



Flevoland Gezond

'Het was net of hij bij ons in de kamer stond'



Fotostudio Wierd

Johannes Emilius Taheij ('Zeg maar Jan') ligt er patent bij in het ziekenhuisbed. Hij kijkt rond met een blik van 'Waarom lig ik hier? Ik wil naar huis!', maar tegelijk is er ook berusting te lezen op zijn gezicht. Een paar dagen eerder werd hij echter hals-overdekop naar de Intensive

gezelschap naar De Griek. 'Heerlijk gegeten. Om een uur of half twaalf ging ik moe, maar voldaan naar bed. 's Nachts werd ik wakker, omdat ik moest plassen. Op de wc werd ik niet lekker. Toen ik weer in bed wilde stappen, voelde ik me echt beroerd, dus ging ik maar weer naar de wc.

Jan Taheij tevreden over zorg op afstand in MC Zuiderzee

Care gebracht. En daar kreeg hij te maken met een nieuw fenomeen: Tele-IC. 'We waren in Lelystad op bezoek, mijn vrouw Wil en ik, bij onze zoon en schoondochter. Onze enige kleinzoon moest zaterdag afzwemmen, dus we zouden een paar daagjes blijven logeren, om dinsdag door te gaan naar de camping.' Het was een gezellig feest geworden, het afzwemmen, en 's avonds ging het hele

Daar stortte ik zo in elkaar.' Wil vond hem daar. 'Ik schrok me kapot. Ik riep 'Jan, wat is er?' Mijn zoon kwam erbij, en we wilden de ambulance bellen. Jan dacht nog dat het wel weer goed zou komen, maar we belden toch maar...! Niet ten onrechte: Jan bleek een zwaar hartinfarct te hebben gehad, en er zat veel vocht achter zijn longen, bleek later. In het ziekenhuis werd Jan onmiddellijk naar de Intensive Care gebracht. Zelf was hij al

In MC Zuiderzee is onlangs Tele-IC van start gegaan. Patiënten op de Intensive Care van MC Zuiderzee in Lelystad worden voortaan 's avonds, 's nachts en in het weekend nauwlettend in de gaten gehouden door de intensivist van het Onze Lieve Vrouwen Gasthuis (OLVG) in Amsterdam. Beide ziekenhuizen zijn als eerste in Europa gestart met deze zogenaamde 'Tele-IC'. Op de Intensive Care van MC Zuiderzee krijgt elk bed een eigen beeldscherm waarop bij overdrachten en noodgevallen de intensivist (IC-specialist) uit Amsterdam te zien is. Hij of zij heeft in de weekeinden en van 16.15 tot 7.45 uur elke dag de eindverantwoordelijkheid over de patiënt. Hij heeft ook toegang tot alle gegevens van de patiënt, en kan alle gegevens van apparatuur die in Lelystad is aangesloten, in Amsterdam meelezen.

buiten bewustzijn, maar Wil was er helemaal bij. 'Vreselijk. 'Levensbedreigend', zeiden ze.' Op de IC kreeg men te maken met het nieuwe fenomeen: Tele-IC. Een intensivist van het Onze Lieve Vrouwen Gasthuis in Amsterdam nam de zorg over. Via allerlei apparatuur kon hij zien wat er aan de hand was, en via een beeldscherm gaf hij het medische personeel in Lelystad instructies, en besliste hij over welke medische stappen en onderzoeken nodig waren.

Hoe heeft Wil dat ervaren? 'Ik vond het heel prettig. Er werd ons verteld dat op deze manier de beste zorg kon wor-

'In het begin is het even vreemd, tegen zo'n televisiescherm te moeten praten'

den geboden, en daar kunnen we alleen maar mee instemmen. Later heb ik ook met de dokter zelf gesproken. Via het beeldscherm, ja. Of dat gek is? Nee hoor. Het was net of hij bij ons in de kamer stond.'

