

# Flevoland Gezond

Zaterdag 16 maart  
**OPEN HUIS**

in MC Zuiderzee  
van 13.00 uur  
tot 16.00 uur



## Ontdek hoe leuk gezond leven kan zijn



### Ontmoet Mij

Ontmoet Mij

Op 16 maart kunt u mij vragen stellen, maar het is ook mogelijk om in onze oefenzaal op de begane grond van het ziekenhuis een korte fietstest te doen.

Aan de hand van deze test krijgt u een beeld van hoe het met uw conditie gesteld is. Een van de belangrijkste aspecten van mijn werk is laten zien dat goed bewegen

ook heel leuk kan zijn.

Samen werken we naar een doel toe; bijvoorbeeld weer voetballen na een knieoperatie of op een gezonde manier afvallen.'

**Mandy Visser,**  
*fysiotherapeut ZorgTeam en Obesitaspoli:*

'Ik zal tijdens de open dag van MC Zuiderzee samen met mijn collega's vertellen over hoe wij mensen met lichamelijke klachten door middel met fysiotherapie helpen.

### Ontmoet Mij

#### 'Hart voor hart'

**Cynthia Posthouwer,**  
*hartrevalidatieverpleegkundige:*

'De zorg rondom hartrevalidatie is in MC Zuiderzee heel goed geregeld. Daar vertel ik u tijdens de open dag samen met mijn collega's graag over.

Wij bieden mensen die last hebben van hartfalen en onvoldoende bloedvoorziening hebben naar de hartspier, een op maat gemaakt programma.

Dit programma bestaat onder andere uit een aantal informatiebijeenkomsten die worden gegeven door een cardioloog, diëtist, maatschappelijk werker en psycholoog. Bijzonder is dat wij ook trainingen aanbieden.



Zo kunt u in MC Zuiderzee leren omgaan met spanning en stress en is er een training "Hart voor hart", waarin u uw leefstijl leert veranderen. Wij kunnen u hier alles over vertellen.'

**Gezonde leefstijl** Heeft u altijd al eens in de huid van de chirurg willen kruipen of wilt u weten hoe het met uw conditie is gesteld? Kom dan zaterdag 16 maart naar MC Zuiderzee in Lelystad. Op deze dag houdt het ziekenhuis van 13.00 uur tot 16.00 uur Open Huis.

Dit jaar staat het thema '**Gezonde leefstijl**' centraal. In het ziekenhuis vindt u onder andere drie 'gezondheidspleinen'. De gezondheidspleinen hebben ieder een eigen thema: voeding, bewegen en lekker in je vel zitten.

**Meet & Greet** Heeft u vragen aan de diëtist, de fysiotherapeut, de verpleegkundig coach, de internist van de Obesitaspoli of wilt u in gesprek met de gespecialiseerd chirurg over de mogelijkheden van een maagverkleining? Dat kan. Op zaterdag 16 maart kunt u zonder afspraak bij hen binnenlopen.

**Ontdek & beleef** Natuurlijk is er nog veel meer te zien en te ontdekken in het ziekenhuis. U kunt verschillende tests af laten nemen en meedoen met sportieve activiteiten.

*Kijk voor meer informatie op [www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com)*

#### 'Kruip in huid van chirurg'

**Joke Glasbergen,** *operatieassistente:*

'Op de tweede verdieping van het ziekenhuis is een operatiekamer nagebootst, waar mensen in de huid kunnen kruipen van een chirurg.

Zowel kinderen als volwassenen kunnen een kijkoperatie uitvoeren; ze mogen met speciaal gereedschap snoepjes uit een doos pakken, terwijl ze hun handelingen op een televisiescherm kunnen zien. Daarnaast is er een filmpje te zien van een operatie, waarbij de maag van iemand met obesitas wordt verkleind. De open dag staat in het teken van gezondheid.

