

ZORG

NEDERLANDS DAGBLAD : 22 OKTOBER 2020



4: INTERVIEW

Paul Blokhuis

Somberte bespreekbaar maken – als we elkaar nou eens de open vraag gaan stellen: 'Hé, hoe gaat het nú met je?'

20: ACHTERGROND

Techniek in zorg

Innovaties kunnen het leven van patiënten veranderen. De winst van thuis dialyseren en virtual reality in de operatiekamer.

22: INTERVIEW

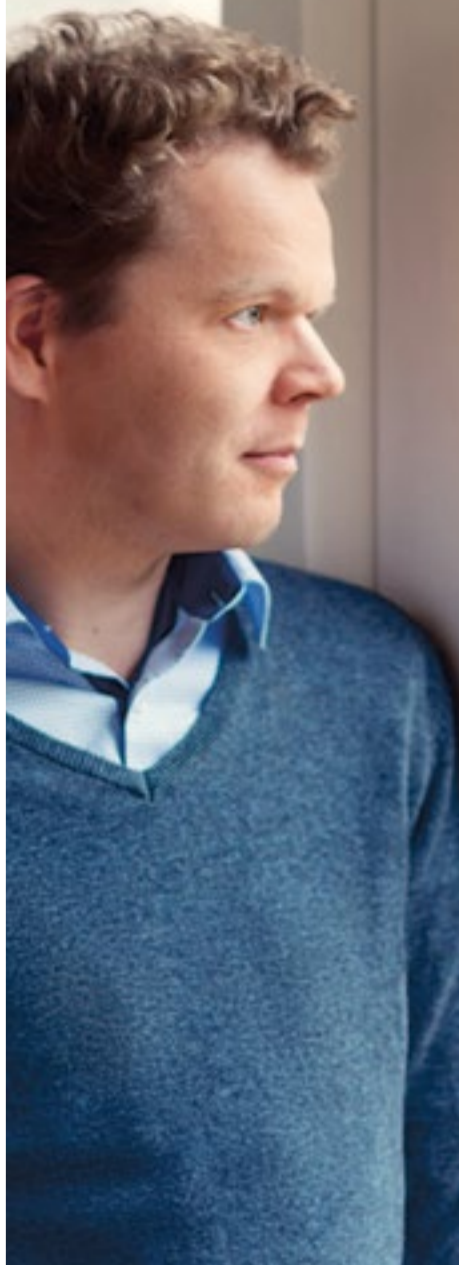
Helper en patiënt

Manon heeft een chronische ziekte en werkt als verpleegkundige in de zorg. 'Ik knuffel alleen mijn moeder en mijn vriend.'

Terug in Sommeldijk

6: REPORTAGE

HET CORONAVIRUS SLOEG DIT VOORJAAR HARD TOE IN WOONZORGCENTRUM NIEUW RIJSENBURGH IN SOMMELDIJK. VERZORGENDEN MARIA VROEGINDEWEIJ EN INA MALIEPAARD BLIKKEN TERUG EN HOPEN HET VIRUS TIJDENS DE TWEDE GOLF BUITEN DE DEUR TE HOUDEN.



Mijn vader ligt in coma en heeft geen wilsverklaring.

Wij als kinderen denken verschillend over zijn behandeling.

Wat moet ik doen?

Hadden we deze situatie kunnen voorkomen?

Kijk op www.npvzorg.nl/levenswensverklaring.
U kunt ons ook bellen via (0318) 54 78 88.

"Bert en Inez gaven ons alle ruimte, waardoor onze eigen inbreng uitstekend naar voren kwam"



Uitvaartzorg voor Groningen en Drenthe

Dag en nacht bereikbaar
T: 050-3011 241
M: 06-412 26 559
M: 06-286 17 285

Verbindingsweg 36
9781 DA Bedum
www.bertvandijken.nl
zorg@bertvandijken.nl



Behoeftte aan online hulp?

Dat kan via Hoop Online. 100% online behandeling voor psychische problemen en verslavingsproblemen.

Voordelen van online behandeling:

- Geen reistijd
- Behandeling (deels) op eigen gekozen tijdstip
- Behandeling vanaf elke gewenste plek, ook vanuit het buitenland

Benieuwd of online behandeling ook voor jou geschikt is? Maak een afspraak om het beeldbellen met een psycholoog eens te proberen of je vragen te stellen.

Mail naar hooponline@dehoop.org
of kijk op www.dehoop.org/hooponline.



De Hoop helpt mensen op weg naar een nieuw leven



De last van de eerste golf

Als je niet ziek bent, is het moeilijk te voelen wat ziekte met een mens doet. Ook als je ziek bent geweest en weer genezen, ebt je vermogen weer weg om de zwaarte ervan werkelijk aan te voelen. Jawel, je hebt er herinneringen aan, maar de beleving van ziek zijn heeft je pas in de greep als je echt ziek bent. Dat deed zich in het groot voor bij corona. Van tevoren hadden we geen idee. We konden ons veelal niet voorstellen dat we erdoor overrompeld zouden kunnen worden. Maar de eerste golf leerde ons wat de ziekte teweegbracht; hoe moeilijk het aan het 'front' – op de ic's – was; wat het met mensen deed als ze corona hadden, als ze in zorgcentra coronapatiënten moesten verzorgen, als ze hun reguliere behandeling niet kregen omdat coronapatiënten voor gingen. Met het wegebben van die eerste golf verloren we als samenleving ook zomaar weer het besef hoe penibel de

toestand was, en dat ons dit weer kon overkomen als we niet oppasten. Wie werkelijk diep is gegaan tijdens de eerste golf, sleept er nog wel veel van mee. Zoals mantelzorgers voor wie de aanvullende professionele steun niet op het oude peil terug is – Liesbeth Hoogendijk van de vereniging voor mantelzorg vraagt er aandacht voor in deze bijlage. De jonge Sandra Zagt vertelt hoe traag genezing van corona bij haar verloopt. Maria Vroegindewij en Ina Maliepaard brengen ons in herinnering hoe heftig hun werk was in zorgcentrum Nieuw Rijsenburgh. Vroegindewij heeft er een dagboek over bijgehouden. Notities van hoe het was, kunnen het gevoel van toen opnieuw oproepen. De tweede golf leert ons wat we van de ervaringen met de eerste opgestoken hebben.

Reina Wiskerke, eindredactie

advertentie



Kent u iemand die moeite heeft met lezen?

Wijs hem of haar dan op het lezen in passende leesvormen, zoals grootletter, gesproken of digitaal. De CBB heeft veel christelijke lectuur beschikbaar voor iedereen met een leesbeperking.

Vraag vandaag nog de gratis catalogus aan! Bestel lectuur voor uzelf, uw partner of familie op www.leesbutler.nl.

Voor advies en informatie kunt u terecht bij: klantenservice@cbb.nl of bel: **0341-56 54 77**.

Paul Krugerweg 39, 3851 ZH Ermelo • 0341-56 54 77 • WWW.CBB.NL • klantenservice@cbb.nl

‘Doorvragen als
iemand somber
is, is een
opdracht voor
ons allemaal.’



Bij niemand is 'alles goed'

TEKST GERARD BEVERDAM BEELD HOLLANDSE HOOGTE / PAUL DIJKSTRA

'Hey! Het is oké.' Met die campagne zet staatssecretaris Paul Blokhuis zich al bijna drie jaar in om het stigma op psychische klachten te verkleinen. Binnenkort krijgt de campagne een nieuwe impuls. 'We fietsen zo gemakkelijk langs elkaar met de vraag: alles goed?'

In Nederland is het moeilijker om psychische klachten en ziekten te bespreken, dan lichamelijke klachten. 'Ik denk dat iedereen dat wel herkent', zegt staatssecretaris Paul Blokhuis (Volksgezondheid). 'Iemand kan op een verjaardagsfeestje bijna vol trots vertellen dat hij naar het ziekenhuis moet voor een knieoperatie, maar diezelfde persoon zou hoogstwaarschijnlijk veel minder gemakkelijk praten over het zoeken van hulp bij een psycholoog, psychiater of andere behandelaar in de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Door dat taboe op psychische klachten nemen de herstelkansen af. Dat is jammer. Wat we willen, is meer openheid. Zodat mensen beter kunnen meeleven, en het gedrag van de persoon in kwestie beter begrijpen. De vraag om psychische klachten bespreekbaar te maken, is dus niet alleen een vraag aan mensen die hiermee worstelen – stel het alsjeblieft aan de orde! – maar ook aan de mensen in hun omgeving. Met de campagne wil ik tegengaan dat we te gemakkelijk langs elkaar heen fietsen met de vraag "alles goed?" Ook ik krijg die vraag geregeld. Ik antwoord dan standaard: "Alles is wel veel gevraagd." Bij niemand is alles goed. Als we nou eens de open vraag gaan stellen: "Hé, hoe gaat het met je?" of – nog beter: "Hoe gaat het nú met je?", biedt dat meer aanknopingspunten voor een gesprek.'