Mochten er medische handelingen nodig zijn in Lelystad, dan stuurt hij de verpleegkundige of specialist aan. Voor een klein ziekenhuis als MC Zuiderzee is het niet op te brengen zelf 24 uur per dag, zeven dagen per week een intensivist aanwezig te hebben. Grotere ziekenhuizen hebben intensivisten in dienst, gericht op patiënten met zeer gecompliceerde en ernstige ziekten. Doordat hier de samenwerking is gezocht met het OLVG in Amsterdam, is het nu mogelijk ook in MC Zuiderzee (een deel van) deze zorg te verlenen.

Hoe werkt Tele-IC? Bekijk het filmpje op <http://youtu.be/B8-iW-m88w4>

Jan kwam maandag weer bij. Ook hij heeft de zorg als uitstekend ervaren. 'In het begin is het even vreemd, tegen zo'n

televisiescherm te moeten praten. Maar dat went snel.' Jan is sowieso tevreden over de zorg in het ziekenhuis. 'Geen klachten, hoor, de zorg is hier prima. Niets is ze teveel.' Desondanks wil Jan graag

weer naar huis. 'We zouden vandaag naar de camping in Oosterhout gaan. Dat valt even in het water. Maar ach, als dat straks wel weer kan, hebben we er des te meer plezier van.' En kleinzoon komt elke dag op bezoek in het ziekenhuis, met zwemdiploma. 'In het begin was hij een beetje terughoudend. 'Ik vind het zo erg, dat opa in het ziekenhuis ligt', zei hij. Maar hij was er wel druk mee: op school moest iedereen het horen!'



Patiënten hebben baat bij hartrevalidatie op maat



Fotostudio Wierd

Als je met hartklachten wordt opgenomen in het ziekenhuis, gooit dat je hele leven door elkaar. Je bent in de eerste plaats aan het vechten voor je leven. Daar concen-

geworden. De verwerking komt daarna pas. De mensen gaan met heel veel informatie naar huis en blijven daar met veel vragen zitten. Juist daarvoor heeft MC Zuiderzee

Hartrevalidatie vermindert heropnames en hartproblemen

treer je je op. Er is geen tijd om al te diep na te denken over wat er daarna komen gaat. Dat komt als je weer naar huis mag. En dat laatste gebeurt tegenwoordig al heel snel, vertelt Martine Kel, die samen met Cynthia Posthouwer verpleegkundige hartrevalidatie is op de polikliniek Cardiologie in MC Zuiderzee. 'Door de verbeterde behandelingsmogelijkheden is de ziekenhuisopname steeds korter

de verpleegkundige polikliniek het leven geroepen. 'Daar wordt niet alleen veel informatie op maat gegeven, maar het helpt ook bij het verwerkingsproces.'

Twee weken nadat een patiënt met een (dreigend) hartinfarct, of na een dotter-, bypass- of hartklepoperatie het ziekenhuis heeft verlaten, komt de patiënt terug op de polikliniek cardiologie voor een gesprek met de verpleegkundige

hartrevalidatie. 'Het doel van deze polikliniek is hartrevalidatie op maat', legt Cynthia Posthouwer uit. 'De hartrevalidatie wordt aangepast aan het risicoprofiel, de behoefte en de mogelijkheden van de individuele patiënt.'

Erg belangrijk is dat de patiënt in dit gesprek zijn of haar verhaal kwijt kan. Cynthia: 'Dat dit gesprek met de verpleegkundige gebeurt, ervaren de meeste mensen als prettig. Het is toch een vertrouwd gezicht.' Op de verpleegkundige polikliniek cardiologie krijgt de patiënt ook de gelegenheid om vragen te stellen en samen met de verpleegkundige terug te kijken naar de opname. Daarnaast worden de bloeddruk en de hartslag gecontroleerd en wordt de medicatie doorgenomen. De partner van de patiënt

wordt ook uitgenodigd voor dit gesprek. 'Ook de partner moet alles verwerken en moet goed geïnformeerd zijn. Je vormt als echtpaar toch een team. Samen onthoud je meer

