

Slingeland

magazine

Neem
gratis
mee!

Nieuwe manier implanteren pacemaker
Haar behouden tijdens chemo met koelkap
Onderweg naar een nieuw, duurzaam Slingeland

MAART 2025 - NUMMER 25/1



Dit gespecialiseerde team staat voor je klaar!

Bij ons kun je terecht op het gebied van:

- eet- en drinkproblematiek bij (zeer) jonge kinderen
- spraakproblemen
- taalproblemen
- lees- en/of spellingsproblemen
- afwijkende mondgewoonten (OMFT)
- kaakklachten
- stemklachten
- ademhalingsproblemen (veroorzaakt door COPD, astma, COVID-19, stress of spanning)
- neurologische problematiek (ALS, Parkinson, MS, beroerte, hersenbloeding)



Hofstraat - Bezelhorstweg - Verdilaan - Rooseveltstraat -
Zonneplein - Schubertlaan (De Bolster) - Dr. Grashuisstraat (Zelhem)
www.logopediedoetinchem.nl - 0314-362965 - info@logopediedoetinchem.nl



Uw eigen wensen, gewoonten en omgeving: ze geven uw leven kleur, brengen geluk. Juist als gezondheid minder vanzelfsprekend wordt. Uw geluk, dat motiveert ons: in zorg thuis, onze huizen en revalidatie. Samen met u zoeken hoe het kan: **leven zoals u wilt.**

sensire

sensire.nl

leven zoals u wilt

azora

Uw specialist voor kleine klachten of complexe problemen

Een team van specialisten staat voor u klaar. Mensen uit uw buurt, met een hart voor de zorg. Van revalidatie tot ziekenhuiszorg bij u thuis. Altijd afgestemd op uw situatie.

Ontdek de zorg die bij u past:

- ➡ Fysiotherapie
- ➡ Ergotherapie
- ➡ Logopedie
- ➡ Diëtiëk

Advies- en behandelcentrum | Terborg

☎ 0315 - 338 260

✉ abc@azora.nl

Zó zorgen we voor elkaar
in de Achterhoek.



azora-abc.nl | volg ons | [f](#) [@](#) [You Tube](#) [in](#)

“Bouwen, bewegen en bewonderen”

De eerste paal van onze nieuwbouw is de grond in. Als u erlangs rijdt kunt u het goed zien: ons nieuwe ziekenhuis krijgt al echt vorm. Kunt u zich al een beetje voorstellen dat u over tweeënehalf jaar in dat mooie nieuwe gebouw terecht kan als patiënt of bezoeker? Met allerlei nieuwe zorgconcepten en óók met andere zorgaanbieders daarbij. Wist u dat het een heel duurzaam gebouw wordt? Daarmee dragen we niet alleen bij aan goede zorg, maar helpen we ook het klimaat. In deze editie van ons Slingeland Magazine vertellen we daar meer over.

Bewegen is natuurlijk leuk én gezond. Een betere leefstijl helpt bovendien om eerder te herstellen en kan ook bepaalde ziekten voorkomen. Soms is wat extra hulp fijn. In deze editie vertellen we u over de beweegmakelaar. Die geeft tips over een gezonde(re) leefstijl, meer bewegen in het dagelijks leven en adviseert over mogelijke activiteiten. Het Slingeland is een echt beweegziekenhuis. Met leuke beweegroutes met oefeningen die u nu al zelf kunt doen. Straks in het nieuwe ziekenhuis bouwen we dat nog meer uit.

Ieder dag weer kijk ik vol bewondering naar de enorme kwaliteit van zorg die onze zorgprofessionals dagelijks leveren. In deze editie leest u daar weer veel over. Hoe onze dermatologen bijvoorbeeld in het nieuwe Mohs-centrum patiënten met huidkanker in één dag behandelen zonder onnodig weefsel weg te halen. Op de Dagbehandeling Oncologie zijn (mede dankzij donaties) nieuwe hoofdhuidkoelers aangeschaft, waardoor patiënten die een bepaalde vorm van chemotherapie krijgen hun haar kunnen behouden. En een van onze cardiologen vertelt over een nieuwe manier van plaatsen van een pacemaker, die onlangs in het Slingeland is geïntroduceerd.

Kortom, weer veel te lezen. Over bouwen, bewegen en bewonderen. En nog veel meer waar we als patiënt, zorgprofessional en bezoeker trots op mogen zijn.

Otwin van Dijk,
voorzitter
raad van bestuur



08

Dermatologie van topkwaliteit

Wij vinden het 't leukste vak dat er is



20

Nieuwbouw

Onderweg naar een nieuw, duurzaam Slingeland



22

Hoofdhuidkoeler

Tijdens chemo haar behouden met koelkap

04 Cardioloog introduceert nieuwe manier van pacemaker implanteren

16 Beweegmakelaar vindt voor iedereen passende beweegactiviteit

Colofon

Slingeland Magazine wordt vier maal per jaar uitgegeven.

Eindredactie

Saskia Steenberg
(PR-functionaris)

Redactie

Laura Scholten
(communicatieadviseur)
Nail Aboosy
(internist)
Ans Lepoutre
(frontoffice medewerker KNO)
Lisanne Posma
(chirurg-oncoloog)

Tekst

Anja Klein
Laura Thuis
Maaïke Kuyvenhoven

Fotografie

Marcel Rekers
Karel Peters
Jennifer Grosman

Bladcoördinatie

Sasja Gerritsen

Uitgever

BC Uitgevers BV
T 0515 42 94 29

Vormgeving

Hannique de Jong

Oplage 5.000

Bladmanager & advertentieverkoop

Digna Ketelaar
T 06 44 20 99 10

www.slingeland.nl
instagram.com/slingelandziekenhuis
facebook.com/Slingeland

Nieuwe techniek voorkomt mogelijk hartfalen

Cardioloog introduceert nieuwe



Het Slingeland Ziekenhuis past sinds een paar maanden een nieuwe techniek toe om een pacemaker te plaatsen. Deze nieuwe manier van implanteren verkleint naar verwachting de kans op hartfalen. Onze nieuwe cardioloog Sunder Manglani Rodriguez legt uit hoe dit werkt.