### Ontmoet Mij







# Verpleegkundige niet aangeboren hersenletsel

**Een beroerte, een ongeluk, MS of de ziekte van Parkinson; mensen kunnen op veel manieren hersenletsel oplopen. En de gevolgen ervan zijn moeilijk te voorspellen. "Velen weten dat er verlamingsverschijnselen kunnen optreden. Maar het kan ook zijn dat iemand van karakter verandert", vertelt Leonora Visscher, wijkverpleegkundige met als specialisatie niet aangeboren hersenletsel bij Zorggroep Oude en Nieuwe Land. "Als iemand erg is veranderd, is dat heftig. Maar eigenlijk geldt dat na hersenletsel vaak het hele leven anders wordt. Daar kunnen mensen best hulp bij gebruiken."**

**Prima aanpak**  
Leonora Visscher begeleidt na bijvoorbeeld een beroerte. "Tegenwoordig wordt iemand die dat overkomt zo snel mogelijk in het ziekenhuis opgenomen. Zodra de diagnose is gesteld begint de behandeling. Als de patiënt daarna weer thuis is uit het ziekenhuis of na een revalidatie in De Schakel kom ik in beeld." Die samenwerking loopt goed, vindt ze.

"We hebben een prima aanpak ontwikkeld." Ze neemt binnen een paar weken telefonisch contact op en gaat daarna, als mensen dat willen, op huisbezoek. "Daar neem ik de tijd voor. Natuurlijk gaan mensen ook voor controle naar de specialist, maar dat is vaak een kort bezoekje. Ik kom om te horen hoe het gaat, wat er gebeurd is en hoe het is om weer thuis te zijn."

**Behoeft**  
Meestal gaat in het begin het herstel snel. Dan komt de fase waarbij eigenlijk geen verbetering meer optreedt en het lastig wordt. "Daarom houden we twee tot drie jaar contact. Dat kan telefonisch of door huisbezoek en mensen kunnen ons ook bellen bij vragen. Niet alle cliënten volgt ze zo lang.

"Nee, als mensen aangeven er geen behoefte aan te hebben dan niet natuurlijk."

Maar veelal is die behoefte er zeker. "We hebben hier zoveel expertise in huis waar mensen profijt van kunnen hebben. Is het veters strikken bijvoorbeeld lastig geworden?"

Onze ergotherapeut kan trucjes leren waardoor dat toch nog lukt. Hoe ga je om met gedragsverandering?

En zo zijn er veel meer voorbeelden te noemen." Leonora Visscher biedt een luisterend oor en verwijst. Vaak zijn er oplossingen voor problemen mogelijk.



**Leonora Visscher is een luisterend oor en verwijst.**

"Maar je moet reëel zijn; niet overal is een oplossing voor. Dan kan ik mensen begeleiden naar acceptatie. Hoe lastig dat soms ook is." Ze merkt in haar werk dat het delen van ervaringen helpt. "Daarom zijn we bezig met het organiseren van open

bijeenkomsten voor mensen met NAH in Emmeloord, in samenwerking met andere organisaties.

De datum is nog niet bekend, dus hou de kranten in de gaten!"

## Schrijver Frank Schaper over burnout

Schrijver Frank Schaper vertelt over het ontstaan, het herkennen en de aanpak van een burnout op de informatieavond 'Van overbelasting naar burnout' op woensdag 6 maart om 19.30 uur in MC Zuiderzee. De avond is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over overbelasting, burnout en de behandelingsmogelijkheden. Aanmelden via [info@zorgteam.nl](mailto:info@zorgteam.nl) of 0320-267760. Meer informatie vindt u op [www.zorgteam.nl](http://www.zorgteam.nl).

## Familie/vrienden informatieavond voor ME/CVS-patiënten

Op woensdag 27 maart is er in MC Zuiderzee een informatieavond voor partners, vrienden en familie van ME/CVS-patiënten. Patiënten kunnen uiteraard ook zelf meekomen.

Op basis van een presentatie over de aandoening wordt over de impact voor patiënten zelf gesproken, maar ook voor de mensen in hun omgeving. Doel is informatie te geven voor niet-patiënten en door lotgenotencontact wederzijds begrip te bewerkstelligen.