Angst en depressie zijn ook risicofactoren van hart- en vaatziekten

dan alleen', vertelt Martine Kel. 'Bovendien: als het niet goed gaat met de partner, is dat ook belastend voor de patiënt. En andersom'. Het gesprek op de verpleeg-

kundige polikliniek cardiologie vormt het uitgangspunt voor een hartrevalidatieprogramma. Martine Kel: 'Hartrevalidatie bestaat uit verschillende onderdelen. Alle patiënten gaan naar fysiotherapie. Niet alleen om hun conditie weer op te bouwen maar ook om hun grenzen te leren kennen en hun zelfvertrouwen terug te winnen. Verder worden er groepsinformatie-

computer meerdere vragen die betrekking hebben op de risicofactoren en de kwaliteit van leven. Dit kan zowel op lichamelijk gebied zijn, als op psychisch en sociaal gebied. Hierna wordt een risicoprofiel opgesteld en volgt een revalidatieadvies. Drie maanden na de start van de revalidatie wordt het risicoprofiel nog eens met de patiënt doorgenomen. Martine

Ook de partner moet alles verwerken en moet goed geïnformeerd zijn

bijeenkomsten gegeven door de cardioloog, de diëtist, de medisch maatschappelijk werker en de psycholoog. Vervolgens is er een cursus 'Omgaan met stress en verandering van levensstijl'. 'Door anders te gaan denken, ga je je ook vaak anders voelen en gedragen', vult Cynthia Posthouwer haar collega aan. 'Een file is een heel simpel voorbeeld. Je kan je erover opwinden, maar de file verdwijnt daardoor niet'. Tijdens de cursus leer je hiermee omgaan. Individuele begeleiding door een diëtist, medisch maatschappelijk werker of psy-

Kel: 'Dan wordt gekeken of de revalidatie resultaat heeft gehad en of deze moet worden voortgezet of aangepast.

De cardioloog wordt ondertussen op de hoogte gehouden van alles wat er op de poli gebeurt'.

Angst en depressie zijn ook risicofactoren van hart- en vaatziekten. Cynthia Posthouwer: 'Daar is de laatste jaren veel onderzoek naar gedaan. MC Zuiderzee is een voorbeeldziekenhuis voor een onderzoek naar screening van angst en depressie bij hart- en vaatziekten van de Nederlandse Hartstichting. Wij vinden het leuk om hieraan mee te doen, omdat daarmee de kwaliteit van de zorg verbeterd wordt. In het revalidatieprogramma is de begeleiding van deze risicofactoren al als standaardzorg opgenomen. Dit komt de patiënt dus gelijktent goede'.

choloog behoren ook tot de mogelijkheden. Als voorbereiding op het gesprek op de verpleegkundige polikliniek cardiologie beantwoordt de patiënt op een



Fotostudio Wierd

Uit onderzoek blijkt dat door het volgen van hartrevalidatie heropnames en hartproblemen verminderen. De toekomstverwachting neemt toe en er ontstaat een beter lichamelijk, psychisch en sociaal welbevinden. De ervaring in MC Zuiderzee, waar al tientallen jaren gewerkt wordt met hartrevalidatie, is dat de patiënten aangeven daar echt baat te hebben. Herkenning bij lotgenoten, sporten onder begeleiding, ontspanningsoefeningen, het krijgen van goede informatie, gelegenheid om vragen te stellen en ondersteuning en begeleiding bij verwerking zijn allemaal onderdelen waardoor patiënten zich minder angstig voelen, beter weten hoe zij met eventuele hartklachten moeten omgaan en weer sneller hun gewone leven kunnen oppikken. Daarnaast geven patiënten vaak aan het prettig te vinden om zelf actief te gaan werken aan hun risicofactoren, waardoor de kans op herhaling afneemt. Door de hartrevalidatie voor iedere patiënt op maat te maken voldoet MC Zuiderzee al aan de landelijke richtlijnen hartrevalidatie van de Nederlandse Hartstichting en het landelijke veiligheid managementsysteem (VMS), waaraan in 2012 voldaan moet zijn.



