



# Flevoland Gezond

Meelopen met psychiater Annemarie van der Sligte

## 'Als de zon schijnt, gaat alles beter'



Fotostudio Wierd

**Een witte parkeerplaats, donkere wolken in de lucht en natte sneeuw op het raam. Vanuit de vierde verdieping van MC Zuiderzee kijkt psychiater Annemarie van der Sligte uit op een winters Lelystad. De donkerste dagen van het jaar staan voor de meeste mensen in het teken van gezelligheid en lekker eten. Mensen met een winterdepressie kijken echter reikhalzend uit naar de lente.**

'De winter is een vervelende periode. De dagen worden korter en de nachten langer', zegt een Lelystedeling die het spreekuur van de psychiater bezoekt. Hij heeft last van een flinke winterdepressie. 'Het gaat nu matig. Het is wel een slechter geweest. Het liefst blijf ik de hele dag in mijn bed. De krant lezen is niet meer aan mij besteed. Ik kan niet

zo goed tegen alle deprimerende artikelen.'

'Depressiviteit is een nare ziekte', zegt hij. 'Je kunt beter je been breken. Dan weet je

naar zijn verhaal en vraagt hem hoe het gaat met de activiteiten. 'Ik ga twee keer per week met enorme tegenzin naar de sportschool. Maar ik doe het wel. Het is heel lastig

### 'De winter is een vervelende periode'

dat het na een paar weken over is.' Annemarie van der Sligte luistert aandachtig

om mezelf te motiveren om dingen te ondernemen', vertelt hij.

'Hoe kunnen we u helpen?' vraagt de psychiater zich hardop af. De pillen die hij slikt, zorgen ervoor dat de Lelystedeling zich minder depressief voelt, maar heeft ook een dempend effect. Rustig afbouwen lijkt de beste oplossing. Bovendien adviseert ze lichttherapie. 'Ongeveer zeventig procent van de mensen reageert positief op deze behandeling', zegt ze.

De man reageerde eerder redelijk goed op de behandeling. Hij weet dus precies wat hem te wachten staat. 'Een half

uur per dag (gedurende tien dagen) ga je met je gezicht voor een lichtbak zitten. Daar word je niet bruin van, maar er

Annemarie van der Sligte, die twee jaar in MC Zuiderzee, MC Dronten en MC Emmeloord werkt, maakt een

### 'Je kunt beter je been breken Dan weet je dat het na een paar weken over is'

start wel een chemisch proces dat ervoor zorgt dat je je iets beter gaat voelen. Want als de zon schijnt, gaat alles beter', lacht hij.

vervolgafspraak voor over twee maanden. 'In de tussentijd kunt u mij altijd bellen', zegt ze wanneer ze hem een hand geeft.

**Lees verder op de volgende pagina**



Fotostudio Wierd

De volgende patiënt is een echtpaar dat vanuit Westelijk Afrika naar Nederland is

triest', zegt Annemarie van der Sligte. Ze vertelt dat de vrouw een post traumatische stress

is overdag wel heel erg moe', zegt hij. De psychiater legt uit dat dit voor een deel door de medicijnen komt en stelt voor de tabletten voorzichtig af te bouwen. Ze praten nog even na en maken een nieuwe afspraak.

en drie psychologen op onder andere patiënten met angsten en depressies, onverklaarbare lichamelijke klachten en obesitas. 'Er zijn veel verschillende individuele- en groepsbehandelmogelijkheden. Overdag, maar ook 's avonds.'