De bijeenkomst begint om 19.30 uur en duurt tot 21.00 uur en wordt gehouden in MC Zuiderzee, Ziekenhuisweg 100 in Lelystad (Texelzaal, 1e etage).

Aanmelden via: [info@vermoeidheidcentrum.nl](mailto:info@vermoeidheidcentrum.nl).

Meer informatie is te vinden op [www.vermoeidheidcentrum.nl](http://www.vermoeidheidcentrum.nl).

## De behandeling van pijn

Vanwege de grote drukte en de hoge waardering (een 8), houden ZorgTeam en DC Pijncentrum op 3 april in MC Zuiderzee opnieuw een gratis informatieavond over chronische pijn.

Mensen die daar meer over willen weten en ook over de behandeling met als doel dat mensen minder last van pijn hebben en hun kwaliteit van leven verbetert, zijn vanaf 19.30 uur welkom in MC Zuiderzee.



Meer informatie of aanmelden voor de informatieavond kan via website [ZorgTeam.nl](http://ZorgTeam.nl), via e-mail [info@zorgteam.nl](mailto:info@zorgteam.nl) of telefonisch: 0320-267760.

## Specialistische zorg, gewoon bij u thuis

**Specialistische zorg van Icare: we zijn er als u ons nodig heeft**

**Steeds vaker kunnen mensen kiezen voor verpleging of verzorging in hun eigen, vertrouwde thuishituatie. Als u complexe zorg nodig heeft, is terugkeer naar de thuishituatie of thuis blijven wonen vaak moeilijk.**

Het specialistisch team van Icare Verpleging en Verzorging kan u deze zorg bieden. In uw eigen huis en aangepast naar uw persoonlijke situatie. Hierdoor kan een ziekenhuisopname worden verkort of voorkomen.

Het specialistisch team van Icare is in staat om vrijwel alle ziekenhuiszorg thuis te geven. Dat kan op elk gewenst tijdstip, 24 uur per dag. Zo kunt u bijvoorbeeld denken aan nierdialyses,

sondevoeding, chemokuren en bloedtransfusies. Ook palliatieve zorg (zorg in de laatste levensfase) wordt verleend door het specialistisch team.

De specialistisch verpleegkundigen van Icare zijn goed opgeleide medewerkers en worden voortdurend bijgeschoold, zodat zij gebruik kunnen maken van de nieuwste zorgmethoden en technieken. José Schoot-Uiterkamp, verpleegkundige

bij het specialistisch team van Icare: "Men is vaak niet op de hoogte van wat er thuis allemaal mogelijk is aan specialistische zorg. Thuis kun je jezelf zijn en je eigen ding doen, in het ziekenhuis ben je gebonden aan bepaalde dagritmes en procedures.

Aanvankelijk zijn mensen soms sceptisch over

specialistische zorg aan huis, omdat het ziekenhuis toch een soort veilige omgeving lijkt.

Maar zodra ze onze zorgverlening thuis hebben ervaren, zijn ze overtuigd. Vaak wordt dan tegen ons gezegd: Wat thuis kan, wil ik ook liever thuis dan in het ziekenhuis.

### Open Dag Zorg en Welzijn

Op 16 maart 2013 organiseert Zowelwerk een zorg- en welzijnsbeurs in het kader van de Open Dag van Zorg en Welzijn. Locatie: De Atolplaza, Schor 1-9 8224 CM Lelystad (11.00-15.00 uur). Icare is hier ook aanwezig om bezoekers te vertellen over het werk van onze teams. Wij hopen u daar te zien!



**Vrijwel alle ziekenhuiszorg kan ook thuis worden verleend.**

Ons werk is bijzonder, want je bent altijd te gast bij de mensen thuis. Met name in de palliatieve zorg is het een voorrecht om bij de mensen thuis te komen en zo nauw betrokken te zijn bij hun laatste levensfase."

Wilt u weten wat het specialistisch team van

Icare voor u kan betekenen? Neem contact op met het team via (0522) 27 90 05 (24 uur per dag bereikbaar).