Apotheek lost medicatiepuzzel op voor patiënten



Fotostudio Wierd

'De patiënt komt letterlijk langs ons bij zijn vertrek uit het ziekenhuis,' vertelt apotheker Aroena Gangaram Panday-Soechitram van de poliklinische apotheek in het ziekenhuis. 'Naast de service die elke apotheek biedt, zorgen wij voor de medicatie die door de arts van MC Zuiderzee is voorgeschreven plus de informatie naar de thuissituatie toe.' Zoals een gewone apotheek korte lijnen heeft met de huisarts, zo heeft de poliklinische apotheek nauw contact met medisch specialisten en verpleegkundigen in

MC Zuiderzee, 'Wij bekijken bijvoorbeeld wat een patiënt na een ziekenhuisopname of een bezoek aan de specialist voorgeschreven heeft gekregen en wat hij thuis voor medicijnen gebruikt. Soms zie je dan dat bepaalde oude en nieuwe medicijnen niet samengaan. Vanuit de apotheek lopen we dan even naar de arts of verpleegkundige, of anderszels bellen we, om te overleggen welk medicijn er dan wel voorgeschreven moet worden.' Patiënten en andere bezoekers van het maken volop gebruik van de diensten van de apotheek op de benedenverdie-

ping van het ziekenhuis. 'Wij zijn in januari 2010 open gegaan en steeds meer mensen weten de apotheek te vinden. Momenteel bestaat het team uit zeven apothekersassistenten, een stagiaire en mijzelf, maar ik denk dat we op korte termijn een nieuwe collega nodig zullen hebben.' De poliklinische apotheek fungeert als de schakel tussen het ziekenhuis en de thuissituatie. Als een ware spin in het web houden ze de brieven van het ziekenhuis, de laboratoriumwaarden en het contact met specialisten en verpleegkundigen aan de ene kant en het

contact met de andere apotheken en de huisartsen bij. 'Een landelijke schakelpunt van de elektronisch patiëntendossier zou voor ons een uitkomst zijn, maar vooral ook voor de veiligheid van de patiënt.' Het soepel laten verlopen van de terugkeer naar huis staat telkens centraal. De apotheek wil een verlengstuk zijn van de ziekenhuiszorg. 'Als je bijvoorbeeld thuis een infuuspomp moet gebruiken, is het belangrijk dat je dit op de juiste manier doet. Wij kunnen regelen dat je daar uitleg over krijgt.' Ook is het mogelijk dat een van de apothekersassistenten aan het bed uitleg komt geven

over de medicatie. Als de patiënt zelf de informatie niet kan ontvangen bij ontslag uit het ziekenhuis, omdat hij of zij nog te versuft is of nog pijn heeft, wordt de uitleg gegeven aan een verpleegkundige of een familielid. Voor wie er na een opname of een bezoek aan een specialist weer naar huis gaat en nieuwe medicijnen moet gaan gebruiken, maken Aroena Panday en

haar medewerkers desgewenst een innameschema. 'Het is een puzzel die je oplost. Wat gebruikt de patiënt nog wel, wat niet meer, zijn er geen medicijnen die niet naast elkaar gebruikt kunnen worden bij', legt de apotheker uit. 'Het resultaat is een overzicht van de juiste medicijnen met het juiste gebruik, die je bij wijze van spreken zo thuis op de koelkast kunt hangen.'

De Poliklinische Apotheek Lelystad maakt deel uit van de dienstwaarneming van de openbare apotheken in Lelystad en is hiermee ook toegankelijk als vaste apotheek. Dit houdt in dat u zich als vaste patiënt bij de Poliklinische Apotheek Lelystad in kunt laten schrijven. Zie voor meer informatie en/ of inschrijving ook www.poliapo.nl



Fotostudio Wierd



Wij zijn op zoek naar nieuwe professionals!

>>>> Vacatures

- Spreekuurassistent cluster Beschouwend m/v
- Spreekuurassistent Cardiologie m/v
- Spreekuurassistent Longgeneeskunde m/v
- Spreekuurassistent Allergologie m/v
- Doktersassistent of verpleegkundige Behandelpoli m/v
- Medisch secretaresse PAAZ m/v
- Medisch secretaresse Pathologie m/v
- Medisch secretaresse cluster Beschouwend m/v
- Kinderincontinentieverpleegkundige m/v
- Verpleegkundige PAAZ m/v

MC Zuiderzee
Postbus 5000
8200 GA Lelystad
0320 27 19 11

MC Emmeloord
Postbus 5000
8300 GA Emmeloord
0527 63 76 37

MC Dronten
Het Zwarte Water 70-83
8253 PD Dronten
0320 27 10 10
www.mcgroep.com

MC Groep met ziekenhuizen in Lelystad en Emmeloord en poliklinieken in Dronten en Urk, is een klantgerichte organisatie die de belangen van haar patiënten voorop zet. Met de ervaren professionals van MC Groep is de patiënt verzekerd van snelle diagnostiek en een goede behandeling.