Hoe komt het dat er zo'n stigma rust op psychische klachten?
'Dat is best moeilijk te verklaren, als je je realiseert dat jaarlijks in Nederland alleen al 800.000 mensen last hebben van depressies. Je bent niet de enige, dus waarom zouden we daar zo moeilijk over doen? Maar het stigma heeft denk ik wel met onze westerse cultuur te maken. Veel mensen willen graag aan de succeskant van de maatschappij staan. Daarom worden psychische klachten lang onderdrukt en ontkend. Ik hoor zelfs dat mensen soms voor hun partner verborgen houden dat ze aan de antidepressiva zijn.'

De campagne loopt nu bijna drie jaar. Wat is het resultaat?
'Onderzoeksbureau Kantar hebben we dat laten onderzoeken. Momenteel zegt 82 procent van de mensen dat het goed is om psychische klachten te bespreken, en 70 procent denkt daar zelf ook toe in staat te zijn. Van het aantal mensen mét psychische klachten dat een stigma ervaart, zegt verder 11 procent dat het stigma is afgenomen. Dat vind ik op zich een mooie score, maar het is een zaak van langere adem.'

Heeft de coronacrisis ook invloed op het aantal depressies?
'Je ziet iets paradoxaals. Aan het begin van de coronacrisis hebben veel mensen eerder minder dan méér stress ervaren, vertelde voorzitter Elnathan Prinsen van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie onlangs. Mensen hadden meer tijd voor ontspanning en minder sociale verplichtingen, en daardoor minder stress. Ook zagen we in die periode een sub-

stantiële afname van het aantal doorverwijzingen via de huisarts naar de ggz: 65.000 patiënten minder! Dat is de ene kant van de medaille.

Veel mensen zijn ook níét naar de huisarts gegaan, omdat de sfeer was dat je alleen naar de dokter kon als de nood heel hoog was. Onder bijvoorbeeld werkzoekenden, studenten en zorgmedewerkers is ook meer sprake van stress en psychische klachten.

De coronacrisis kan uiteindelijk leiden tot een toename van psychische klachten. We móéten die klachten bespreekbaar houden. Want een relatief kleine hulpvraag kan anders steeds groter worden. Dat kan leiden tot bijvoorbeeld een psychose, depressie, uitval op het werk, of relatieproblemen.' Blokhuis ging in coronatijd ook langs bij 113 Zelfmoordpreventie, dat tot nu toe geen stijging ziet in het aantal hulpvragen. 'Maar ze zijn wel bang dat het wellicht stilte voor de storm is, wanneer meer mensen straks bijvoorbeeld hun baan verliezen.'

Krijgen mensen wel snel genoeg hulp?

'Mensen hóéven niet altijd de ggz in. Als huisartsen merken dat eenzaamheid schuilgaat achter een depressie, kan ook worden gekeken hoe mensen meer contacten kunnen krijgen. Verder is de basis-ggz goed toegankelijk. Voor de ingewikkelder zorg zijn er langere wachtlijsten, maar dan heb je het niet over de behandeling van somberheid of depressieve klachten, maar over bijvoorbeeld persoonlijkheidsstoornissen. We werken er hard aan die wachtlijsten te verkorten.'

Komt er een vervolg op de 'Hey! Het is oké'-campagne?

'Veel overheidscampagnes – ook deze – zijn vanwege de coronacrisis stilgelegd. Maar we willen begin 2021 weer volop van start gaan met deze campagne.'

Wat kunt u – vanuit uw positie – nog meer doen om psychische klachten bespreekbaar te maken?

'Het project #Ikbenopen van de christelijke jongerenorganisatie YMCA is net weer begonnen. Met het tekenen van een rondje op je hand geef je aan dat je openstaat voor een gesprek over mentale problemen bij jongeren. Zo'n initiatief ondersteun ik via mijn eigen sociale media. Verder vraag ik aan gemeenten hoe zij ervoor zorgen dat mensen met psychische hulpvragen goed worden geholpen. En als ikzelf merk dat iemand somber is, vraag ik meer dan voorheen dóór. Dat laatste is een opdracht voor ons allemaal.'

Welk advies heeft u voor mensen die graag meer willen doen voor mensen met psychische problemen?

'Het is belangrijk om te luisteren, maar verwar het niet met hulpverlening. Schakel bijtijds professionele hulp in, en help mensen ook die richting op.' ◀



‘Zuster, wat zie jij er raar uit’

TEKST EN BEELD HANS-LUKAS ZUURMAN

Het coronavirus sloeg dit voorjaar hard toe in woonzorgcentrum Nieuw Rijsenburgh in Sommelsdijk. Verzorgenden Maria Vroegindewey en Ina Maliepaard blikken terug op die heftige periode. ‘We droegen beschermende kleding, maar afstand houden kán gewoon niet altijd in de ouderenzorg.’

Met een twinkeling in haar ogen schuifelt de 89-jarige Jo Klink vooruit in de hal van woonzorgcentrum Nieuw Rijsenburgh in Sommelsdijk. Verzorgende Maria Vroegindewey (45) ondersteunt haar bij haar arm. ‘Ik heb niks te klagen over de verzorging hier, alles is fijn’, zegt ze op de vraag hoe ze het hier vindt. Ze neemt plaats bij een tafeltje, waar ook Vroegindewey’s collega Ina Maliepaard (60) aanschuift. Klink lijdt aan beginnende dementie. Ze is 69 jaar getrouwd. Ook haar man verblijft hier. ‘Mijn kinderen zijn alles voor me’, vertelt ze over hun beide zoons en dochter. ‘Breien, dat doe ik graag. Ik maak een lappendeken. En nu heeft de dominee gevraagd er ook een voor hem te maken.’

hoge koorts

Het is een wonder dat Klink er weer zo bij zit. Zij was een van ruim zeventig bewoners die voor de zomer het coronavirus opliepen. ‘Ik dacht dat ik de ochtend niet meer zou halen.’ Het is een zin die ze tijdens het gesprek een paar keer herhaalt. Wekenlang lag ze met hoge koorts op bed. Doodziek. Tegelijk was ze bang om op bed te liggen, vertelt Vroegindewey. Want op bed gaan alle mensen dood, zei ze op een gegeven moment. Klink knikt. In die tijd dronk of at ze nauwelijks. ‘Maar wat lustte u nog wel, mevrouw Klink?’, vraagt Vroegindewey. Klinks ogen lichten op: ‘Aardbeien!’ Maliepaard: ‘We deden er wat suiker op, maar dat vond u veel te zoet.’ Klink glimlacht. Niet alles lijkt tot haar door te dringen, maar dat haar ziekteperiode flinke impact had,



Ina Maliepaard, Jo Klink en Maria Vroegindewij (Mnr) in Nieuw Rijsenburgh, Sommelsdijk.



Ina Maliepaard: 'We liepen acht uur lang in beschermende pakken en met monden en spatmaskers op.'

weet ze nog wel: 'Ik was erg ziek. Ik ben blij dat ik opgeknapt ben. Dat duurde wel een week of acht.' Helemaal de oude is ze niet. Vroegindewij: 'Voorheen stond ze om acht uur op, nu slaapt ze gerust tot half tien.' Ze buigt haar hoofd in de richting van Klink en fluistert: 'Maar, dat mag op uw leeftijd, hoor.' Vroegindewij en Maliepaard werken al jaren in een van de negentien gesloten woonzorggroepen die Nieuw Rijsenburgh telt. Er verblijven ouderen die lijden aan een vorm van dementie. De instelling telt inclusief een afdeling voor ouderen met somatische klach-

'De situatie leverde een bijzondere vorm van saamhorigheid op.'

ten, ruim driehonderd bewoners en maakt deel uit van CuraMare. Daaronder vallen nog vier woonzorglocaties op Goeree-Overflakkee, inclusief het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis. Nieuw Rijsenburgh kreeg als een van de eerste verpleeghuizen in Nederland te maken met een grote uitbraak van het coronavirus. Tijdens deze eerste golf, die eind februari begon en waarin nog heel weinig bekend was

over het virus, overleden 23 bewoners. Dat heeft erin gehakt bij familie en personeel, weet Vroegindewij. 'Zo'n woongroep van maximaal acht personen voelt als een groot gezin waarin iedereen betrokken is op elkaar', legt ze uit. Dergelijke gebeurtenissen hebben grote impact op de groep, merkte ze.

belangrijke les

'Het was een roerige, pittige tijd voor zowel medewerkers als bewoners. Medebewoners werden soms heel ziek. Of ze waren nog maar net nieuw in de groep aangeschoven. Dat doet wat met mensen. En ze misten contact met hun geliefden, want al snel mocht er geen bezoek meer komen. Ze vroegen: "Kan ik nu naar huis?", of zeiden: "Ik wil naar mijn ouders", terwijl die al lang niet meer leefden. Afleiding bieden helpt in zo'n geval vaak, maar niet altijd. Soms ga je daarom even mee in hun boosheid, waarmee je erkenning aan hun gevoel geeft.' Lastig wordt het als andere bewoners zich ermee bemoeien. 'Dat die dan opmerken: "Je ouders zijn overleden." Dat helpt natuurlijk niet.'