Cardioloog Sunder Manglani Rodriguez: "Door de pacemakerdraad dichterbij de natuurlijke elektriciteitsbanen van het hart te implanteren, gaan de elektrische signalen veel efficiënter door het hart heen."

Wereldwijd zijn er meer dan een miljoen mensen met een pacemaker. Door ziekte of ouderdom hebben zij last van een verstoord hartritme of een verminderde pompfunctie van het hart. Daarom hebben zij onder hun sleutelbeen een klein apparaatje zo groot als een grote munt. Dit hulpmiddel laat het hart door middel van stroomstootjes goed werken. In het Slingeland Ziekenhuis krijgen jaarlijks zo'n 150 patiënten een pacemaker. Een klein deel daarvan komt nu in aanmerking voor een nieuwe manier van implanteren.

Nieuwe ontdekking

Met de komst van cardioloog Sunder Manglani Rodriguez is het mogelijk om deze nieuwe techniek ook in het Slingeland uit te voeren. Zelf deed hij er al veel ervaring mee op in het Radboudumc. "We dachten dat we al heel veel wisten van het hart. Toch ontdekten collega's in Maastricht en China nieuwe manieren om het hart te stimuleren", vertelt hij enthousiast. De afgelopen maanden plaatste Sunder met succes een pacemaker volgens de nieuwe

manier van pacemaker implanteren

techniek bij de eerste patiënten in Doetinchem. Daarnaast leidt hij ook een aantal collega-cardiologen hierin op. “Technisch is het uitdagender, omdat je bedreven moet zijn in het meten van allerlei signaaltjes in het hart, maar het is ook leuker om te doen.”

Welke patiënten komen ervoor in aanmerking? “Het gaat om patiënten met een trage of kort wegvallende hartslag en een verhoogd risico op complicaties”, vertelt Sunder, “Als we de draad van de pacemaker op de gebruikelijke manier plaatsen hebben zij meer kans om hartfalen te ontwikkelen. Door hartfalen kan het hart het bloed niet meer goed rondpompen. We denken dat 10 tot 25 procent van de patiënten kans heeft op deze complicatie.”

Natuurlijke snelweg van het hart

Eerst een korte uitleg over de gebruikelijke implantatie: de cardioloog plaatst de pacemaker via een sneetje onder het sleutelbeen. Vandaaruit brengt hij met een buisje een of twee pacemakerdraden via de ader naar het hart. Bij de normale implantatie maakt de arts het draadje in de rechterhartkamer vast. Bij de meeste hartpatiënten werkt dit goed. Maar bij minimaal een op de tien mensen kan de draad op deze plek zorgen voor problemen met de pompfunctie. Zij ontwikkelen na verloop van tijd hartfalen, als het hart de elektische signalen niet goed doorgeeft. Een nieuwe ingreep is dan nodig en levert ook risico op infectie op.

Het behandelteam in het Slingeland na afloop van een van de eerste operaties volgens deze nieuwe techniek van pacemaker-implantatie.



Bij de nieuwe techniek zet de cardioloog het draadje op een andere plek vast, in de buurt van de natuurlijke elektriciteitsbanen van het hart. De cardioloog legt uit: "Daarbij komt de draad in het tussenschot, bijna tot aan de andere kant van de hartkamer. Hierdoor kunnen de elektrische signalen zich op een veel efficiëntere manier van cel tot cel en via de geleidingswegen door het hart verspreiden. Die geleidingswegen kun je zien als de snelwegen van het hart. We verwachten dat dit hartfalen door implantatie voorkomt."

Voldoende aanwijzingen

Uit onderzoek blijkt dat de nieuwe techniek veilig is en goed werkt. Wel worden de resultaten op de veel langere termijn nog onderzocht. Sunder verwacht dat dit drie tot vijf jaar duurt. "We weten nog niet of bijvoorbeeld de draad over tien jaar op het punt van plaatsing kapot kan gaan en vervangen moet worden. In de medische wereld willen we onomstotelijk bewijs voordat we iedereen op deze manier behandelen." Dat neemt niet weg dat er nu al voldoende aanwijzingen zijn dat deze nieuwe manier hartfalen door implantatie kan voorkomen. Ook verwacht de cardioloog dat de techniek voor verbetering zal zorgen bij mensen die al wel lichte klachten van hartfalen hebben.

Mooie hartfilmpjes

Op het moment van het interview zijn er drie patiënten in het Slingeland geweest die in aanmerking kwamen voor de nieuwe techniek. Hun hart werkte te traag en zij hadden extra risico op het ontwikkelen van hartfalen bij de gebruikelijke manier van implanteren. "Met deze patiënten hebben we de voors en tegens besproken, zoals het onderzoek dat nog gaande is en de iets langere duur van de ingreep. Zij kozen voor de nieuwe manier van implanteren." Hoe gaat het nu met hen? "Technisch gezien is de ingreep bij alle drie goed gelukt. Het hartfilmpje ziet er goed uit. De snelheid waarmee het hele hart wordt geactiveerd, is bijna hetzelfde als bij iemand zonder pacemaker. Dat is heel gunstig voor het voorkomen van hartfalen."

Uit onderzoek blijkt dat de nieuwe techniek veilig is en goed werkt. Wel worden de resultaten op de veel langere termijn nog onderzocht.

> Nieuwe ontwikkelingen in de hartzorg

De pacemaker bestaat al bijna honderd jaar en was toen nog een grote machine op een tafeltje met wielletjes. In 1958 kreeg de eerste patiënt een pacemaker in het lichaam. Tegenwoordig bestaan er vier soorten pacemakers. Eén type stimuleert het samentrekken van de boezems, een ander type stimuleert het samentrekken van de hartkamers. Ook bestaat er een pacemaker die het allebei doet en is er een pacemaker die ervoor zorgt dat bij patiënten met hartfalen de twee hartkamers tegelijk samentrekken.

