis Roermond
T.a.v. afdeling Communicatie
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond

De maker van de winnende tekening krijgt een mooi prijsje!

Verzin een naam voor onze giraf en win een leuke prijs!

Onze vrolijke giraf woont al een hele tijd op onze kinderafdeling, maar zij heeft nog geen naam! Help jij met het verzinnen van een mooie voornaam? Hiermee kun je ook een vet coole prijs winnen! Stuur een e-mail met jouw verzonden naam naar de afdeling Communicatie via communicatie@lzt.nl.

Rondleiding scholen

Lijkt het je leuk om samen met je klasgenoten een rondleiding te krijgen op de kinderafdeling van het Laurentius Ziekenhuis? Laat één van je ouders of leraren contact opnemen met ons ziekenhuis!

LAAT DIT LEZEN AAN JE OUDERS EN LERAREN!

De kinderafdeling verzorgt rondleidingen en excursies voor basisscholen in de regio Roermond en omstreken. Een zinvolle en leuke aanvulling op projecten met als thema 'gezondheid' of 'ziek zijn'. De excursie of rondleiding dient bij een thema op school te passen. De kinderafdeling heeft een materialenkist samengesteld die ter voorbereiding door de basisschool kan worden geleend.

Voor meer informatie of het plannen van een excursie kunt u contact opnemen met de afdeling Communicatie van het ziekenhuis of de brochure raadplegen via onze website: www.kinderenin.laurentiusziekenhuisroermond.nl/

Telefoon: (0475) 38 22 36 | E-mail: communicatie@lzt.nl



Patiëntje in the picture

De 11-jarige Ikrum el Qaoui is een vrolijke en slimme meid, die weet wat ze wil: juridisch adviseur worden! Ze zit nu in groep 8 en heeft het daar prima naar haar zin. "Mijn klasgenootjes zijn erg lief en zorgzaam," vertelt ze. "Ik heb namelijk al sinds ik 3 jaar oud was diabetes en een glutenallergie. Daarom kan ik niet alles eten en moet ik een paar keer per dag een spuitje krijgen, zodat mijn 'suikerspiegel' goed blijft. Mijn ouders en ik letten goed op dat ik gezonde dingen eet en dat het niet te veel of te weinig is. Dat is soms best moeilijk. Maar ik vind groente met vlees of vis het allerlekkerste om te eten en dat is gelukkig gezond!"

Ikrum komt regelmatig in het ziekenhuis om te controleren of alles goed gaat met haar en soms moet ze hier een tijdje blijven slapen. "Naar het ziekenhuis gaan is niet altijd leuk, maar het is hier wel gezellig. De dokters en verpleegkundigen zijn super lief, vooral Riek en Kristel! Ik mocht een paar jaar geleden zelfs meehelpen met het afscheidsfeestje van een dokter. Toen kreeg ik een doktersjas aan en mocht ik het kadootje geven! Vaak zijn er ook andere kinderen om mee te spelen. Eén keer deelde ik een kamer met een schoolgenootje, dat was erg toevallig. We praten, doen samen spelletjes of knutselen met zand, dat vind ik hier het allerleukste!"



Alpe d'HuZes

Doe jij dit jaar mee aan de Alpe d'HuZes? Voor deelname aan dit inspannende en uitdagende evenement is een medische verklaring verplicht gesteld. Hiervoor kun je in het Laurentius Ziekenhuis terecht. Wij werken samen met Sportgeneeskunde VieCuri voor de sportmedische onderzoeken van de Alpe d'HuZes.

Tijdens dit evenement gaan deelnemers hardlopend, wandelend of fietsend binnen één dag tot maximaal zes keer de legendarische Franse berg Alpe d'Huez beklimmen. Het doel is zo veel mogelijk geld inzamelen in de strijd tegen kanker. Dit jaar vindt de Alpe d'HuZes plaats op donderdag 2 juni.

Maak sporten extra leuk met handige smartphone apps!



Of je nu traint voor de Alpe d'HuZes, of gewoon sport ter verbetering van je conditie en gezondheid, sport apps kunnen goed van pas komen. Wil je bijhouden hoe lang en hoe snel je hebt getraind? Of tijdens je training gemotiveerd worden door een audio coach? En naderhand je prestaties delen op Social Media? Dan kun je kiezen voor smartphone apps als Strava en Runkeeper.

Snel resultaten vergelijken met Strava

Fietsritten en hardloop sessies kun je bijhouden met de populaire GPS-app Strava, die onder andere routes, snelheid, verbrande calorieën, hartslag en hoogtevverschillen bijhoudt. "Het leuke van Strava is dat je je prestaties kunt vergelijken met zowel vrienden, mensen in de buurt en zelfs professionele sporters," geeft Roger van der Borgh aan. "Het is een soort sociaal netwerk, waar je niet alleen je sportieve activiteiten en foto's kunt delen, maar ook feedback kunt geven op die van anderen. Als je echt competitief bent, worden je prestaties in een klassement opgenomen."