Beide verzorgenden prijzen de begeleiding van hun teammanager in de crisisperiode. Volgens hen is dat een belangrijke les geweest voor werken in crisistijden. 'Zij stond pal achter ons. Dat bood vertrouwen en extra hulp toen het nodig was, want het was behoorlijk hectisch', vertelt Vroegindewij. 'Drie keer per dag moesten we gezondheidscontroles doen, denk aan temperatuur opnemen en het zuurstofgehalte in het bloed meten. Dat moest allemaal administratief

verwerkt worden. Tussendoor kreeg je dan nog familie aan de telefoon of via Skype om te vragen hoe het ging.' Vooral de duur – bijna vier maanden – vonden beiden heftig. 'Je liep aldoor in beschermende pakken en niet in je eigen kloffie. Daarmee verlies je een beetje van jezelf. Kleding zegt veel over wie je bent', zegt Vroegindewij. 'Ook was er de voortdurende onzekerheid: hoelang gaat dit nog duren? Er was nog zo weinig bekend over wat het virus deed met mensen. Dat gaf mentale druk. Je leefde steeds tussen hoop en vrees: dan wa-

'Afstand houden kán gewoon niet altijd in de ouderenzorg.'

ren er drie dagen geen besmettingen en dan ineens was het er weer.' Maliepaard: 'Een echt draaiboek was er nog niet voor deze ziekte.' Vroegindewij: 'Er waren natuurlijk wel hygiëneprotocollen, want we hebben vaker te maken met besmettelijke ziekten, zoals het norovirus. Toen de hele groep besmet was, liepen we acht uur lang in beschermende pakken en met monden en spatmaskers op. De bewoners herkenden ons

nog aan onze stem en ogen. We hebben ze waar nodig zo toch een knuffel kunnen geven. Het is onmenselijk als dat niet kan. Er is in die tijd veel voor ons gebeden. Ik heb dat als beschermend ervaren. Van het personeel op onze woongroep is uiteindelijk maar een collega ziek geworden.'

dagboek

Begin april werden besmette bewoners overgebracht naar een speciale vleugel voor coronapatiënten in een verpleeghuis in Vlaardingen, om de druk op de zorg in de woongroepen te verkleinen. Medewerkers van de eigen woongroep in Sommelsdijk mochten hen ook daar verplegen. Om bewoners en familie contact te laten houden werden videoverbindingen opgezet en ontmoetingen bij Nieuw Rijsenburgh geregeld met het raam ertussen. Vroegindewij besloot al snel gebeurtenissen te gaan opschrijven in een dagboek. Dat hield ze vol gedurende de eerste golf. 'Het was een innerlijke drive, een manier van omgaan met wat ons ineens overkwam.' Ze beschrijft de hoge werkdruk en onverwachte situaties waarin ze belandde. Wat doe je als een schoonmaakster de kamer van een besmet persoon niet durft schoon te maken uit angst zelf het virus op te lopen? 'Ik heb geadviseerd met dubbele mondkapjes en handschoenen te werken en thuis direct te douchen en alles in de was te doen. Inclusief schoenen.'

Of wat doe je als je spontaan een dankbare kus van een met corona besmette bewoonster in je onbeschermd nek krijgt? Dat ►



Jo Klink: 'Ik dacht dat ik de ochtend niet meer zou halen.'

laatste liep goed af. 'We moesten voortdurend keuzes maken en overleggen.' Maliepaard: 'De situatie leverde tegelijk ook een bijzondere vorm van saamhorigheid op tussen alle disciplines en collega's.' Vroegindeweyj: 'We raakten veel meer betrokken op elkaar dan eerder het geval was. Dat kwam ook door alle extra ondersteunende diensten die nodig waren. We leerden veel van elkaar. Zo hoorde ik een collega zingen bij een bed van een bewoner: "Als g'in nood gezeten geen uitkomst ziet, wil dan nooit vergeten: God verlaat u niet." Dat bleken achteraf haar laatste momenten. Ik dacht: dat moet ik ook vaker doen. Deze vrouw hield van zin-

'We blijven natuurlijk extra alert op een kuchje of waterige ogen.'

gen, dit paste bij haar, daarom deed mijn collega dat.'

Het personeel zelf zat er soms goed doorheen. Na een maand, als ze een dag vrij is en de irritaties daar oplopen, noteerde Vroegindeweyj: 'Het lijkt of alles omringd is met corona en crisis. Wat een toestand. Manlief thuis aan het werk, met vijf kids eromheen en dan *me myself* die alleen maar rust wil. (...) Ik voel me op de een of andere manier niet begrepen.' Het lezen van het verslag door haar man brengt het echtpaar in gesprek. 'Ik huil even

flink (...) De lucht is weer geklaard. (...) Ik ga er weer voor.'

Voor Maliepaard hielp hardlopen in die extreme periode. 'Daar kon ik mijn ei in kwijt.' Soms was zij er ook even klaar mee. 'Op een gegeven moment sloeg de stemming van een bewoonster ineens om. Ze begreep de situatie niet en werd boos. Daarbij spuugde zij mij twee keer in mijn gezicht. Zij was positief getest. Ik ben wel vaker in mijn gezicht gespuugd, maar dan was je je gezicht even en is het klaar. Dit vond ik echt niet fijn, het gaf mij een heel onprettig gevoel. Gelukkig ben ik niet ziek geworden.'

Op 9 mei kwam de zoon van mevrouw Klink, met wie het toen inmiddels onverwacht beter ging, op bezoek. Mevrouw Klink zat achter het raam en hij mocht niet naar binnen. Vroegindeweyj schrijft in haar dagboek: "'Ik zou haar zo graag willen vasthouden", zegt hij. En ook moeders, achter het raam, huilt tranen van verdriet. Ze snapt niets van de situatie. (...) Ook wij hebben het er moeilijk mee. Zo balen dat dit al zo lang duurt voor hen en voor iedereen.'

De dagboekfragmenten van Vroegindeweyj zijn gebundeld en zullen nog dit jaar in boekvorm verschijnen onder de titel *Zuster, wat zie jij er raar uit*. Vroegindeweyj: 'Eigenlijk was de uitgave van een boek niet de bedoeling, maar onze ouderen verdienen een stem in deze coronatijd, vaak zijn ze zelf niet meer in staat om zich uit te spreken.'

tweede golf

Na een wat rustiger zomerperiode is de tweede golf alweer volop gaande en die trend zal zich nog wel even blijven voortzetten zolang er geen vaccin is. Maar, er is geleerd van de eerste golf. Vroegindeweyj: 'Wie nu besmet raakt, wordt direct in isolatie geplaatst in

onze locatie Ebbe en Vloed in Oude Tonge.' Maliepaard: 'Voor de coronacrisis nam je een paracetamol als je je wat griepiger of verkouden voelde. En dan ging je door. Nu blijf je thuis en word je gelijk getest. Dat voelt goed, we hopen zo het virus buiten de deur te houden.'

Vroegindeweyj: 'Medewerkers krijgen dezelfde dag nog de uitslag. Dat is afgesproken in het ziekenhuis, ter voorkoming van onnodige uitval.'

Nieuwe bewoners gaan nu standaard twee weken in quarantaine. En nog altijd zijn per bewoner maximaal twee bezoekers per keer

welkom. 'Die gaan gelijk door naar de kamer van de bewoner.' Maliepaard: 'Aan de ene kant geeft dat rust in de huiskamer, maar je mist soms ook wel de gezelligheid die al dat bezoek meebrengt.' Vroegindeweyj en Maliepaard vertrouwen erop nieuwe besmettingsgolven aan te kunnen en proberen steeds in te spelen op nieuwe kennis en ervaringen. 'Via ons interne netwerk worden we elke keer bijgespijkerd over 'hoe te handelen bij verdenkingen/besmettingen'. En we blijven natuurlijk extra alert op een kuchje of waterige ogen.' ◀



Maria Vroegindeweyj: 'Zo'n woongroep van maximaal acht personen voelt als een groot gezin.'



Werken bij **Accolade Zorg** is werken vanuit je christelijke identiteit.

Met persoonlijke aandacht voor de cliënt maak jij het verschil. Wij hebben een baan die past bij jou, Waarin je mag groeien, leren en ontwikkelen.

Benieuwd naar de mogelijkheden neem direct contact op: **werkenbij@accoladezorg.nl** of bel **(030) 697 34 00**

[Werkenbijaccoladezorg.nl](http://werkenbijaccoladezorg.nl)


Accolade Zorg
met elkaar



Je bent jong, kunt alles aan, tot cor

TEKST EN BEELD KAREN ZILVER

Al ruim een half jaar zit Sandra Zagt (22) uit Kockengen met klachten die in alles wijzen op de nasleep van corona. 'Als mensen mij nu zien fietsen denken ze dat het weer goed met mij gaat, maar ze weten niet dat ik daarna een uur moet bijkomen.'