Meer technische weetjes: de implantatie-techniek die we nu ook in het Slingeland toepassen heet de LBBA-techniek. Dat staat voor Left Bundle Branch Area-pacing. Het is een variant van de CSP-techniek, Conduction System Pacing. Hierbij wordt de pacemakerdraad in de buurt van de natuurlijke elektriciteitsbanen van het hart geplaatst. Hiervoor kan een standaard pacemaker worden gebruikt.

Ook bestaan er draadloze pacemakers. Kan zo'n pacemaker de nieuwe implantatietechniek overbodig maken? Cardioloog Sunder Manglani Rodriguez: "Nu nog niet. Een draadloze pacemaker wordt in het hart zelf geplaatst, meestal bij mensen met meer kans op infecties. Het is best een groot apparaatje en het stimuleren van het hart gebeurt nog op de gebruikelijke plek en niet op de nieuwe manier. Wat het mooiste zou zijn? Iets kleins in het hart implanteren en dat we van buitenaf kunnen stimuleren. Maar dat is iets voor in de verre toekomst."

➤ Wanneer krijg je een pacemaker?

Het hart is een spier die zo groot is als een vuist. Het bestaat uit vier holle ruimtes: de bovenste heten hartboezems en de onderste hartkamers. Een gezond hart geeft elektrische signalen af, eerst aan de boezems en daarna aan de kamers. Hierdoor knijpt het hart samen, pompt het bloed rond en geeft het voedingsstoffen af aan de organen en spieren.

Een patiënt komt in aanmerking voor een pacemaker wanneer hij last heeft van een te trage hartslag of het kortstondig wegvallen van de hartslag. Dat komt doordat het geleidingssysteem, een soort snelweg door het hart, het niet meer goed doet. Het hart is niet meer in staat om op tijd de elektrische prikkel door te geven die de hartslag op gang houdt. Vaak is ouderdom hier de oorzaak van. De pacemaker zorgt dan voor een stroomstootje aan de hartspier.

Een andere reden voor een pacemaker is bepaalde vormen van hartfalen. Dat wil zeggen dat het hart het bloed niet meer goed rondpompt. Hierdoor krijgen de organen en spieren minder bloed en voedingsstoffen. Hartfalen kan onder meer ontstaan door hoge bloeddruk, vernauwde bloedvaten of een hartinfarct.

De pacemaker is zo groot als een grote munt en laat het hart door middel van stroomstootjes goed werken.



'We hebben het leukste vak ter wereld'

Dermatologie van topkwaliteit in

Is de huid de spiegel van de ziel? "Je huid kan in ieder geval goed aangeven hoe het vanbinnen met je gaat". Dermatoloog Kim Meeuwis, haar collega Demia Tiemes en huidtherapeute Leonie Rappard vinden dat ze het leukste vak ter wereld hebben.

Demia: "Wij kunnen bijna alles oplossen of verbeteren aan de huid. Of in ieder geval beheersbaar maken. Onze behandelingen hebben vaak meer impact dan dat iemand verwacht omdat de huid zo in het oog springt. Het is het eerste dat mensen zien."

Voor Kim, Demia en Leonie bestaan er wel 300 tinten rood en in no time zien zij wanneer vlekjes of bultjes afwijken van het patroon. Na een opleiding geneeskunde studeren dermatologen nog vijf jaar verder om alles te weten te komen over de huid.

Demia: "We zijn getraind om heel goed te kijken. Ik zie vaak al heel snel of iemand huidkanker heeft." De afdeling Dermatologie voert voor 90% medische behandelingen uit en voor 10% cosmetische. Voor

deze behandelingen werken ze nauw samen met huidtherapeute Leonie. Cosmetische ingrepen zijn niet medisch noodzakelijk en worden niet vergoed. Maar er is wel vraag naar. Leonie: "Die vraag kwam aanvankelijk van dermatologische patiënten zelf. Veel mensen vroegen of er ook wat kon worden verfraaid aan dit of dat, een goedaardig vlekje, bultje of wratje. En of die ontsierende vaatjes konden worden weggehaald."



Dermatologen Demia Tiemes (l) en Kim Meeuwis (r) met in het midden huidtherapeute Leonie Rappard.

Slingeland Ziekenhuis



Leonie Rappard behandelt een patiënt met de CO₂ laser. "Dit is de meest effectieve huidverbeterende behandeling."



Huidverjongende behandeling

Daarom zijn de dermatologen in het ziekenhuis in 2012 begonnen met een cosmetisch spreekuur. Huidtherapeute Leonie voert de meeste behandelingen uit. Als ze zich afvraagt of een vlekje of bultje kwaadaardig is, betreft ze haar collega's van dermatologie erbij. "Ik wil er zeker van zijn dat ik alleen goedaardig weefsel verwijder. De samenwerking met dermatologen is een voordeel voor de patiënt. We kunnen een completere behandeling geven en het resultaat is beter." Leonie laat "voor"- en "na"-foto's zien van een huid die door haar behandeld is met een CO₂-laser. "Dit is de meest effectieve huidverbeterende behandeling. De laser verdampt fracties van de huid heel gecontroleerd. Tijdens het herstel wordt nieuw bindweefsel gevormd en trekt de huid samen. Deze vlek, die bobbeltjes: alles kunnen we weghalen." De huid herstelt zichzelf. Maar soms kan wat ondersteuning van buitenaf ook fijn zijn. "Dan kunnen we de behandeling bijvoorbeeld aanvullen met 'skin boosters'" Kim: "Door onze wetenschappelijke achtergrond en ervaring weten we wat werkt en wat niet. Als wij twijfelen of een bepaalde

behandelmethode veilig of effectief is, beginnen we er niet aan. Alles wat wij doen is effectief, veilig en bewezen." Iedereen is welkom op het cosmetisch spreekuur, een verwijzing is niet nodig. De eerste afspraak is een kennismaking, er wordt een behandelplan opgesteld en bij een ingrijpende behandeling volgt bedenktijd. Want ja, de huid springt in het oog. Demia: "Daarom vind ik ons vak zo mooi. Als ik bijvoorbeeld een patiënt met een 'rhinophyma', een verdikte of knobbelige neus, heb behandeld, is zo'n neus echt weer glad en kleiner. Ik weet dat die verandering veel impact heeft op iemands welzijn." Leonie: "Ik had laatst een man met heel veel donkere, vrij grote ouderdomsvlekken op zijn rug. Binnen twintig minuten had ik zijn rug weer glad. Ik kon ze een voor een weghalen. Dat is toch prachtig?"