## Agenda

- 17 januari MC Emmeloord: Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee
- 7 februari MC Zuiderzee: Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee. Aansluitend rondleiding verloskamers
- 10 februari Apollo Hotel Lelystad: Bijeenkomst voor stomapatiënten.
- 21 februari MC Emmeloord: Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee
- 7 maart MC Zuiderzee: Voorlichting over bevallen in MC Zuiderzee. Aansluitend rondleiding verloskamers
- 19 maart Open Huis van 13.00 tot 16.00 uur in MC Dronten, MC Emmeloord en MC Zuiderzee

Kijk voor meer informatie op [www.mcgroep.com](http://www.mcgroep.com) onder het kopje 'agenda'

## Bijeenkomst voor stomapatiënten op donderdag 10 februari

Op donderdagavond 10 februari organiseren de stomaverpleegkundigen van MC Groep samen met het bedrijf Dansac een bijeenkomst met als thema 'Bewegen en voeding'. De bijeenkomst is bedoeld voor de stomapatiënten van MC Groep. Aan de orde komen de aspecten voeding, bewegen en CombiCare en er is een workshop onder leiding van een fysiotherapeut.

Stomapatiënten van MC Groep kunnen zich voor 1 februari aanmelden voor deze bijeenkomst door een mail te sturen naar [stomazorg@mcgroep.com](mailto:stomazorg@mcgroep.com)

Voor vragen kunt u contact opnemen met een van de stomaverpleegkundigen: Janny Klein, Jureen Ferreira Pinto Kerkhof of Liesbeth Vos.

### 'Ze heeft minder nachtmerries dan vroeger'

gevlucht. De vrouw, die bijna geen Nederlands spreekt, heeft veel nachtmerries, heeft veel psychische problemen en slaapt veel. Ze glimlacht, maar de uitdrukking op haar gezicht spreekt boekdelen. De muts, die ze liever ophoudt, zakt een beetje over haar vermoeide en naar beneden gerichte ogen.

stoornis heeft en wacht op een plaatsje in een behandelcentrum in Diemen, dat gespecialiseerd is in (oorlogs) trauma's. 'We hebben er een eerste gesprek gehad en horen binnenkort of we er terecht kunnen', zegt haar man.

'Het gaat nu redelijk goed', vertelt hij. 'Ze heeft minder nachtmerries dan vroeger. Dus de pillen werken. Het eten gaat ook iets beter, maar ze

'Mijn werk als psychiater is heel divers', zegt ze zodra het echtpaar de spreekkamer uitloopt. 'Op onze afdeling richten we ons voornamelijk op de kortdurende behandelingen.' Annemarie van der Sligte heeft als aandachtsgebied psychische klachten gedurende en na de zwangerschap. Daarnaast richt ze zich samen met twee andere psychiaters, een arts

'Mensen die worden verwezen naar een psychiater vinden een eerste bezoek vaak spannend. Maar al snel komen ze erachter dat een psychiater niet door mensen heen kan kijken en dat ze alleen maar hoeven hoeven te vertellen wat ze kwijt willen. De sfeer tijdens de gesprekken zijn meestal erg open. Dat is prettig', besluit ze.

# Wie heeft het mooiste gips?

Heb je tussen 1 januari en 17 maart 2011 je arm of been in het gips? Doe dan mee met de gipswedstrijd en maak kans op een leuke prijs. Tijdens de Open Dag op zaterdagmiddag 19 maart maken we de prijswinnaar bekend.

### Wat is de bedoeling?

Versier je gips op een bijzondere manier. Alles mag, zolang het gips maar niet kapot gaat. Maak een foto van je versierde gips of maak een foto van jezelf met het gips en doe gewoon iets gek.

Mail de foto naar [fotowedstrijd@mcgroep.com](mailto:fotowedstrijd@mcgroep.com) of lever de foto in op de gipskamer van MC Zuiderzee. Vergeet niet je naam, adres en geboortedatum te vermelden. De fotowedstrijd sluit op dinsdag 15 maart.

De gipswedstrijd is er in de categorieën tot 18 jaar en vanaf 18 jaar. Over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden. De foto's blijven in bezit van de gipskamer van MC Zuiderzee en worden niet aan derden verstrekt.