Veel Nederlanders hebben, net als Sandra Zagt, een half jaar na besmetting nog last van coronagerelateerde klachten, blijkt uit onderzoek van het Longfonds. Desondanks wil ze niet gezien worden als een 'zielig mens dat alleen maar thuiszit', vertelt de goedlachse Zagt. Ze komt over als een nuchtere, jonge vrouw. Haar omgeving kent haar verhaal, maar ze loopt er niet mee te koop. En ze wil het nu wel breder delen om iets mee te geven aan anderen: 'Ik hoop dat er mensen zijn die ik kan bemoedigen met mijn verhaal of dat ze gaan nadenken over hun gedrag en bewuster gaan leven.'

naasteliefde

In maart kreeg Zagt de eerste klachten. In het begin had ze vooral last van benauwdheid. Meteen bleef ze thuis, omdat ze de coronamaatregelen serieus wilde nemen. Zagt ziet het als een vorm van naasteliefde om zich eraan te houden: 'Ik vind het belangrijk mijn medemens lief te hebben. In deze situatie is het ook belangrijk je daarvan bewust te zijn. Veel mensen dachten in het begin: het maakt

niet zo veel uit als ik besmet word met het coronavirus. Velen denken dit nog steeds. En voor veel mensen die besmet zijn, maakt het misschien ook niet uit, maar het is egoïstisch om daarom geen voorzorgsmaatregelen te nemen. Voor een ander kan jouw besmetting

'Ik zie nu op tegen dingen waar ik normaal gesproken naar uitkeek.'

namelijk wel gevolgen hebben.' Ook voor Zagt werden de gevolgen van het coronavirus snel duidelijk. Haar klachten namen toe. Ze kreeg, naast kortademigheid, koorts en spierpijn. Vanaf dat moment moest ook haar man Christiaan (25) thuisblijven om te voorkomen dat anderen besmet zouden

ZORG

DE NASLEEP VAN CORONA



Sandra Zagt: 'Volg de regels, maar leef niet uit angst.'

ona zich aandient

worden. Op een gegeven moment had Zagt veertig graden koorts. Uiteindelijk is zij ruim vier weken ziek geweest. Zagt: 'In die weken was ik zo zwak dat ik soms dacht dat ik opgenomen moest worden. Ik was zo uitgeput en mijn ademhaling ging heel moeizaam.'

geen test

Haar huisarts kon bevestigen dat haar klachten hoogstwaarschijnlijk wezen op besmetting met het coronavirus. Toch was testen toen nog geen optie. Op dat moment waren de coronatesten uitsluitend beschikbaar voor mensen die in het ziekenhuis opgenomen moesten worden en niet voor mensen met 'milde klachten', zoals Zagt. Dit zorgde bij haar voor veel onzekerheid, omdat ze bang was dat haar klachten duiden op ernstige gezondheidsproblemen. Zagt: 'Als je positief getest bent, kun je al je klachten ophangen aan de uitslag. Ik kon dat niet en elke keer kreeg ik er klachten bij, dus ik ging op internet kijken wat het kon zijn. Dat is meestal niet zo'n goed idee, omdat je dan allerlei engdingen tegenkomt. Maar ja, je moet wat als

niemand het weet.' Inmiddels durft ze met zekerheid te zeggen dat ze besmet is geweest met het coronavirus, ook al is dit nog steeds niet aantoonbaar. Haar bloedwaarden zijn goed, ze heeft geen antistoffen tegen het virus en het zuurstofgehalte in haar bloed is in orde. Ze zegt exact dezelfde klachten te hebben als mensen die wel een positieve coronatest hebben ontvangen. Daarnaast vraagt ze zich af wat anders de oorzaak zou kunnen zijn. Vóór maart ervoer zij namelijk geen gezondheidsklachten.

Toen Zagt na weken ziek te zijn geweest opknapte, mocht ze eindelijk weer haar huis uit. Ze ging wandelen met haar man en kreeg weer moed. Op dat moment kwam pas de echte tegenslag: na een kwartiertje lopen merkte ze dat het niet meer ging. Ze moest terugkeren naar huis en een paar uur bijkomen. Vervolgens merkte ze dat ze weinig tot geen concentratievermogen meer had, waardoor ze haar werk voor de Protestantse Kerk in Nederland (PKN) niet kon voortzetten. Nog steeds heeft Zagt last van benauwdheid bij inspanning en kosten alledaagse bezigheden als afspreken met vrienden en stofzuigen

haar veel energie. Voor haar was en is het nog steeds moeilijk om te accepteren dat haar lichaam niet meer zo reageert als voorheen. 'Je bent jong en gewend dat je alles kan, maar dat is niet meer zo. Ik zie nu op tegen dingen

'Ik was zo uitgeput en mijn ademhaling ging heel moeizaam.'

waar ik normaal gesproken naar uitkeek, omdat ik niet meer op mijn eigen lichaam kan vertrouwen. Ik moet voortdurend zoeken naar wat ik wel en wat ik niet meer kan.' Zagt vertelt dat ze er vooral veel moeite mee heeft dat zij door haar klachten minder kan betekenen voor de maatschappij. Het heeft weken geduurd voordat zij dit kon accepte-

ren. Haar geloof in God heeft haar hierbij geholpen. 'Toen ik heel ziek was heb ik angst gevoeld en voelde ik de aanwezigheid van God in mijn leven niet. Mijn man vertelde mij over de bijbeltekst uit Matteüs 6 waarin staat dat God zelfs zorgt voor de vogels in de lucht en de lelies in het veld. Toen besepte ik: ik maak me nu enorm druk om wat ik allemaal niet kan, maar Hij is veel groter.'

mijlpaal

Op dit moment gaat het 'naar omstandigheden redelijk', aldus Zagt. Afgelopen week behaalde zij een persoonlijke mijlpaal: ze kon weer een halve dag thuis werken. Ze weet niet hoe haar genezingsproces verder zal verlopen en denkt inmiddels in maanden in plaats van weken als het om volledig herstel gaat. Ze wil met haar verhaal en met haar pleidooi voor het naleven van de coronaregels mensen niet angstig maken. 'In het nieuws zie je dat de situatie rondom het virus verslechtert. Ik wil meegeven dat God hierboven staat, dus leef niet uit angst want dat gaat je niet verder helpen.' ◀

Innovaties helpen ouderen langer thuis te wonen

Met technische innovaties kunnen cliënten van **Agathos thuiszorg** in Krimpen aan den IJssel langer en zelfstandiger thuis wonen. Bovendien kan Agathos, onderdeel van Lelie zorggroep, zo meer cliënten helpen in dezelfde tijd.



De huisarts van Arjen Sijtsma (86) wil dat de thuiszorg twee weken lang elke dag zijn bloeddruk, saturatie en gewicht meet. Hij maakt zich wat zorgen over de gezondheid van deze altijd zo zelfstandige Krimpenaar. Verzorgende IG Jacqueline de Raad bestelde een slimme weegschaal, bloeddrukmeter en saturatiemeter. Die koppelde zij aan het persoonlijk digitale dossier van meneer Sijtsma. Hij kan de meting zelf uitvoeren en steeds als hij dit doet, wordt de meting in zijn dossier geregistreerd.

“Ik snap er geen hout van dat het werkt, maar ben blij dat het zo kan”, zegt hij. Sijtsma is een van de eerste cliënten van Agathos thuiszorg in Krimpen aan den IJssel die gebruik maakt van deze innovaties. “Voorheen zouden we bij zo’n verzoek van de huisarts elke dag bij de cliënt langs moeten om de meting te doen en zelf te registreren. Dat is zo’n tien minuten per dag en dus al snel een uur per week”, rekent Jacqueline voor. Ook na deze twee weken wil ze de bloeddruk en gewicht in de gaten houden. Dat kan dan beperkt worden

tot een paar keer per week, maar scheelt ook dan steeds administratie. “Misschien 5 minuten per week, maar als je bedenkt hoeveel cliënten we alleen in Krimpen al hebben, dan betekent dat dat we met hetzelfde aantal medewerkers meer mensen kunnen helpen met thuiszorg. En dan te bedenken dat we in heel Nederland duizenden cliënten helpen als Agathos en Lelie zorggroep.”

‘Dit is de toekomst’

Jacqueline is ervan overtuigd: dit is de toekomst. Ze is ambassadeur om haar collega’s en cliënten enthousiast te maken van de vele innovatieve mogelijkheden die er zijn. Een horloge die de activiteit van iemand meet, sensors die laten zien wat het leefritme van een cliënt is en of hij niet ’s nachts te veel actief is, een gps-systeem met alarmfunctie die ouderen meer zekerheid geeft als zij de deur uit gaan, het is nog maar een greep uit de mogelijkheden. Het pakket is samengesteld in samenwerking met het bedrijf MobileCare en is vorig jaar getest door twee studenten in Rotterdam. Met bewezen succes. Het overtuigde de grote

zorgverzekeraars ervan om de innovaties in de thuiszorg van Lelie zorggroep, waar Agathos onderdeel van is, als een van de eerste zorgaanbieders te vergoeden.

In Krimpen slaan de nieuwe innovaties boven verwachting aan, vertelt de verzorgende. “In februari ben ik begonnen met de cursus en nu maakt al 35

procent van onze cliënten gebruik van een of meerdere technologische innovaties. Over twee jaar denk ik dat mensen echt langer en zelfstandiger thuis kunnen blijven wonen. Je ziet nu ook hoeveel mensen uit de oudere doelgroep eigenlijk al heel digitaal vaardig zijn, doordat ze zelf al een smartphone of tablet hebben. Die pikken het vrij snel op.” Dat geldt natuurlijk niet voor iedereen. “Een 95-jarige mevrouw die nog nooit een computer of tablet heeft aangeraakt ga ik er niet mee vermoeien.”