Mijd de zon

De dermatologen zijn vooral druk met het behandelen van iets dat over veel meer dan alleen uiterlijk gaat: huidkanker. Het aantal gevallen groeit schrikbarend: meer dan 5% per jaar. Gevraagd naar de oorzaak van

die groei, klinkt uit drie monden: “De zon!” Kim: “Weren, kleren, smeren. Dat is het motto. Van april tot en met september moet iedereen elke dag minimaal factor 30 smeren. En als je op een strandvakantie bent en je zonnebrandfles is na een paar dagen nog niet leeg, doe je iets niet goed. We smeren vaak te dun... Voor één volwassen lichaam heb je al gauw 30 gram nodig. Zet een hoed op, blijf uit de zon. Als je verbrand bent, betekent het dat je DNA in je cellen is beschadigd. Dat is ook zo als je “een mooi bruin kleurtje hebt”. Demia: “Als iemand me vraagt welke zonnebrandcrème ze moeten nemen, zeg ik altijd: ‘de zonnebrand die je gebruikt’. Als je iets niet prettig vindt, gebruik je het niet. En je moet in ieder geval beschermen...”

Nieuw Mohs-centrum

De meest voorkomende vorm van huidkanker is basaalcelcarcinoom. In januari 2025 opende het Mohs-centrum haar deuren binnen de polikliniek Dermatologie. Dit is de plek waar deze vorm van kanker het beste kan worden behandeld. Demia: “Een mijlpaal! Hier hebben we jaren naartoe gewerkt.” Patiënten kunnen hier worden behandeld door middel van Mohs-chirurgie. We hebben op onze locatie een prachtig lab en een fijne wachtruimte voor de patiënt gerealiseerd. Deze behandeling was sterk ondervertegenwoordigd in de regio Oost-Gelderland. Patiënten uit de Achterhoek kunnen nu gelukkig dichtbij huis worden behandeld. Mohs - benoemd naar de Amerikaanse chirurg Frederic E. Mohs - is een snijtechniek waarbij huidkanker volledig kan worden verwijderd zonder onnodig gezond weefsel weg te halen. Demia: “Bij het operatief verwijderen van huidkanker snijd je normaal gesproken ruim om de tumor heen. Dat is, afhankelijk van de tumor, zo’n drie tot tien millimeter. Dat doe je om je kans te vergroten dat alle kwaadaardige cellen worden verwijderd. Met Mohs kunnen we veel dicht op de tumorrand snijden omdat we daarna onder de microscoop 100% van de snijranden kunnen controleren. Dit doen we door het verwijderde weefsel niet verticaal maar horizontaal door te laten snijden door de laborant. De laborant legt het weefsel mooi plat en maakt vriescoupes voor onder de microscoop. Daar kan ik het direct controleren op kwaadaardige cellen. Als ik nog iets zie, dan haal ik in een volgende snijronde het kwaadaardig weefsel weg, alleen daar waar het nodig is. Hierbij wordt de wond maar iets groter. Daar kan de patiënt op wachten.” Het biedt het mooiste resultaat en de zekerheid dat alle kwaadaardige cellen weg zijn. Demia: “En het is echt precisiewerk. Daar houd ik van.”

De plek, groeiwijze en grootte van de tumor zijn bepalend

of Mohs de beste manier is om te behandelen. Het wordt vaak toegepast op de neus, de oogleden, rond de mond en de slaap. Kim: “Op die plekken wil je de wond zo klein mogelijk houden omdat een grote wond op die plekken, het gezicht ingrijpend kan veranderen, maar ook functionele klachten kan geven. Bij een neus wil je de neusvleugel bijvoorbeeld zoveel mogelijk onbeschadigd laten. Als een neusvleugel te veel beschadigd raakt en ‘inzakt’, heeft de patiënt daar last van.”

Eczeemspreekuur

Zo’n 60% van alle medische consulten bij dermatologie betreft huidkanker of een voorloper daarvan. De overige 40% van de behandelingen betreft ontstekingsziekten zoals eczeem, psoriasis, netelroos, infecties of auto-immuunziekten. Maar ook wonden, spataderen, haar- en nagelafwijkingen behoren tot het arsenaal. Kim: “Eczeem is een chronische huidziekte. Omdat het je leven lang bij je blijft, moet je er goed mee om leren gaan. Daarom neemt onze assistente tijdens het eczeemspreekuur alle tijd voor de patiënt. We willen mensen leren hoe ze het beste met hun eczeem om kunnen gaan. We willen dat ze zelf de expert in hun



eigen huidbehandeling worden. We vertellen over de oorzaak, welke factoren het eczeem verergeren, hoe ze om kunnen gaan met de jeuk en hoe de huid het beste lokaal kan worden behandeld. We laten patiënten crèmes uitproberen, laten hen experimenteren met smeermomenten etcetera. Kim: "Er is veel fake info over eczeem. Dat je een hormoonzalf niet moet gebruiken en je huid de kans moet geven uit zichzelf weer in balans te komen... Als het zo simpel was..." Demia: "Voor sommige diagnoses is er, in ernstige gevallen, een heel gerichte behandeling met biologics mogelijk. Dit is een geneesmiddelengroep die de werking van specifieke ontstekingswitten blokkeert. We hebben hierover veel kennis en ervaring in huis."