# 'Volgend jaar loop ik de Kerstloop uit'



Fotostudio Wierd

**Johan Dijkstra uit Swifterbant heeft alle engeltjes van de wereld op zijn schouders zitten. Tijdens de Kerstloop in Dronten kreeg hij een hartaanval. Hij zakte in elkaar op het fietspad, maar gelukkig werd er adequaat gereageerd door zijn medelopers. 'Ik ben ontzettend dankbaar. Dankbaar voor alle mensen die me hebben geholpen.'**

Johan kan zich niet herinneren wat er is gebeurd.

Als een detective is hij bezig de gebeurtenissen te reconstrueren. 'Ik ben gestart, ik heb door Dronten gerend. Meer

afstand hield en de dames ondersteunde. Vlak erna arriveerde de politie, met een defibrillator. Daarmee werd een flinke klap aan het hart van Dijkstra uitgedeeld.

goed werk leverden. Nadat Johan was gestabiliseerd, werd hij door de ambulance afgevoerd. In het AMC is hij gedotterd en is zijn vernauwde kransslagader wijder gemaakt. Er is een stent geplaatst om de ader open te houden. Na een paar dagen was hij sterk genoeg om verder te herstellen in MC Zuiderzee.

weet ik niet. Anderhalve dag later werd ik wakker in het AMC. De hardloper heeft de puzzel al bijna compleet. Hij werd op de grond aangetroffen door een paar deelnemers die achter hem liepen.

Intussen was de ambulance gebeld. 'Dat ik het heb overleefd, is allemaal te danken aan de juiste mensen en de juiste handelingen op het juiste tijdstip.'

Angstig over de toekomst is de hardloper niet. Dijkstra heeft juist het idee dat hij er sterker uitkomt dan voorheen. 'Ik heb alleen maar meer vertrouwen gekregen in mijn hart, want eigenlijk is hetgeen wat mijn hart

'Een man, Dick Korthuis, zag me van een afstandje liggen. Er stonden al wat

Een ander geluk voor Dijkstra, is dat een van de cardiologen van MC Zuiderzee ook

mensen om me heen. Terwijl hij vroeg of iemand een EHBO diploma had, gingen twee dames aan de slag.'

**'Ik ga weer trainen en volgend jaar loop ik de Kerstloop uit!'**

Margo van Emmerik en Monique den Hartog deden het reanimatiewerk, terwijl Korthuis de mensen op

deelnam aan de Kerstloop. Tienke Ansink zag de hardloper op de grond liggen en zag ook meteen dat degenen die hem reanimeerden heel

zwak maakte nu verholpen', meent hij. De Swifterbanter voelt zich goed. 'Ik heb het idee dat ik met een paar maanden weer voor honderd procent functioneer. Ik ga weer trainen en volgend jaar loop ik de Kerstloop uit!'



**Wij zijn op zoek naar nieuwe professionals!**

## >>>> Vacatures

- Histologisch analist afdeling pathologie m/v
- Cardiofysiologisch laborant m/v
- Verpleegkundige psychiatrie m/v
- Operatie assistente(n) m/v
- Anesthesie assistente(n) m/v
- O&G verpleegkundige(n) 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](mailto:solliciteren@mcgroep.com) of reageer direct via onze website [www.mcgroep.com](http://www.mcgroep.com).

Aquisitie wordt niet op prijs gesteld.

Voor meer vacatures bezoek ook onze website [www.mcgroep.com](http://www.mcgroep.com)

**MC Groep**



# Welkom

Jaarlijks worden in MC Zuiderzee ruim 1.200 baby's geboren. Afgelopen weken zagen ruim 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](http://www.mczuiderzee.com), [www.mcemmeloord.com](http://www.mcemmeloord.com) en [www.mcdronten.com](http://www.mcdronten.com)

## Klacht indienen?

Alle medewerkers proberen hun werk zo goed mogelijk te doen. Toch kan het voorkomen dat u ontevreden bent. Of dat u een klacht heeft. MC Groep gaat serieus om met klachten. Er is een klachtenregeling. Een exemplaar kunt u opvragen bij de klachtenbemiddelaar. De klachtenbemiddelaar is te bereiken van maandag tot en met donderdag op telefoonnummer 0320-271911.