Schoolvoorbeeld

Het huis van Arjen Sijtsma verraadt zijn digitale interesse. Naast zijn stoel liggen

twee tablets en achter in de kamer staat een laptop. “Hier werkt het precies zoals ik had gehoopt. Hij pakt het zo snel op”, zegt Jacqueline. Agathos helpt hem twee

“Ik ben erg blij met hun hulp. De vriendelijkheid, ze staan altijd voor me klaar en je kunt met hen in een gesprek ook de diepte in.”

keer per week met douchen en aankleden. Door zijn kortademigheid kost dat veel energie. “Hij wil het liefst alles zelf doen, maar is uiteindelijk toch blij

dat we hem helpen met de dingen die het meeste inspanning kosten.”

Sijtsma is op 86-jarige leeftijd nog goed bij de tijd. Als hij praat moet hij regelmatig even pauze nemen om op adem te komen. Hij vertelt over zijn overleden vrouw die destijds ook thuiszorg kreeg van Agathos. Dat was een bewuste keuze vanwege de christelijke identiteit, die voor de familie Sijtsma heel belangrijk is. “Ik ben erg blij met hun hulp. De vriendelijkheid, ze staan altijd voor me klaar en je kunt met hen in een gesprek ook de diepte in. Over gewone zaken, maar ook over de kerk of het geloof. Dat is heel waardevol voor mij.”



Lelie zorggroep

Zorg en hulp van Goes tot Assen

De teams van **Agathos**, **Curadomi** en **Lelie zorggroep** bieden thuiszorg, verpleeghuiszorg en ambulante hulpverlening verspreid van Goes tot Assen. Vanuit onze christelijke identiteit bieden wij zorg en hulp aan wie dat nodig heeft. Kijk op de kaart op www.leliezorggroep.nl welke zorg we in uw gemeente bieden.



Lelie zorggroep betreft zorgmedewerkers actief bij innovatie

De beste oplossingen voor problemen en knelpunten in de zorg, bedenken medewerkers zelf. Vanuit die visie investeert Lelie zorggroep in innovatie. "Innovatie is nooit een doel op zich", zeggen innovatieadviseurs Jantine Wilschut en Marit Baaij. Zij helpen medewerkers in de thuiszorg, verpleeghuiszorg en ambulante hulpverlening door mogelijke oplossingen aan te reiken voor de uitdagingen waar zij in de praktijk tegenaan lopen.

Gereedschapskist

De innovatieadviseurs volgen de ontwikkelingen en innovaties in zorgland op de voet. Ze zoeken daarbij het liefst naar innovaties die zich al bewezen hebben en die passen binnen de christelijke zorgvisie van Lelie zorggroep en haar divisies Agathos en Curadomi. "Onze zorgmedewerkers moeten zich concentreren op hun vak, maar tegelijk kijken hoe we met hulp van het netwerk en techniek bijvoorbeeld het sociaal contact kunnen vergroten. Denk aan een cliënt leren videobellen met een verre vriend of een cliënt dankzij GPS en een alarmsysteem weer het vertrouwen geven de deur uit te komen."

Met de innovaties die zij verzamelen, helpen zij hun collega's om bij hun probleem of idee een passende oplossing te bedenken. "Uiteindelijk is het aan de zorgmedewerker om in overleg met de cliënt uit die gereedschapskist te kiezen wat helpt voor die betreffende cliënt."

Corona

Soms komt zo'n innovatie zomaar in een stroomversnelling, zoals afgelopen voorjaar toen ambulante hulpverleners wegens corona niet meer fysiek op bezoek konden. "Al langer wilden we investeren in beeldbellen, nu was het noodzakelijk. En met de ervaring die we opgedaan hebben, kunnen we de hulpverlening weer verbeteren. Sommige cliënten zijn meer gebaat bij iets meer frequent een kort videogesprek dan elke week een gesprek van een uur aan huis. Die gaat dus in de gereedschapskist."

Innovaties gaan lang niet altijd over slimme apparatuur. Samen nadenken over onnodige administratie of hoe je bijvoorbeeld een nachtdienst in het verpleeghuis zo goed mogelijk kunt organiseren, hoort daar ook bij. "Zo blijft werken in de zorg ook leuk en uitdagend. Je hoeft niet te blijven hangen in frustratie, maar kunt zelf iets doen om de zorg en jouw werk te verbeteren."

Daarbij zien zij dat ook cliënten en mantelzorgers steeds vaker actief mee denken. "Cliënten staan er steeds meer voor open."

Ook een baan met waardering?

Kom werken bij Lelie zorggroep

Bij Lelie zorggroep draait het om waardering voor wie jij bent en wat je doet. Dankzij onze verschillende divisies, ons brede zorgaanbod en onze landelijke spreiding is er altijd wel een baan en uitdaging die bij jou past. Samen geven we kleur en ruimte aan de christelijke zorg. Met onze Bus vol waardering delen we extra waardering uit, want dat hebben onze medewerkers wel verdiend!

De teams van Agathos, Curadomi en Lelie zorggroep zoeken:

- Hulp bij huishouden
- Verzorgenden
- Verpleegkundigen
- Ambulant hulpverleners



Bekijk onze vacatures

werkenmetwaardering.nl





‘Mantelzorg kun je voor je gevoel nooit loslaten, het blijft altijd bij je.’

De mantelzorger staat altijd 'aan'

TEKST HANS-LUKAS ZUURMAN BEELD HANS-LUKAS ZUURMAN, ISTOCK

Het is hoog tijd dat ook mantelzorgers de juiste zorg krijgen. Gemeenten moeten daar meer werk van maken, vindt directeur Liesbeth Hoogendijk van MantelzorgNL. 'Zonder mantelzorgers lukt het niet. Met de nu al toenemende vergrijzing loopt het systeem anders helemaal vast.'

Het zijn er ruim 4,4 miljoen. Zo veel mantelzorgers van 16 jaar en ouder telt Nederland volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau. En dat is maar goed ook, meent directeur Liesbeth Hoogendijk van MantelzorgNL, de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. 'Anders was die zorg niet te regelen.' MantelzorgNL is een spin in het web: samenwerkend met vierhonderd partners verbindt ze mensen en organisaties met elkaar en biedt ze advies, steun en informatie over mantelzorg. Onder mantelzorg verstaat Hoogendijk 'alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving'. Zo'n 750.000 mensen geven die hulp langdurig en intensief. 'Het gaat dan om meer dan drie maanden en meer dan acht uur per week', licht Hoogendijk toe. 'Denk aan bijvoorbeeld ouders met een gehandicapt kind, een dochter met een dementerende moeder of een man die zorgt voor zijn vrouw die herstellende is van een ernstig ongeluk.'

lasten verzwaard

Het loopt niet helemaal lekker met de mantelzorgers die het toch al voor de kiezen krijgen. De coronacrisis die in maart dit jaar uitbrak, heeft de lasten flink verzwaard, blijkt uit onderzoek van het Nationaal Mantelzorgpanel (1750 leden). Bij de helft van de mantelzorgers die in maart te maken kregen met een (gedeeltelijke) afname van de professionele zorg, is die zorg nog niet op het oude niveau. En dat terwijl alles eind juni weer kon opstarten. Deze mantelzorgers zorgen sinds maart meer dan voorheen voor hun naaste en voelen zich fors zwaarder belast, blijkt uit het Nationaal Mantelzorgpanel van MantelzorgNL.

'Vergeet niet dat de belasting van een mantelzorger vaak al een tijd opgelopen is, voordat er professionele hulp kan worden ingeschakeld', legt Hoogendijk uit. 'Het delen van de zorg met een professional is een manier om langer thuis te blijven wonen.' Maar als die helpende hand uitblijft of sterk vermindert door de coronacrisis, moet de mantelzorger veel zelf op zien te lossen. 'Het valt niet mee als je partner met dementie normaal gesproken drie tot vier dagen naar de dagopvang gaat en dat nu niet meer mogelijk is. Die dagen waren juist voor de mantelzorger belangrijk om op adem te komen.'

De zwaarst belaste mantelzorgers (380.000) moeten beter worden beschermd nu de tweede coronagolf gaande is, stelt Hoogendijk. Ze weet waarover ze praat. 'Ik heb een zoon met asperger en ik heb een paar jaar met mijn zus voor onze moeder gezorgd. Weet je wat mantelzorg echt kenmerkt? Dat je het voor je gevoel nooit kunt loslaten, het blijft altijd bij je. Je staat als het ware altijd 'aan'.'

Juist dat het een persoonlijke relatie betreft, kan alle zorg extra zwaar maken. Afhaken doe je dan niet zo snel. 'Daarom is het zo belangrijk dat mantelzorgers beseffen dat ze mantelzorger zijn en daarmee een maatschappelijke taak uitvoeren.

En dat zij recht hebben op zorg en ondersteuning via de gemeente.'