Insta-account

Er is wel meer fake-news over de huid. Leonie: "De huid is een industrie. Er zijn zoveel commerciële klinieken. Dat is grotendeels marketing. Om tegenwicht te bieden heb ik een Instagram-account geopend. Ik wil graag 'de naakte waarheid' over onze huid laten zien. Elke dag komen er volgers bij en de meeste reacties geven aan dat mensen verrast zijn:

ze weten niet wat er allemaal mogelijk is. Weg met de ongefundeerde onzin en laten zien wat echt werkt." De afdeling Dermatologie ziet bijna alleen maar huid. Demia: "Letterlijk. Laat mij een litteken zien, en ik weet het verhaal erachter. Ik weet precies wat ik heb gedaan en hoe ik de wond heb gehecht. Al is het jaren geleden." Dat in combinatie met de bedding in het ziekenhuis waardoor de huidtherapeute kan sparren met de dermatoloog, en de dermatoloog met de internist, chirurg, gynaecoloog, kinderarts, reumatoloog of welke expertise er nodig is, maakt de kwaliteit huizenhoog. Kim: "Of de huid de spiegel is van de ziel, durf ik niet te zeggen, maar huidproblemen kunnen wel een uiting zijn van een intern probleem. Dus wij werken met heel veel verschillende afdelingen in het ziekenhuis samen. Dat vind ik heel gaaf aan dit werk." Ook buiten het ziekenhuis om wordt samengewerkt. Demia werkt een dag in de week als dermatoloog in het Radboud Universitair Medisch Centrum in Nijmegen. "De nieuwe ontwikkelingen die ik daar leer, neem ik direct mee naar het Slingeland." Kim: "Het is ook nog eens een heel praktisch beroep. We doen veel met onze handen. We creëren echt iets."



In het Mohs-lab controleren Demia Tiemes en Kim Meeuwis onder de microscoop de snijranden.



Poliklinische apotheek en dienstapotheek

Deze apotheek bevindt zich in het TEC-gebouw van het Slingeland Ziekenhuis, boven de Huisartsenpost. Apotheek Oude IJssel is overdag een poliklinische apotheek en gedurende de avond, nacht en weekenden is deze apotheek de dienstapotheek voor de regio Doetinchem en omstreken. U kunt er ook te allen tijde terecht voor zelfzorgmiddelen zonder recept.

Poliklinische apotheek 08.00-17.30 uur

Bij de poliklinische apotheek kunt u terecht met recepten afkomstig van de specialist na een polikliniek bezoek, van de verpleegafdeling na een ontslag uit het ziekenhuis en van de huisarts.

Dienstapotheek 17.30-08.00 uur

Buiten de openingstijden van de andere apotheken kunt u bij de apotheek Oude IJssel terecht met uw recept van de huisartsenpost of van uw huisarts.

Kruisbergseweg 27 7009 BL Doetinchem Tel: 0314-32 93 88 E-mail: apotheekoudeijssel@ezorg.nl

Voor iedereen een huisarts.

Daar streven wij naar in de West-Achterhoek. Maar misschien heb je gemerkt dat het vinden van een nieuwe huisarts niet zo gemakkelijk is.

Kijk op huisartsenzorgoudeijssel.nl/huisartsen voor een overzicht van alle huisartsen in deze regio. De praktijken vermelden op hun eigen praktijkwebsite of zij ruimte hebben voor nieuwe inschrijvingen.

Kies wel voor een huisarts in jouw buurt, want daarmee help je de huisartsenzorg toegankelijk te houden voor iederéén.

Lukt het niet? Meld je dan bij je zorgverzekeraar. Als regionale ondersteunende organisatie voor huisartsen werken wij samen met zorgverzekeraars om knelpunten in kaart te brengen en naar oplossingen te zoeken. Daarvoor hebben we jouw melding nodig!





Het adres voor:

- Voet(gerelateerde) klachten
- Steunzolen
- Ortheses
- Nagelbeugels
- DM voetscreening en behandeling

**Praktijk Podotherapie
Luiten Knippenborg**

Wij behandelen bij voorkeur op verwijzing van huisarts of specialist



Hoofdlocatie | Caenstraat 21 | 7002 GA Doetinchem
Locatie Slingeland | Kruisbergseweg 25 | 7009 BL Doetinchem
 Route 12 (maandag en donderdag)
Locatie Sinderen | Sinderenseweg 68A | 7065 BL Sinderen
Centraal telefoonnummer: 085 - 8769891
www.pplk.nl | info@pplk.nl



**LUIJENDIJK
HOVENIERS**

Met ruim 40 jaar historie, een begrip in de Gelderse Achterhoek. Ons bedrijf biedt nagenoeg elke denkbare dienst op het gebied van groei en bloei. Of het nou enkele vierkante meters privetuin of zelfs meerdere hectaren bedrijfsgronden betreft, afgestemd op uw behoefte ontvangt u service op maat.

Tuinontwerp & aanleg Tuinonderhoud Boomverzorging



Vordenseweg 21 | 7231 PC Warnsveld | Telefoon 0575 43 16 93
www.luidendijk-hoveniers.nl | info@luidendijk-hoveniers.nl

**ELASTISCHE
KOUSSEN NODIG?
SCHMIDT MEDICA**



Doetinchem Slingeland
Kruisbergseweg 25
7009 BL Doetinchem

Doetinchem de Raad
Raadhuisstraat 22
7001 EW Doetinchem

Doetinchem Dermatologie
Gezellenlaan 10
7005 AZ Doetinchem

In Doetinchem meten wij uw **elastische kousen** aan. In samenwerking met specialisten uit de omgeving, zorgen wij voor de beste behandeling van uw klachten.

Schmidt Medica heeft spreekuren op drie locaties in Doetinchem. Niet meer zo mobiel? Wij bezoeken u **gratis aan huis**.

Voor het maken van een afspraak of voor vragen kunt u elke werkdag tussen 09.00 en 17.00 uur contact met ons opnemen via **088 00 47 470** of info@schmidtmedica.nl.

schmidtmedica

☎ 088 00 47 470 ✉ info@schmidtmedica.nl
 ☎ 06 30 835 335 🌐 schmidtmedica.nl




**DE PIJNLIJKE REALITEIT
VAN REUMA**

**JE MOET STEEDS
JE VRIENDINNEN
AFZEGGEN**

Er leven in Nederland meer dan twee miljoen mensen met reuma. De beschadiging van hun gewrichten en spieren is nog steeds niet te genezen. Mensen met reuma hebben vaak het pijnlijke gevoel dat ze tekortschieten. Als ouder, vriend(in) of collega. Terwijl de buitenwereld denkt dat het allemaal wel meevalt. Dat is de pijnlijke realiteit van reuma. Te pijnlijk om te negeren. Steun ReumaNederland.