Rennen met Runkeeper

"Runkeeper wordt voornamelijk gebruikt voor hardlopers, die hun eigen voortgang inzichtelijk willen krijgen," vervolgt Roger. "Het is één van de oudste hardloop apps met GPS en een hele fijne. Je kunt tijdens het rennen, maar ook fietsen, luisteren naar audiobegeleiding die je op de hoogte houdt over bijvoorbeeld je voortgang. Daarnaast analyseert Runkeeper je trainingen, waarbij onder meer je snelheid wordt bijgehouden en hoe lang je over een traject hebt gedaan. Met behulp van een hartslagmeter lees je op de app je hartslag. Heb je een persoonlijk record verbroken? Dan kun je je prestatie ook via deze app delen op Social Media."

Beide apps zijn zowel voor iPhone als Android gratis verkrijgbaar. Voor enkele extra functies is een upgrade tegen betaling beschikbaar.



Cardioloog Roger van der Borgh hecht op zowel professioneel als persoonlijk gebied veel waarde aan gezondheid en een goede conditie. "Ik beoefen een aantal dagen per week verschillende sporten, waaronder fietsen, hardlopen, zwemmen en schaatsen," vertelt hij. "Met behulp van sport apps kan ik onder andere mijn sportieve prestaties vastleggen, inzien en meten met vrienden. Erg leuk en motiverend!"

AGENDA

LAURIERBLAD MAART 2016



Zwangerschap en bevalling in het ziekenhuis 19.30 uur

Dinsdag 5 april, 3 mei en 7 juni 2016

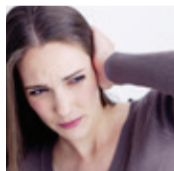
• zwangerschap • baring • het kraambed



Borstvoeding 19.30 uur

Donderdag 14 april, dinsdag 24 mei en 28 juni 2016

• het belang van borstvoeding geven • hoe komt moedermelk tot stand
• aanleghoudingen • kolven en bewaren moedermelk
• borstvoeding en werken

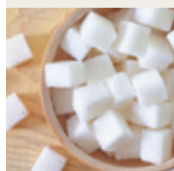


Oorsuizen (tinnitus) 19.30 uur

Donderdag 7 april 2016

Sprekers: L. Willems (KNO-arts) en Dyon Scheijen (audioloog Adelante)

Kijk voor meer informatie op www.lzr.nl/voorlichting



Diabetes en dialyse 19.30 uur

Maandag 23 mei 2016

Sprekers: S. Boorsma (internist), R. van Calker (diabetesverpleegkundige)

Kijk voor meer informatie op www.lzr.nl/voorlichting

OECUMENISCHE VIERINGEN

De oecumenische zondagsvieringen in de kapel van het ziekenhuis beginnen om 10.00 uur. Zowel patiënten, familie als bezoekers zijn van harte welkom. Ziekenvervoer is aanwezig.

10 april Muziek: Roermondse orkest 'De Symphonie'

1 mei **Viering rond Dodenherdenking/ Bevrijdingsdag**

Muziek: koperensemble uit Harmonie "de drie Horens" in Horn

15 mei **Viering rond Pinksteren**

Muziek: nog niet bekend

12 juni Muziek: organist en samenzang

blijf op de hoogte

Het laatste nieuws van uw ziekenhuis leest u op www.lzr.nl.
Volg het Laurentius Ziekenhuis ook op:

www.facebook.com/laurentiusziekenhuis

www.twitter.com/laurentius

www.linkedin.com/company/laurentius-ziekenhuis

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

| | | |
|------------------------------|------|----------|
| Receptie | 0475 | 38 23 09 |
| Spoed Eisende Hulp | 0475 | 38 22 54 |
| Patiëntencommunicatie | 0475 | 38 22 36 |
| Opname | 0475 | 38 28 10 |
| Bloedafname | 0475 | 38 24 67 |
| Inschrijfbureau | 0475 | 38 27 31 |
| Apotheek Laurentius Kwartier | 0475 | 38 30 30 |



colofon

Informatie en nieuws van het Laurentius Ziekenhuis in Roermond

Redactie: Laurentius Ziekenhuis, afdeling Communicatie, Postbus 920, 6040 AX Roermond

E-mail: communicatie@lzl.nl

Vormgeving: Creation Station

Fotografie: Laurentius Ziekenhuis & Fotostudio Karel Bingen

Oplage: 86.500 exemplaren