Verblijft u in het ziekenhuis, maar wilt u straks gebruik maken van de specialistische zorg van Icare? Geef dit bij uw transferverpleegkundige in het ziekenhuis aan.



Zaterdag 16 maart  
**OPEN HUIS**  
in MC Zuiderzee  
van 13.00 uur  
tot 16.00 uur



### Ontmoet Mij

Een van de belangrijkste uitgangspunten van de Obesitaspoli is dat een team van specialisten (diëtisten, internisten, fysiotherapeuten, verpleegkundigen, psychologen en soms chirurgen) zorgt voor een behandeling op maat.

Bij mij kunnen mensen terecht voor meer informatie over de inschrijving en hoe het traject verder verloopt. Als verpleegkundig coach ben ik voor de cliënten een aanspreekpunt, vertrouwenspersoon en stok achter de deur.

Bij ons leren mensen gezonde keuzes te maken. Daarbij is bewegen erg belangrijk. Dat gezond leven ook heel leuk kan zijn blijkt wanneer mensen merken dat hun spieren soepeler worden en minder snel buiten adem raken. Daarnaast merken we dat veel mensen het heel gezellig vinden om in groepsverband te bewegen.'

### Gezonde keuzes maken

#### Verpleegkundig coach Obesitaspoli Annet van 't Westeinde: '

Tijdens de open dag in MC Zuiderzee vertel ik u alles over de aanpak van Obesitaspoli Flevoland.



### Ontmoet Mij

### Check uw gewicht

#### Diëtist Ruurd Plas:

'Bij mij kunt u zich wegen, waarna ik het gewicht kan vergelijken met de lengte en kan zien of u te zwaar, te licht of juist een gezond gewicht hebt.

Tijdens de open dag kunt u bij mij terecht voor vragen over voeding en kan ik vertellen wat een diëtist voor u zou kunnen betekenen.

In MC Zuiderzee geef ik voedingsadviezen aan mensen met bijvoorbeeld diabetes of een verhoogd cholesterolgehalte. Ook begeleid ik mensen die met behulp van Obesitaspoli Flevoland afvallen.

Het is heel leuk om te zien dat mensen steeds meer plezier krijgen in het bereiden van een gezonde maaltijd.'



### Ontmoet Mij

kinderen en kleinkinderen en zitten beter in hun vel. Voor mensen die op eigen kracht moeizaam afvallen is een verkleining van de maag een mogelijkheid.

Ik zal tijdens de open dag vertellen over de voor- en nadelen van een kijkoperatie, wanneer iemand in aanmerking komt voor een operatie en de risico's ervan. Een maagverkleining is ingrijpend.

Mensen zullen hun levensstijl moeten veranderen. Door flink af te vallen, wordt de kwaliteit van leven van een patiënt verbeterd en verkleint men de kans op diabetes, hartproblemen, beroertes en kanker.'

### Uitleg over maagverkleining

#### Bariatrisch chirurg Ewout Jutte: '

Mensen die zijn afgevallen voelen zich gelukkiger dan toen ze zwaarder waren. Ze zijn fitter, kunnen weer wandelen met





# Welkom

Afgelopen weken zagen 28 jongens en meisjes het levenslicht in MC Zuiderzee. Een overzicht