## Cliëntenraad

De Cliëntenraad van MC Groep is dagelijks te bereiken op 0320 271 176. Meer informatie op [www.mcgroep.com/patiënt](http://www.mcgroep.com/patiënt).

## MC Dronten

Het Zwarte Water 77-83  
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)

*Bevallen op de manier die bij je past in MC Zuiderzee*

## Vrouw is de baas in verloskamer

**Nog een kneepje in de pomp om de pijn te verzachten. En daarna de luchtkussentjes onder je rug een beetje oppompen en worden aangemoedigd door man, moeder en beste vriendin. In de verloskamers van MC Zuiderzee bepalen de vrouwen zo veel mogelijk zelf de omstandigheden van hun bevalling. 'Het is jouw bevalling. Doe het op de manier die het beste bij je past.'**

Dat is de boodschap van verpleegkundige Jenny Fuite van de afdeling Verloskunde en Gynaecologie tijdens de informatiebijeenkomst Bevallen in het ziekenhuis. Geregeld loopt er een groep vrouwen met dikke buik en hun partners of andere steun en toeverlaat door het ziekenhuis. Zij krijgen alles te horen wat er maar te weten valt over hun naderende bevalling. Ze zien dan met eigen ogen dat zij in goede handen terecht komen en dat er goed voor hen wordt gezorgd.

Voor menigeen blijkt dat een geruststelling. Zo willen Lelystedelingen Wesley de Kruijff (26) en Marieke Bastiaans (30) het liefst dat hun eerste kind in MC Zuiderzee ter wereld komt. 'Mijn zus is hier ook twee keer bevallen en heeft goede ervaringen', zegt Marieke Bastiaans. 'Ik heb er ook een goed gevoel bij. Ik zie niet op tegen de bevalling. Het is hier veilig. Mocht er iets misgaan, dan is je kind hier in de beste handen.'

Voor deze bijeenkomst hebben zich meer dan vijftig mensen gemeld bij het ziekenhuis. Soms kiest een vrouw er zelf voor om haar baby niet thuis te baren. Soms is er een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen. In beide gevallen heeft de vrouw veel inspraak in de gang van zaken.

De pijn is iets waar veel vrouwen niet naar uitzien. Jenny Fuite legt uit wat de mogelijkheden van pijnstilling zijn. Van een warme douche nemen tot een ruggenprik. Een aantal vrouwen maakt gebruik van de Ultiva-pomp. De vrouw knijpt in het pompje om zichzelf via een infuus pijnbestrijding toe te dienen. Jenny Fuite: 'Dit morfinepreparaat werkt snel en kort. De pomp wordt als positief ervaren.' Dat klinkt Annet (35) uit Lelystad goed in de oren. 'De pomp is nieuw voor mij'. Ze gaat overwegen of het iets is voor haar. Ze is al een keer in MC Zuiderzee bevallen en dat ging

goed. 'Dus ik geef me er wel weer aan over'. Ze kwam vooral naar de bijeenkomst om de vernieuwde verloskamers te bekijken en is op haar wenken bediend. De groep bewondert de kamers met kleuren-thema's als lucht, water en groen. Voorzien van een koelkast, koffiezetapparaat, flatscreen-tv en relaxstoelen voor de vaders en anderen die er voor moeders' steun zijn. De vrouwen

hebben een speciaal verlosbed tot hun beschikking, dat het hen en het medisch personeel zo makkelijk mogelijk maakt. Aan het einde van de ronde langs de afdeling kraam, gynaecologie en verloskunde vertelt Hinde Dijkhuis (26) dat ze best tegen haar bevalling op ziet. Zij en haar partner Roel Ridderinkhof (29) hebben echter vertrouwen in MC Zuiderzee.



Fotostudio Wierd