Vaak gaat de aandacht van artsen uit naar de zorgvrager, weet ze. 'Maar het gaat niet alleen om die medische zorg. Het zou helpen als zo'n arts de mantelzorger vaker erkenning geeft als die meekomt met de patiënt. Een arts kan erop wijzen dat de ziekte of aandoening ook impact heeft op het dagelijkse leven van de naaste. Realiseer je dat een op de vier werknemers betaald werk combineert met mantelzorg. Weten dat je mantelzorger bent, leidt ertoe dat je het bespreekbaar kunt maken, ook op het werk.'

wel en wee

MantelzorgNL probeert haar steentje bij te dragen door geregeld onderzoek te doen naar het wel en wee van mantelzorgers en knelpunten bekend te maken. 'Ook adviseren we gemeenten in hoe ze beleid kunnen maken op dit gebied. Bijvoorbeeld door dagopvang en activiteiten te bieden, zodat de mantelzorger overdag de handen meer vrij heeft. En als vraag en aanbod dan onvoldoende bij elkaar komen, moeten we uitzoeken hoe dat komt.'

'Een op de vier werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.'

Het ondersteunen van mantelzorgers behoort tot de wettelijke plicht van gemeenten sinds in 2015 de Wet maatschappelijke ondersteuning van kracht werd, benadrukt Hoogendijk. 'Daarin is nog niet alles goed geregeld. We kampen nog steeds met systeemfouten. Zo hebben gemeenten te veel beleidsvrijheid gekregen, waardoor de onderlinge verschillen te groot zijn. Het ontbreekt ze aan duidelijke criteria op grond waarvan een mantelzorger hulp mag verwachten. Het speelveld is ook ongelijk: er zijn zo veel belangen die een gemeente moet afwegen. Men heeft ten onrechte gedacht dat een democratisch proces dit allemaal oplost, dat een gemeenteraad er balans in weet te krijgen. Maar dat is lastig hoor. Het is een enorm technisch thema.'

eerste stap

Het laat onverlet dat een mantelzorger recht heeft op hulp, vindt Hoogendijk. 'Denk aan cliëntondersteuning. Een mantelzorger moet een beroep op een onafhankelijk persoon ►

ZORG

INTERVIEW



Mantelzorgers zorgen sinds maart meer dan voorheen voor hun naaste en voelen zich fors zwaarder belast.

kunnen doen die meedenkt over de zorg voor een cliënt, die weet wat er nodig is. En waar je dat moet halen. Amsterdam is in die ondersteuning al heel ver, maar zo'n cliëntondersteuner zie je nog lang niet overal opduiken. De noodzaak hiervan moet meer doordringen in politiek Den Haag.' Geregeld zit ze met vertegenwoordigers van het ministerie van Volksgezondheid aan tafel. En, het moet gezegd worden: de eerste stap vooruit is gezet. 'Dat is het besef dat gemeenten meer handvatten moeten krijgen. De vergrijzing is al volop gaande, er zal steeds meer zorg van mantelzorgers nodig zijn in de toekomst. Want zonder hen lukt het niet en loopt het systeem vast.' Dat dreigt nu al te gebeuren in de huidige coronacrisis. 'We moeten zorgen dat we mantelzorgers echt aandacht blijven

geven. Dat er met ze gerekend wordt in het opstellen van richtlijnen die coronaverspreiding tegengaan en ze bijvoorbeeld over voldoende beschermingsmiddelen kunnen beschikken.' Verder pleit ze voor maatwerk in plaats van landelijke maatregelen. 'Voorkom draconische maatregelen. Sluit niet alle scholen, alle dagopvang en alle verpleeghuizen, maar vraag je gericht af: waar moet wat gebeuren?' Zo wil ze ook dat mantelzorgers – in beschermende kleding – toegang houden tot verpleeghuizen, ook al zijn daar besmettingen geconstateerd. 'Dan kan het gewone leven daar ook meer doorgaan, ik ken voorbeelden waarin mantelzorgers dagelijks koken voor een opgenomen echtgenoot en dan gelijk eten maken voor de hele woongroep. Als dat wegvalt, wordt de werkdruk alleen maar hoger voor personeel. ◀

advertenties



JEMIMA

**MET LIEFDE
FINANCIËEL ADOPTEREN**

Met € 20,- per maand helpt u één van de bewoners in een christelijk tehuis in Bethlehem.

WWW.JEMIMA.NL/financiele-adoptie

Katholiek Inside

Het katholieke nieuws dat je nergens anders vindt.



Abonneer je op de gratis nieuwsbrief van Vaticanwatcher **Hendro Munsterman** en blijf op de hoogte.

nd.nl/katholiekinside

“Ik zie onze cliënten genieten en opbloeien, dat maakt mij nog het meest blij.”

Benieuwd naar Mariska's verhaal?
www.werkenbijdehaven.nl/mariska

Mariska Hop,
 gespecialiseerd verzorgende psychogeriatric

Meer informatie:

- ☎ 033-2476700
- ✉ vacature@dehaven.nl
- 📍 Op de Ree 161
3752 GM Bunschoten

Professioneel
Gastvrij
Verbindend
Ondernemend

Wil jij flexibel werken in de zorg? Bij Operando kun je:

- werken wanneer het uitkomt, naast je studie of gezin
- werken bij jou in de buurt
- blijven ontwikkelen d.m.v. cursussen en studie



Iets voor jou? Neem dan contact met ons op!



Mariska

Vera

🌐 www.operando.nl
 ☎ 085 - 064 5210
 📱 06 - 8684 8218
 ✉ info@operando.nl



Bied jij het warme thuis dat zij zoekt?



Word pleegouder bij Timon

Wij jij helpen kinderen zo 'thuis' mogelijk op te laten groeien? Hebben jullie ruimte in je huis en gezin? Ontdek of pleegzorg bij jullie past:

- Download de Bijbelstudie, geschreven door pleegmoeder Annemarie ten Brinke
- Bezoek de online infosessie over pleegzorg op 24 november om 20:00 uur
- Doe de online pleegoudertest



Meer info:

deeljethuis.nl

Eleos biedt begeleiding en behandeling aan mensen met psychische problematiek. Vanuit ons christelijk geloof werken we met hen en hun netwerk aan hoop en herstel van het gewone leven.

Wil jij meer informatie over Eleos?
Kijk op onze website:
www.eleos.nl



Open dagen

Zaterdag 31 oktober
Dinsdag 3 november

viaa.nl



Dé Hogeschool in Zwolle



Camping Bergzicht biedt i.s.m. "Zorgvakanties Overijssel" een unieke zorgchalet aan, voor een 'zorgeloze' zorgvakantie in een fantastische omgeving.

Camping en Chaletpark
Bergzicht



Giethmen - Ommen - bij de Lemelerberg



Dankzij de uitstekende isolatie, dubbel glas en **centrale verwarming** in de gehele zorgchalet, kunt u hier ook in het **voorjaar**, het **najaar** en zelfs in de **winter** zeer aangenaam verblijven.

Deze luxe 4-pers. zorgchalet heeft 2 slaapkamers en is voorzien van o.a.:

- sta-op-stoel
- aangepaste keuken
- grote, aangepaste badkamer
- boxspring hoog-laag-bed



gastvriendelijk en persoonlijk

info of boeken: tel.: (0529) 45 12 08 - www.bergzicht.nl



RMU geeft betekenis aan werk met hulp en advies voor zorgprofessionals

Met de RMU kun je altijd en onbeperkt:

- Terugvallen op een partner voor je gehele loopbaan
- Adviseurs inschakelen bij een nieuwe stap
- Je verhaal kwijt bij moeilijkheden op het werk
- Rekenen op begeleiding bij juridische kwesties
- En worden jouw belangen behartigd op het gebied van werk & christen-zijn

Sluit je aan bij de RMU. Laat de RMU jou en anderen helpen, juist in crisistijd.

RMU.NU



PROFILA
ZORGGROEP

Profila Zorggroep biedt zorg en ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking, een autismespectrumstoornis, of met psychiatrische of psychosociale problematiek:

- ambulante ondersteuning
- woonzorg
- (dag)behandeling
- dagbesteding

In de zorg aan cliënten delen we onze passie: vanuit een christelijke identiteit bijdragen aan de kwaliteit van leven van kwetsbare mensen in de samenleving. De Profila Zorggroep bundelt de krachten van Profila Zorg, EBC Zorg, Grip op je leven en Kansrijk Wonen.

WWW.PROFILAZORGGROEP.NL



Veilig langer thuis blijven wonen met de comfortproducten van MAX welzijswinkel

HERFSTAANBIEDING*
10% korting op de producten



Maatregelen tegen het coronavirus

Wij houden i.v.m. Covid-19 de richtlijnen van het RIVM aan.



1 DAG

X ONVEILIG

✓ VEILIG

✓ Gratis advies van onze sanitairspecialist ✓ Plaatsing in 1 dag met minimaal overlast ✓ Stijl en comfort voor jong en oud

ACTIE: 10% KORTING OP ZITCOMFORT*

Alle fauteuils verkrijgbaar in vele kleuren stof of leer naar keuze



Nashville
Prijs vanaf € 1317,-
relax en sta-op leverbaar



Ergo cantate
Prijs vanaf € 1615,-
met bijpassend voetenbankje



Kansas
Prijs vanaf € 2095,-
relax en sta-op leverbaar



Bank Missouri
Prijs 2-zits vanaf € 895,-

*Vraag uw adviseur naar de voorwaarden. Geldig t/m 31-10-2020. Niet in combinatie met andere acties. Actie zitcomfort alleen geldig in Elspeet.