Adem

Anna Maria

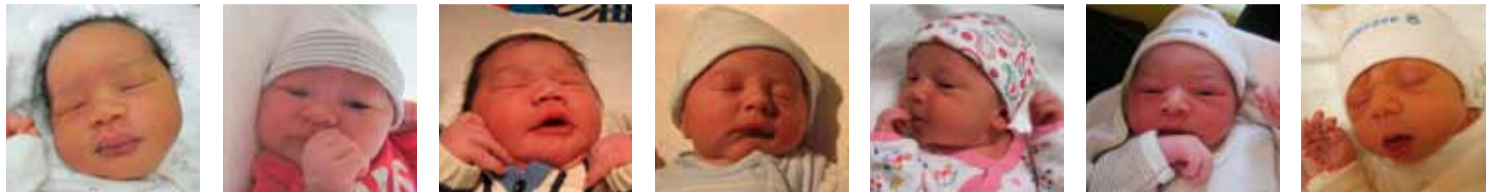
Beauh

Cornelis

Dominchio

Ella

Emma



Fawwaz

Fiona

Geertina

Jaycey

Johanna

Ky'Shawn

Laura



Levi

Matthias

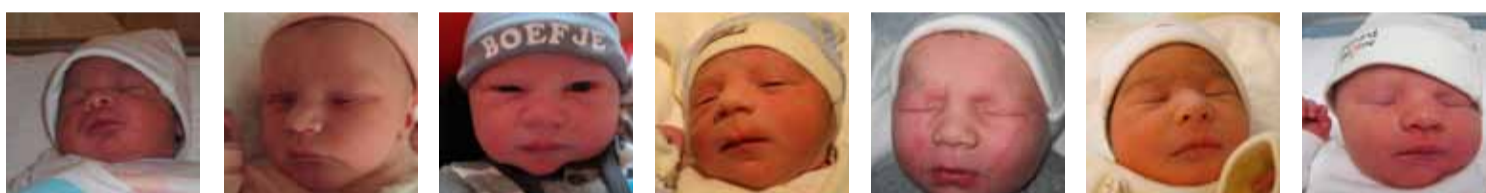
Mery

Mohamed

Paddy

Quinten

Reece



Romeo

Sanna

Tim

Yavuz

Zarah

Zeliha

Zoey

## Agenda

### Bevallen in MC Zuiderzee

Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee met aansluitend een rondleiding op de verloskamers. Iedere 1e en 3e maandagavond van de maand. Meer informatie vindt u op [www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com) (onder MC Agenda). Aanmelden kan tijdens kantooruren op telefoonnummer (0320) 271 345 (Kraamafdeling MC Zuiderzee).

### Informatieavonden over borstvoeding

MC Zuiderzee organiseert elke maand een gratis informatieavond over de theorie en praktijk van borstvoeding. De informatieavond begint om 19.30 uur en duurt tot 21.30 uur. Meer informatie vindt u op [www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com) (onder MC Agenda). Aanmelden kan tijdens kantooruren op telefoonnummer (0320) 271 345 (Kraamafdeling MC Zuiderzee).

### Open Huis MC Zuiderzee op zaterdag 16 maart

Kom zaterdag 16 maart naar het ziekenhuis MC Zuiderzee in Lelystad en ontdek hoe leuk gezond leven kan zijn. U bent van 13.00-16.00 uur van harte welkom. Het thema voor 16 maart is Gezonde leefstijl. Bij de drie gezondheidspleinen komt u alles te weten over voeding, bewegen en alles om lekker in je vel te zitten. Op [www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com) vindt u meer informatie.

### Informatieavond over overbelasting en burn-out

'Van overbelasting naar burnout'. Zo heet de gratis informatieavond die ZorgTeam op woensdag 6 maart houdt in MC Zuiderzee in Lelystad. De avond, die duurt van 19.30 tot 21.00 uur, is bedoeld voor iedereen die meer over deze veel voorkomende aandoening wil weten.

De informatieavond vindt plaats in de Texelzaal, op de 1e etage van MC Zuiderzee. Meld u voor 6 maart aan via [info@zorgteam.nl](mailto:info@zorgteam.nl) of 0320-267760. Meer informatie over de aanpak van ZorgTeam vindt u op [www.zorgteam.nl](http://www.zorgteam.nl).

### Informatieavond over obesitas

Voor mensen die graag meer willen weten over obesitas en de aanpak daarvan houdt Obesitaspoli Flevoland op donderdag 7 maart een informatieavond. De informele bijeenkomst duurt van 19.30 tot 21.00 uur en vindt plaats in het personeelsrestaurant van MC Zuiderzee in Lelystad.