Steun nu

 **ReumaNederland**



Buikpijnpoli

SPECIALISTISCHE BUIKPIJNZORG



Heeft u (on)verklaarbare buikklachten?

- Multidisciplinair paramedisch team
- Advies en behandelplan op maat
- Alleen via verwijzing medisch specialist en- of huisarts

www.buikpijnpoli.eu

Buikpijnpoli Achterhoek
Zegendijk 3B | 7136 LS Zieuwent
T. 0544 - 793001

Buikpijnpoli Twente
Blankenburgerstraat 37 | 7481 EA Haaksbergen
T. 053 - 7920016



**'Wat vind
jij belangrijk
voor later?'**

**Ga d'r eens voor
zitten en begin op
tijd het gesprek
over fit blijven,
wonen en zorg.**



De Achterhoekbank

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen.

Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of over een nieuwe woning. Door nu al over morgen te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

Zodat je weet hoe je je fit en sterk kunt blijven voelen. Hoe je prettig kunt wonen. En wie zou kunnen bijspringen als je later zorg nodig hebt.

Meer weten?

Scan de QR-code en kijk voor de handige gesprekskaart, praktische tips en een agenda met regionale activiteiten op achterhoekbank.nl



In gesprek met beweegmakelaar Christel de Wildt

‘Voor iedereen is een passende

Elke woensdagochtend is beweegmakelaar Christel de Wildt van Sport-ID Doetinchem aanwezig in het Slingeland Ziekenhuis. Ze geeft beweegtips en -adviezen aan iedereen die meer wil bewegen of zoekt naar een passende sport. Benieuwd wat een beweegmakelaar doet? Lees snel verder.



‘We gaan voor day one in plaats van one day om te bewegen’

Beweegmakelaar Christel de Wildt.

Bewegen is belangrijk om fit te zijn én te blijven. Maar wat als bewegen door een (chronische) ziekte, lichamelijke beperking of andere reden niet vanzelf gaat? Dan biedt een beweegmakelaar uitkomst. Christel de Wildt, beweegmakelaar: “Als beweegmakelaar help ik mensen om meer te bewegen in het dagelijks leven en adviseer over mogelijke beweegactiviteiten. Net als mijn collega-beweegmakelaars doe ik dat aan de hand van een persoonlijk gesprek en enkele telefonische gesprekken. Op deze manier begeleiden we mensen naar een passende sport of bewegingsvorm. We hebben hierbij het lokale aanbod van beweeg- en sportactiviteiten in onze regio - de West-Achterhoek - goed in beeld. Fysiofitness, stoelgym, samen wandelen, circuittraining... er is in elk dorp wel een beweegactiviteit te vinden die aansluit bij de wensen, behoeften én mogelijkheden. Want we krijgen regelmatig mensen op gesprek die wel willen bewegen, maar zich afvragen wat er bij hun (lichamelijke) mogelijkheden past. En het spannend vinden. Of gewoonweg niet weten waar ze terecht kunnen.”

‘We krijgen regelmatig mensen op gesprek die wel willen bewegen, maar het spannend vinden’

Traject op maat

Christel: “Een traject bij de beweegmakelaar begint dus altijd met een verkennend gesprek. Hierin bekijken we samen wat iemand kan aanpassen aan zijn of haar leefstijl om actiever te worden. Ik ga in dit gesprek onder meer in op lichamelijke mogelijkheden en eventuele beperkingen, pijnklachten, het energieniveau van de cliënt, de wijze waarop iemand nú beweegt en wat hij of zij vroeger aan sport deed. Met de wensen van de cliënt in het achterhoofd - denk aan individueel of in een groepje bewegen, binnen of buiten - komen we uit op een overzicht met een aantal passende sport- of beweegmogelijkheden die ik naar de cliënt stuur. Na twee weken bel ik om het overzicht samen door te nemen. We maken vervolgspraken en adviseren om een proefles te volgen. Na drie maanden bel ik met de cliënt om te horen hoe het is gegaan. Het traject is altijd

beweegactiviteit te vinden'

op maat. Als iemand een extra steuntje in de rug fijn vindt, monitoren we na drie, zes en twaalf maanden of alles nog loopt zoals gewenst en of er nog iets anders nodig is. Heeft iemand geen hulp meer nodig? Dan sluiten we het traject af. Die vrijblijvendheid vinden we belangrijk.”

Spreekkamer in het ziekenhuis

Christel vervolgt: “Mensen komen via verschillende routes bij ons. Sommigen zijn doorverwezen door hun medisch specialist in het Slingeland Ziekenhuis, anderen via de huisarts en weer een ander is op eigen initiatief bij ons gekomen. Cliënten die via het Slingeland zijn doorverwezen, zie ik elke woensdagochtend tussen 8.30 en 12.00 uur in de spreekkamer op de afdeling van Fysiotherapie (route 84). Wij werken al sinds 2018 samen, wat heel prettig is omdat het vinden van een geschikte beweegactiviteit vaak een mooi vervolg is op revalidatietrajecten in het ziekenhuis. Een voorbeeld: tijdens hartrevalidatie in het Slingeland

sporten patiënten wekelijks onder begeleiding in het ziekenhuis. Daarna is het belangrijk om dit bewegen voor te zetten in de eigen setting. Wij kunnen mensen dan wijzen op bijvoorbeeld ‘fitness onder begeleiding’ van een fysiotherapeut of het oppakken van en fietsen en spierversterkende oefeningen vanuit huis.”

Day one!