✦ Gratis thuisadvies door heel Nederland
✦ Zes dagen per week bereikbaar, ook 's avonds

✦ Grote showroom in Elspeet en diverse shop in shops
✦ NIEUW: bij tijdelijke situaties verhuur mogelijk

maxwelzijswinkel.nl
Heeft u vragen? Bel 085-40 16 594

Elspeet - Staverdensedweg 17
MAX Welzijswinkel

Noordwijkerhout - Smederij 2
Turk & Roof

Den Haag - Loosduinse Hoofdstraat 315
Offers Woonideeën

Waddinxveen - Brugweg 2
Gouwe Meubel

Moergestel - De Sonman 20
P.V.S. meubelen en interieurs

Techniek in de zorg helpt patiënten

TEKST HELGA VAN KOOTEN BEELD ND

Virtual reality in de operatiekamer, je bloedsuiker controleren met een appje, thuis dialyseren. Innovaties in de zorg kunnen een groot verschil maken in het leven van patiënten.

BLOEDSUIKER METEN? EVEN JE TELEFOON TEGEN JE ARM HOUDEN

Diabetespatiënten kunnen hun bloedsuiker nu via een appje in de gaten houden. Michel Brugts, internist-endocrinoloog bij het Ikazia Ziekenhuis in Rotterdam: 'Dit is een revolutie in de diabeteszorg.'

Je bloedsuiker met een appje controleren, hoe werkt dat?

'De diabeteszorg is hard aan het digitaliseren. We willen devices inzetten en zo steeds meer zorg op afstand bieden. De Free Style Libre is zo'n device, een glucosesensor met naaldje die twee weken vastzit op de huid van je bovenarm. Dankzij die FSL hoeven diabetespatiënten die insuline spuiten – door de huid heen dus – zichzelf niet meer te prikken om hun bloedsuiker te meten, en hun bloedsuiker kan beter in de gaten worden gehouden. De data worden op twee manieren afgelezen: met een app of door de klassieke meter in de buurt van de sensor te houden. Via de app deel je de gegevens met je behandelaar. Er wordt om de paar minuten gemeten, tegenover twee à drie keer op een dag vroeger. Het is een verfijning van de therapie met insuline.'

Waarom zou je zorg op afstand willen?

'De eerste reden is het gemak, de tweede geld. Zorg op afstand zou goedkoper zijn dan zorg in het ziekenhuis, al geloof ik daar zelf niet zo in, want je creëert ook een nieuwe vraag.'

Zijn er nog meer pluspunten?

'Diabetespatiënten vinden de FSL makkelijker in het gebruik. De sociale drempel om je bloedsuiker te controleren valt ermee weg. Mensen zien niet eens dat je het doet, je houdt gewoon je telefoon even tegen je jas. Daardoor word je minder geconfronteerd met je ziekte. Het is best lastig de hele dag rond te lopen als een alvleesklier. Elke keer als je gaat eten of autorijden, moet je je bloedsuiker meten. In het algemeen zijn mensen met de FSL beter gereguleerd. Ze zeggen: ik begrijp nu wat er met mijn bloedsuiker gebeurt als ik een glas frisdrank drink, en ik schrik ervan. Daardoor passen ze hun gedrag aan. Ze hebben het gevoel meer controle en inzicht te hebben.'

Wordt de FSL vergoed?

'Sinds 12 december vorig jaar wel, maar alleen voor diabetespatiënten met een complex insulineschema, wat inhoudt dat je minimaal vier keer per dag moet spuiten om voor vergoeding in aanmerking te komen. Sindsdien schiet het aantal aanvragen omhoog. Wij hebben tweeduizend mensen met diabetes in zorg, en meer dan de helft gebruikt de FSL nu. Het is een revolutie in de diabeteszorg. Als je niet binnen de criteria valt, kun je de FSL ook gebruiken, maar dan moet je hem zelf betalen.' ◀



ZORG

VERNIEUWING IN DE ZORG

MET DE VR-BRIL ONTSTAAT MINDER SCHADE BIJ EEN LONGOPERATIE

In het Erasmus MC in Rotterdam wordt virtual reality gebruikt om longkankerpatiënten te opereren. Hart-longchirurg Lex Maat: 'We kunnen nu betere beslissingen nemen.'

Virtual reality bij longoperaties? Hoe werkt dat?
'Een van onze assistenten kwam op het spoor van het bedrijf Medical VR. In goed een jaar hebben we samen met dat bedrijf een programma ontwikkeld om driedimensionale beelden in virtual reality te maken. We zetten het in wanneer we kleine tumoren in een long willen verwijderen. We doen die operaties altijd met z'n tweeën. We nemen het systeem mee de operatiekamer in, en als het ingewikkeld wordt, zet een van ons de VR-bril op en geeft die de ander aanwijzingen. Het grote voordeel van de bril is dat je het te opereren gebied driedimensionaal kunt zien, dat je het kunt draaien en de bloedvaten, luchtwegen en ook de tumor een kleurtje kunt geven. Die doorsnedes maken we van tevoren, met beelden van een CT-scan, waarop een long als het ware in plakjes is gesneden. Vroeger moesten we dat 3D-plaatje zelf maken, in ons hoofd, plakje voor plakje.'

Maar de operatie zelf is niet nieuw, toch?
'Nee, de operatie zelf bestond al wel, maar ze is lastig voor te bereiden en uit te voeren, omdat longen bij iedere patiënt anders zijn. Je moet je voorstellen dat in de longen heel veel luchtpijpjes en bloedvaten lopen, die zich vertakken zoals een boom zich vertakt. Door de VR-bril kunnen we de

operatie beter voorbereiden. We kunnen nu betere beslissingen nemen en heel gericht de zieke stukken van de long opzoeken en verzorgen.'

Hoever is de ontwikkeling van de VR-bril?
'We hebben een pilot gedraaid met tien patiënten. In totaal hebben we er nu twintig operaties mee gedaan. Het Erasmus is de nummer twee in Nederland qua longchirurgie. In 2019 hebben we 116 grote longoperaties uitgevoerd. Met de bril verwachten we in ons huis op jaarbasis tientallen patiënten te kunnen helpen. De tumor moet zich er wel voor lenen; hij mag niet te groot zijn en niet helemaal in het centrum van de long zitten. De methode moet nog worden gecertificeerd en kan pas daarna verder worden uitgerold.'

Wat merken patiënten hiervan?
'Veel. Het maakt een groot verschil of je een segment weghaalt of een hele longkwab. De patiënt houdt meer longfunctie over. Dat betekent: meer lucht en meer reserve bij een eventuele volgende operatie. En voor mensen die vóór de eerste operatie al een verminderde longfunctie hebben, kan de bril hét verschil maken tussen nog functioneren of in een rolstoel terecht komen aan de zuurstof.' ◀



VEEL MEER MENSEN KUNNEN MEDISCH VERANTWOORD THUIS DIALYSEREN

Maar weinig nierpatiënten kiezen ervoor thuis te dialyseren. Ton Luik, medisch directeur van Vitaal Thuisdialyse, probeert dat te veranderen. 'Voor de grootste groep is thuis dialyseren medisch verantwoord.'

U heeft een bedrijf dat zich richt op thuisdialyse. Hoelang al?
'Wij hebben Vitaal Thuisdialyse twaalf jaar geleden opgericht, samen met het VieCuri Medisch Centrum, waar ik werk als internist-nefroloog. Wij wilden thuisdialyse promoten. Nog maar relatief weinig dialysepatiënten maken gebruik van de mogelijkheid thuis te dialyseren.'

Voor hoeveel patiënten is thuisdialyse een optie?
'Nederland telt zesduizend dialysepatiënten. Daarvan dialyseert 15 procent via het buikvlies – dat gebeurt altijd thuis. De rest heeft hemodialyse, een andere techniek, en van hen dialyseert maar 5 procent thuis, driehonderd patiënten. Blijft er 80 procent over, 4800 mensen. Die liggen twee tot vier keer per week een uur of vier in een dialysecentrum. Terwijl het voor het grootste deel van deze groep medisch verantwoord is thuis te dialyseren.'

Waarom doen zij dat dan niet?
'Dat heeft te maken met wat mensen kunnen en aandurven. Het is het mooist als je het zelf kunt doen, met je partner. Lukt dat niet, dan kan er ook

een dialyseverpleegkundige aan huis komen. Dit hebben wij mogelijk gemaakt. Hiermee wordt thuisdialyse voor een veel grotere groep bereikbaar, ook voor patiënten van andere ziekenhuizen. De bottleneck is het tekort aan personeel. We gaan nu extra zorgmedewerkers voor de thuisdialyse opleiden. We hebben ook een pilot gedraaid met een tablet, waarmee we vanuit het centrum begeleiding bieden, om de kloof te verkleinen voor mensen die het zelf zouden kunnen. Daar gaan we binnenkort mee verder.'