Reageren?
Stuur je sollicitatie met CV naar solliciteren@mcgroep.com of reageer direct via onze website www.mcgroep.com.

Aquisitie wordt niet op prijs gesteld.

Voor meer vacatures bezoek ook onze website www.mcgroep.com



NierNieuwsFlevoziekenhuis



Even voorstellen het secretariaat (van links naar rechts): Wendy, Monique van B, Miranda. Op de foto ontbreken: Birgit, Henny, Margot, Monique v.d. H.

Het onderscheid tussen een acute en chronische nierfunctiestoornis, alsook het voorkomen hiervan, kwam in de vorige NierNieuwsFlevoziekenhuis reeds ter sprake. Bij iedereen gaat de nierfunctie achteruit met het ouder worden. Iemand van 70 jaar behoort nog een nierfunctie van 60-70% te hebben. Bij een chronische nierfunctiestoornis bedraagt de nierfunctie minder dan 60% van normaal. Is de nierfunctie minder dan

60% dan heeft dit een oorzaak en consequenties! Zo neem bijvoorbeeld de kans op hart-, nier en vaatziekten verder toe met de achteruitgang van de nierfunctie. Maar ook de dosering van bepaalde medicijnen dient aangepast te worden. Röntgenonderzoek met contrast dient vergezeld te gaan met preventieve maatregelen. Tenslotte kunnen er complicaties optreden door de chronische nierfunctiestoornis. Hier kunt u binnenkort in de

volgende edities van NierNieuwsFlevoziekenhuis iets over lezen. Belangrijk is risicofactoren voor achteruitgang van de nierfunctie en de complicaties zo goed mogelijk te behandelen om verdere achteruitgang van de nierfunctie te vertragen. Stoppen met roken, het controleren van de bloeddruk, het verminderen van overgewicht en goede regulatie van de diabetes mellitus (suikerziekte) als hier sprake van is, zijn enkele voorbeelden. Het vroegtijdig opsporen van een nierfunctiestoornis is mogelijk middels een 'niercheck'. Uw huisarts kan u hierover informeren en u zonodig naar ons centrum verwijzen.

Onze missie: Totale nefrologische zorg voor zuidelijk Flevoland en de Noordoostpolder op het hoogste niveau zo dicht mogelijk bij u in de buurt.

Openingstijden dialysecentrum Flevoziekenhuis
Maandag t/m zaterdag: 07.00 - 21.45 uur, zondag 07.00 - 16.00 uur.

Afspraak maken
Locatie Almere: 036 - 868 92 30
Locatie Lelystad: 0320 - 27 13 81

www.dialysecentrumflevoziekenhuis.nl
Volg ons via twitter: [@dialyseflevo](https://twitter.com/dialyseflevo)



Welkom

Jaarlijks worden in MC Zuiderzee ruim 1.200 baby's geboren. Afgelopen weken zagen 42 jongens en meisjes het levenslicht in het ziekenhuis in Lelystad. Een overzicht.



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, www.mcemmeloord.com en www.mcdronten.com

'Klacht indienen?'

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.

Clëntenraad

De Clëntenraad van MC Groep is dagelijks te bereiken op 0320 271176. Meer informatie op www.mcgroep.com/patiënt.

MC Dronten

Het Zwarte Water 77-83
8253 PD Dronten
T 0320 271 010
www.mcdronten.com

MC Emmeloord

Urkerweg 1
Postbus 5000
8300 GA Emmeloord
T 0527 637 150
F 0527 637 139
www.mcemmeloord.com

MC Zuiderzee

Ziekenhuisweg 100
Postbus 5000
8200 GA Lelystad
T 0320 271 888
F 0320 254 654
www.mczuiderzee.com

Dinsdag 10 mei: Europese Dag van de Beroerte

Hoe voorkom en herken je een beroerte?