Heeft Christel tot slot nog een tip voor iedereen die meer wil bewegen? Christel: “Uiteindelijk gaat het altijd om die knop omzetten. Om het te gaan dóen. Ook ik heb wel eens mindere fases gekend waarbij ik het bewegen maar bleef uitstellen. Dan is het toch de kunst om te zeggen: ‘Ik ga voor day one in plaats van one day om te bewegen’. Samen met mijn collega-beweegmakelaars hoop ik dit steuntje in de rug te zijn voor mensen. Als je dan terugkrijgt hoe blij mensen zijn dat ze de stap tóch gezet hebben en zich fitter voelen, dan krijg je daar veel voldoening van.”

➤ Beweegmakelaar in het Slingeland

Beweegmakelaar Christel de Wildt is elke woensdag aanwezig in het Slingeland Ziekenhuis voor iedereen die gezonder wil leven. Of u nu 30 of 80 jaar bent, een chronische ziekte heeft of revalideert, de beweegmakelaar helpt bij het vinden van een beweegactiviteit die past bij uw wensen en mogelijkheden. U kunt op eigen initiatief contact opnemen met de beweegmakelaar of worden doorverwezen via een medisch specialist of verpleegkundig specialist in het Slingeland Ziekenhuis (of andere (zorg)professional). Beweegmakelaars zijn afgestudeerde bewegingsdeskundigen die veel ervaring hebben met het adviseren, monitoren en begeleiden van doelgroepen met verschillende ziektebeelden. Daarnaast hebben ze ervaring in het opzetten en begeleiden van verschillende gezondheidsactiviteiten waarin de nadruk ligt op het stimuleren van een gezondere leefstijl.

Meer informatie en/of een kennismakingsgesprek?

Mail naar beweegmakelaar@sport-id.nl of neem contact op met beweegmakelaar Christel de Wildt. Zij is bereikbaar op telefoonnummer: (06) 41 33 12 67 of via mail: christel.dewildt@sport-id.nl. U kunt ook uw zorgverlener in het Slingeland Ziekenhuis vragen om een verwijzing voor de beweegmakelaar. Deze neemt dan contact met u op voor meer informatie of een vrijblijvend, gratis kennismakingsgesprek. Woont u buiten de gemeente Doetinchem? Ook dan kunt u verwezen worden naar een beweegmakelaar, die bekijkt wat hij of zij voor u kan betekenen in uw gemeente. Meer informatie is ook te vinden op www.sport-id.nl.



www.vankootenuitvaartzorg.nl

Gerdine van Kooten Uitvaartzorg

Een uitvaart met een persoonlijke benadering

Waarbij rust, aandacht, kwaliteit en vakkundigheid de uitgangspunten zijn.

Bij het verzorgen van een uitvaart staan rust, aandacht, kwaliteit en vakkundigheid bij mij centraal. Samen met een professioneel team help ik families met de uitvaart door volledig te ontzorgen en de uitvaart volledig naar wens van de overledene of de familie te laten plaatsvinden.

Voor mij is niets standaard en is uw eigen inbreng erg belangrijk, zowel in de dagen voorafgaand aan de uitvaart als op de dag van de uitvaart zelf. Wilt u meer weten over de mogelijkheden die er zijn voor het afscheid van uw naaste? Of wilt u misschien uw eigen uitvaart bij leven vorm geven?


Maakt u dan gerust een afspraak voor een vrijblijvend gesprek bij u thuis.



Gratis
Memory box

Memory Box



 *“Gerdine is een heel oprecht, hartelijk en warm persoon en doet er alles aan om er samen een mooi en waardig afscheid van te maken.”*

Anneke Kaiser (78) maakte gebruik van de beweegmakelaar 'Ik zie de toekomst weer zonnig in'

Anneke Kaiser uit Doetinchem leefde een actief leven tot de ziekte van Bechterew - een vorm van ontstekingsreuma - en twee hernia's dat minder mogelijk maakten. Met hulp van beweegmakelaar Christel de Wildt ging de zon weer voor haar schijnen.



Beweegmakelaar Christel de Wildt en cliënte Anneke Kaiser.

“Werken in onze grote moestuin, fietsen, wandelen... ik ben altijd heel actief geweest, ondanks mijn reuma. Zestien jaar na die diagnose bleek mijn reuma echter de ziekte van Bechterew en kreeg ik ook nog twee hernia's waar niks meer aan te doen was. 'U zult hiermee moeten leren leven', was de boodschap drie jaar geleden. Ik liep emotioneel vast omdat mijn lichaam niet meer wilde wat mijn geest wilde.”

“Via de praktijkondersteuner van mijn huisarts kwam ik in contact met de beweegmakelaar. Ik had daar nog nooit van gehoord. Maar ik was er zó aan toe om uit mijn isolement te komen. Ik maakte een afspraak met beweegmakelaar Christel de Wildt wat direct klikte. Samen bespraken we wat voor beweegactiviteit bij mij en mijn situatie zou kunnen passen. Want ik wilde wel op mijn manier actief bezig zijn.”

“Zo kwam Christel met een aantal opties, waaronder 'kuierwandelen': een wandeling van maximaal 2 kilometer waarbij je heel rustig samen met een groepje wandelt. Nou, dat is niks voor mij. Bij fysiofitness ging ik wel 'aan'. Juist omdat ik altijd zo actief ben geweest. Ik maakte een afspraak voor een intake, waarbij we besloten voor één op één-fysiofitness te gaan in verband met mijn ziekte van Bechterew en twee hernia's. Sindsdien zie ik de toekomst weer zonnig in. Echt waar.”

“Ik ga voor mijn 'fitness onder begeleiding' naar Fysiotherapie Dichteren-De Huet, waar ze zo'n fantastische en persoonlijke één op één-begeleiding geven. Als ik binnenkom en fysiotherapeut Tim Rensing ziet dat ik pijn heb, masseert hij eerst die pijn weg. En we doen verschillende oefeningen om mijn balans in de onderrug te herstellen, met gewichten, waardoor mijn lopen nog steeds verbetert. Ik probeer nu elke dag een half uur te lopen. Wat eerst nog geen vijf minuten lukte! Ik ben dan ook zó blij dat ik de keuze heb gemaakt om Christel te bellen. Ik weet niet of ze dat altijd teruggekoppeld krijgt, maar ik wil haar bij deze bedanken. Pijn vreet energie. Als je daar - door te bewegen - doorheen komt, krijg je weer energie.”