Maakt thuisdialyseren echt zo'n groot verschil?
'Dialysepatiënten zijn kampioen wachten. Dat begint al thuis, met het wachten op de taxi. Daarna moeten ze wachten tijdens het dialyseren. En zijn ze klaar, dan moeten ze wéér wachten op de taxi. Als mensen thuis dialyseren, hoeven ze in elk geval niet meer op de taxi te wachten. Natuurlijk nog wel tijdens het dialyseren zelf, maar dat kunnen ze dan in elk geval in hun eigen omgeving doen. En thuis zitten ze ook niet in een omgeving met zieke mensen. Bovendien is er thuis meer flexibiliteit. Mensen kunnen zelf het tijdstip bepalen. Als mensen eenmaal thuis dialyseren, willen ze niet meer terug naar het ziekenhuis.' ◀





Manon is soms verpleegkundige,

TEKST NADINE FOLKERS BEELD JEROEN JUMELET

Een maand geleden lag ze nog flink beroerd in het ziekenhuis. Het was de zoveelste opname in de afgelopen jaren. Krap drie weken later liep ze weer een ziekenhuis binnen, in haar werktenue.

De 24-jarige Manon Stuivenberg uit Utrecht is verpleegkundige en chronisch ziek.

Manon Stuivenberg laat zich liever niet tegenhouden haar droomberoep uit te oefenen. 'Ik kan oprecht tegen patiënten zeggen dat ik weet wat de impact van een heftige ziekte op je dagelijks leven is.'

Ze komt net uit het UMC Utrecht voor een controle, om te kijken hoe het met haar gaat na de ziekenhuisopname van een kleine maand geleden. Verder is er bloed geprikt om stollingswaarden te meten.

'Ik heb er een aantal klachten bij gekregen die nu onderzocht worden. Ik heb de laatste tijd snel blauwe plekken en bloedingen', legt Stuivenberg uit. 'Ik maak me er niet al te veel zorgen over, maar als de hematoloog (specialist in bloedziekten, red.) vindt dat er verder naar moet worden gekeken, dan ga ik daarin mee.'

patiënt

Hier is Stuivenberg aan het woord als patiënt. Ze heeft auto-immune pancreatitis. Haar alveesklier raakt voortdurend ontstoken. Daarnaast heeft ze de ziekte van Crohn ('een milde variant, gelukkig', benadrukt ze) en kampt ze met bijnierschorsinefficiëntie. Door deze laatste aandoening maakt haar lichaam het stresshormoon cortisol niet meer aan,

waardoor Stuivenberg allerlei klachten kreeg, van misselijkheid tot voortdurende koorts. 'Toen ik in februari in het ziekenhuis lag, werd die diagnose gesteld. Ik kreeg medicijnen en toen die aansloegen, had ik eindelijk het gevoel dat ik mijn leven weer kon gaan opbouwen. Het was een tijdlang opname na opname geweest en ik wilde weer "mijn ding

'Moe ben ik toch, of ik nu thuiszit of werk.'

doen"', zoals Stuivenberg haar werk als verpleegkundige noemt. 'En toen kwam corona', voegt ze er met een zucht aan toe. Ze weet dat ze tot de risicogroep behoort vanwege haar chronische ziekte, maar haar nuchterheid voert de boventoon. 'Ik knuffel alleen mijn moeder en mijn vriend. Voor de rest ben ik voorzichtig, houd zo veel mogelijk afstand

ZORG

CHRONISCH ZIEK IN DE ZORG



Manon Stuivenberg: 'Ik wil laten zien dat je kunt meedoen in de maatschappij, ook met een chronische ziekte.'

soms patiënt

en was vaak mijn handen. Maar ik wil aan het bed staan, er voor patiënten zijn.'

verpleegkundige

Daar komt de verpleegkundige Stuivenberg in beeld. Want twee dagen na de controle en het bloedprikken wil ze weer aan het werk. Ze wil haar meisjesdroom 'zuster worden' waarmaken. Ze werkt sinds de zomer op de afdeling oncologische chirurgie in het Amsterdam UMC, op een speciale afdeling voor maag-, lever- en darmkanker. 'Mede door mijn ervaring met buikklachten vind ik de buik in mijn werk erg interessant.' Werk en privé liggen dan dicht bij elkaar. 'Als er iemand binnenkomt met pancreatitis, slik ik wel even, maar vervolgens leg ik dat ook naast me neer. Dit is mijn werk.' Bij haar vorige werkgever werkte Stuivenberg een tijdje met een sonde in haar neus, omdat ze onvoldoende voedingsstoffen binnenkreeg. 'Bij de eerste kamer vond ik het super spannend om naar binnen te gaan, maar de reacties waren goed, waardoor het vervolgens geen issue meer was.'

Haar ziekenhuiservaring neemt ze als ervaringsdeskundige geregeld mee in haar contact met patiënten. Stuivenberg benadrukt

dat ze dat altijd met gepaste afstand doet. 'Ik zeg nooit wat ik zelf precies heb. Maar ik kan wel oprecht tegen patiënten zeggen dat ik bijvoorbeeld weet wat de impact van een heftige ziekte op je dagelijks leven is. Dat ik weet hoe het is om vrienden te verliezen, of geregeld te moeten afzeggen in sociale contacten. En dat ik weet hoe lastig het kan zijn om medicijnen te slikken waarbij je weet dat ze troep zijn voor je lichaam, maar dat je ze op dit moment wel nodig hebt om deze periode door te komen.'

opleiding

Stuivenberg wilde dit najaar beginnen met de opleiding tot endoscopieverpleegkundige, ook gericht op onderzoek in de buik. 'Op die afdeling werk je hoofdzakelijk tijdens kantooruren. Dat zou goed voor me zijn, want chronisch zieken hebben nu eenmaal baat bij regelmaat.'

Maar na een aantal weken meedraaien op de afdeling endoscopie voorafgaand aan de studie, merkte Stuivenberg dat het toch niet haar plek was. 'Ik miste de onregelmatigheid.' Ze liet de studie voor wat die was en verhuisde naar een afdeling waar ze weer onregelmatige diensten ging draaien.

Zo worstelt Stuivenberg af en toe met een normale twintiger zijn en het hebben van een chronische ziekte. Wat goed zou zijn voor haar, is lang niet altijd wat ze wil. 'Ik hou ervan van een terrasje te pakken, met vrienden af te spreken en een nachtje te gaan stappen. Soms doseer ik al mijn sociale bezigheden goed, soms wat minder. Soms heb ik de ellen-

'Ik zeg tegen patiënten nooit wat ik zelf precies heb.'

de die daarop volgt ervoor over.' Werken is voor Stuivenberg afleiding van haar eigen pijn en vermoeidheid. 'Moe ben ik toch, of ik nu thuiszit of werk. Dan kan ik beter aan het werk zijn, dan kan ik ook nog iets voor anderen betekenen.'

Kan dat wel, met zo'n verantwoordelijke functie als die van verpleegkundige? 'Zeker

wel', reageert Stuivenberg fel. 'Moe zijn heeft met mijn lichaam te maken, geestelijk ben ik altijd scherp als ik werk. Als ik dat niet zou zijn, zou ik thuisblijven.'

Stuivenberg voelt regelmatig de drang om zich te bewijzen. Als ze daarover vertelt, raakt ze geëmotioneerd.

'Ik weet dat het niet hoeft, maar toch wil ik laten zien: ik kan het wel! Ik wil dit werk zó graag doen. En ja, ik ben ook best vaak bang dat mensen denken dat ik me aanstel. Ik weet dat dat nergens op slaat, maar de angst is er.'

Via sociale media deelt ze verhalen over haar werk als verpleegkundige en chronisch zieke. Leuk detail: ze leerde haar vriend kennen doordat hij via een DM reageerde toen hij haar verhaal las op Twitter. 'We bleven elkaar berichtjes sturen, hij is radioloog.'

Als ze voorzichtig naar de toekomst kijkt – ze leeft naar eigen zeggen bij de dag – dan denkt ze na over hoe ze zich kan inzetten voor andere jongeren met een chronische ziekte. Om stigma's te doorbreken. 'Ik wil laten zien dat je kunt meedoen in de maatschappij, ook met een chronische ziekte. De boodschap die ik wil uitdragen, is: Laat je niet tegenhouden door wie of wat dan ook, want er zijn altijd mogelijkheden.' ◀

WELKOM OP DE CHE!



Of je nou op zoek bent naar een voltijdopleiding of je aan het oriënteren bent op een deeltijdstudie, wij helpen je graag verder om de juiste keuze te maken. Meld je aan voor een voorlichtingswebinar en proef de sfeer tijdens een Open Dag op onze locatie in Ede.

OPEN DAGEN

VOLTIJDOPLEIDING
7 NOVEMBER 2020
10.00 - 15.00 UUR

DEELTIJDOPLEIDING
14 NOVEMBER 2020
10.00 - 15.00 UUR

/ Voltijd bachelors
/ Deeltijd bachelors
/ Associate degrees
/ Masters
/ Post-hbo's
/ Cursussen
/ Trainingen
/ Maatwerk