Op dinsdag 10 mei is het de Europese Dag van de Beroerte. Verpleegkundigen van MC Zuiderzee zijn op deze dag van 14.00 uur tot 16.00 uur te vinden in de bibliotheek in Lelystad om mensen voor te lichten over het voorkomen en herkennen van een beroerte, ook wel CVA genoemd. CVA, (Cerebro Vasculair Accident) betekent 'ongeluk in de bloedvaten van de hersenen'. Dit kan een hersenbloeding of een herseninfarct zijn.

Belangstellenden kunnen een gratis test doen, waarbij de risico's voor het krijgen van een beroerte worden gemeten. De bloeddruk wordt gemeten en door middel van een klein vingerprikje controleren de verpleegkundigen het glucosegehalte. 'Daarnaast kunnen er ook vragen gesteld worden en is er veel informatiemateriaal aanwezig.' 'Ons doel is onder andere mensen bewust te maken van hun

leefgewoonten. Op het gebied van preventie is namelijk nog heel wat winst te behalen. Ondanks dat er in de media behoorlijk veel aandacht is voor dit onderwerp, weten nog veel mensen niet precies wat een beroerte is en hoe ze de aandoening kunnen voorkomen.'

'Mensen met een hoge bloeddruk, een te hoog bloedsuiker- of cholesterolgehalte en overgewicht hebben een verhoogd risico op het krijgen van de aandoening'. Een beroerte wordt veroorzaakt doordat een gedeelte van de hersenen plotseling geen bloedtoevoer krijgt. 'Dit komt doordat er bijvoorbeeld een bloedvaatje wordt afgesloten. Hierdoor krijgt het gebied hierachter geen zuurstof, waardoor het afsterft'. Gevolg: verlamming van een arm of been, problemen met praten, evenwichtsproblemen of duizeligheid.

Denkt u dat iemand een beroerte heeft? Doe dan snel de FAST-test!

De FAST-test (Face Arm Speech Test) is een snelle test om een beroerte bij iemand te herkennen. Hieronder staat aangegeven hoe u deze test uitvoert:

1. Face (gezicht): vraag aan de persoon om te lachen of de tanden te laten zien. Als de mond scheef staat of een mondhoek naar beneden hangt, kan dit duiden op een beroerte.
2. Arm (arm): vraag aan de persoon om beide armen op te tillen en voor zich uit te strekken met de binnenzijde van de hand naar boven. Als een arm wegzakt of rondzwakt kan dit duiden op een beroerte.
3. Speech (spraak): vraag aan de persoon of aan omstanders of er verandering in het spreken zijn opgetreden. Als de persoon onduidelijk begon te spreken of niet meer uit de woorden kon komen, kan dit duiden op een beroerte.
4. Tot slot kan de T in FAST gebruikt worden voor Tijd. Het is belangrijk om bij één of meer signalen zoals hierboven beschreven, de tijd van aanvang van de verschijnselen te onthouden en door te geven aan de huisarts of aan 112. Dit is van belang voor de behandeling.

Doet minimaal één van deze bovenstaande verschijnselen zich voor, handel dan direct en bel 112. Hoe eerder een beroerte behandeld wordt, des te meer kans op herstel.

Agenda

5 mei (bevrijdingsdag)

Poliklinieken, röntgenafdeling en laboratorium gesloten.

16 mei, 6 juni, 20 juni, 4 juli, 18 juli, 1 augustus, 1 augustus en 15 augustus

MC Zuiderzee: Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee. Aansluitend rondleiding verloskamers

Kijk voor meer informatie op www.mcgroep.com onder het kopje 'agenda'

Voor het bijwonen van een voorlichtingsbijeenkomst **Bevallen in MC Zuiderzee**, dient u zich vooraf aan te melden via de website of op telefoonnummer (0320)271345 (kantooruren)