Aanmelden voor de informatieavond kan via [www.obesitaspoli.com/info-avond](http://www.obesitaspoli.com/info-avond). Op deze website kunt u ook terecht voor meer informatie over de manier waarop Obesitaspoli Flevoland werkt. Bellen kan natuurlijk ook: 0320-277770, of e-mail [coach@obesitaspoli.com](mailto:coach@obesitaspoli.com).

### Informatiebijeenkomst voor familie en vrienden van ME/CVS-patiënten

**Woensdag 27 maart** is er voor familie en vrienden van ME/CVS-patiënten een informatieavond in MC Zuiderzee. Patiënten kunnen uiteraard ook zelf meekomen. Op basis van een presentatie over de aandoening wordt over de impact voor patiënten zelf gesproken, maar ook voor de mensen in hun omgeving. Doel is informatie te geven voor niet-patiënten en door lotgenotencontact wederzijds begrip te bewerkstelligen. Aanvang: van 19.30 – 21.00 uur in MC Zuiderzee. Graag aanmelden via [planning@vermoeidheidcentrum.nl](mailto:planning@vermoeidheidcentrum.nl).

### 'Overgewicht & Obesitas Event'

Obesitaspoli Flevoland houdt op donderdag **14 maart** van 18.30 tot 21.30 uur een gratis obesitas event in De Agora in Lelystad. Deze informatiemarkt is een bron van informatie voor mensen die worstelen met hun gewicht of meer informatie willen over (de aanpak van) overgewicht of obesitas. U kunt er onder andere speeddaten met patiënten die een behandeling in teamverband hebben gevolgd of zijn geopereerd. Bovendien is er een 'meet & greet' met internisten, gespecialiseerde chirurgen, fysiotherapeuten, diëtisten, psychologen en verpleegkundige coaches. Zie voor meer informatie en aanmelden de website van de Obesitaspoli op [www.obesitaspoli.com](http://www.obesitaspoli.com).

## Colofon

### Bezoektijden

Bezoek is welkom van 15.00 en 16.00 uur en van 19.00 en 20.00 uur. Kijk voor afdelingen met afwijkende bezoektijden op [www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com), [www.mcemmeloord.com](http://www.mcemmeloord.com) en [www.mcdronten.com](http://www.mcdronten.com)

### Klacht of suggestie

De medewerkers van ons ziekenhuis spannen zich in om goede zorg te bieden en u zo goed mogelijk van dienst te zijn. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent over uw verblijf en/of behandeling in het ziekenhuis. Wij raden u aan dit eerst te bespreken met betrokkene(n).

Er samen over praten helpt. Vaak kan al een oplossing gevonden worden. Is de klacht niet opgelost of vindt u dat uw klacht onvoldoende aandacht heeft gehad, dan kunt u uw klacht indienen bij de klachtenfunctionaris.

De klachtenfunctionaris is te bereiken van maandag tot en met donderdag op telefoonnummer 0320-271911 of via de website van een van onze locaties.

### Cliëntenraad

De Cliëntenraad van MC Groep is dagelijks te bereiken op 0320 271176. Meer informatie op: [www.mcgroep.com](http://www.mcgroep.com)

### MC Dronten

Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
T 0320 271 010  
[www.mcdronten.com](http://www.mcdronten.com)

### MC Emmeloord

Urkerweg 1 - Postbus 5000  
8300 GA Emmeloord  
T 0527 637 150  
F 0527 637 139  
[www.mcemmeloord.com](http://www.mcemmeloord.com)

### MC Zuiderzee

Ziekenhuisweg 100  
Postbus 5000 - 8200 GA Lelystad  
T 0320 271 888  
F 0320 254 654  
[www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com)

### Teksten

Flow Media en MC Groep

### Fotografie

Fotostudio Wierd en MC Groep



## Uw dokter op Omroep Flevoland

Elke donderdagmiddag van 16.00 tot 16.45 uur op Omroep Flevoland vertelt een medisch specialist van MC Groep over actuele gezondheidsthema's in het nieuwe radioprogramma Medische Zaken.

Kijk voor al onze vacatures op [www.mcgroep.com](http://www.mcgroep.com)