Anneke Kaiser volgt 'fysiofitness onder begeleiding' bij Fysiotherapie Dichteren-De Huet dankzij de beweegmakelaar.

Op naar een nieuw, duurzaam Slingeland Ziekenhuis

‘Wat je níet ziet, is eigenlijk het

Op 5 december jl. was het zover. De eerste schop ging in de grond voor het nieuwe, duurzame én goed bereikbare Slingeland Ziekenhuis naast de A18. Naar verwachting opent het nieuwe Slingeland medio 2027 haar deuren. Jessica Roelofs, projectleider Nieuwbouw, en Sebastiaan Endeman, projectmanager Nieuwbouw, vertellen hoe er zo duurzaam mogelijk gewerkt wordt zonder het zorgperspectief uit het oog te verliezen.

Je hoort de term duurzaamheid best vaak. Maar wat is een duurzaam ziekenhuis nu precies?

Sebastiaan: “Dat zit in vele facetten. Het gaat ten eerste over hoe je omgaat met de locatie waar je gaat bouwen. Het nieuwe Slingeland Ziekenhuis komt in een bestaande, groene omgeving: het kenmerkende Achterhoekse coulissenlandschap. We passen het ziekenhuis op een duurzame manier in door het gebouw aan te laten sluiten bij dat landschap. Onder andere door historische lijnen en doorzichten naar het landschap in stand te houden. Zo hebben de behandel- en patiëntenkamers zicht op de natuurlijke omgeving, zodat mensen optimaal van de seizoenen kunnen genieten. Daarnaast positioneer je het gebouw op zo’n manier ‘in de ruimte’ zodat het gunstig is gelegen voor de energiehuishouding. Denk aan het beperken van directe zoninstraling om te voorkomen dat er te veel gekoeld moet worden.

Ook ontwerp je een duurzaam ziekenhuis zo efficiënt mogelijk. Met de juiste afdelingen naast elkaar. En zo compact mogelijk. Want, en dat is natuurlijk logisch, hoe kleiner het oppervlak is dat je hoeft te bebouwen, hoe minder materialen je nodig hebt, hoe minder de CO₂-voetafdruk. Maar ik zeg er ook eerlijk bij: compacter is betaalbaarder. Wat zeker bij een ziekenhuis, met maatschappelijke functie, óók heel belangrijk is. Tot slot zit duurzaamheid in de wijze waarop je materialen (her)gebruikt.”

‘Het nieuwe Slingeland wordt een slim, compact gebouw waarin elk hoekje is benut’



Projectmanagers Nieuwbouw Jessica Roelofs en Sebastiaan Endeman op de bouwlocatie waar het nieuwe, duurzame Slingeland Ziekenhuis naar verwachting medio 2027 haar deuren opent.

Jessica: “Als je puur naar duurzaamheid kijkt, zou het het meest duurzaam zijn geweest om geen nieuw ziekenhuis te bouwen. Maar dat is wel nodig. Met de nieuwbouw investeren we in een moderne en toekomstbestendige zorgcampus voor de gehele Achterhoek. We werken hierbij intensiever samen met zorgpartners als huisartsen en verloskundigen. Wat logistiek gezien minder makkelijk was in het huidige ziekenhuis met de verschillende ‘tentakels’, zoals ik de verschillende vleugels in het gebouw ook wel noem. Nu krijgen we een slim, compact gebouw waarin elk hoekje is benut. Met een groot plein voor alle poliklinieken, een acute afdeling voor alle spoedeisende zorg en verschillende ruimtes die door meerdere

meest duurzaam'

ziekenhuismedewerkers en patiënten kunnen worden gebruikt. Het meest duurzame aan het nieuwe Slingeland is dus eigenlijk wat je niet ziet."

Hebben jullie nog meer duurzame voorbeelden?

Sebastiaan: "Zeker. Zo wordt het nieuwe ziekenhuis volledig gasloos door middel van een zogenaamde warmte-koude-opslag, aangevuld met een elektriciteits-aansluiting. Dit betekent dat we gebruikmaken van de natuurlijke temperatuur van de bodem om het gebouw te verwarmen en te koelen. Omdat we geen gas-aansluiting meer krijgen, moet je een aantal zaken wel anders organiseren. Zo wekken we straks warm water op met hulp van elektrische doorstroomtoestellen en gebeurt de bevochtiging van de lucht óók elektrisch. Door middel van zogenaamde adiabatische verneveling. Hierbij wordt water uiterst fijn direct in de luchtstroom verneveld, waarbij het niet nodig is om het water eerst tot het kookpunt te brengen zodat het verdampt. Die technieken zijn inmiddels zo dat ze ook voldoen aan de veiligheidseisen rond infectiepreventie. Hierdoor hebben we wel meer elektriciteit nodig dan met gas. De intentie is om zonnepanelen te plaatsen op de daken om een deel van de benodigde elektriciteits-capaciteit zelf op te wekken."

Jessica: "En nog even terugkomend op die multi-disciplinaire ruimtes. Daar zit echt veel 'winst' in omdat spreek- en onderzoekskamers er straks allemaal hetzelfde uit gaan zien, maar dus wél door verschillende gebruikers te gebruiken zijn. Dit noemen we: flexibiliteit door standaardisatie. Ik ga - in tegenstelling tot Sebastiaan die over alle installaties in het gebouw gaat - over alle installaties in de verschillende ruimtes. Met eindonderdelen als stopcontacten, verlichting en natuurlijk bedden, bureaus, computers, et cetera. Dus straks staan er in de spreek- en onderzoekskamers bijvoorbeeld bureaus met ruimte voor draaibare computerschermen waarmee zorgverleners zowel arbo-technisch goed kunnen werken als een gesprek met een patiënt kunnen voeren op een gastvrije manier."

Sebastiaan: "Vanuit diezelfde gedachte krijgt straks ook alleen de 'schil' van het gebouw een dragende constructie en zijn de binnenwanden flexibel. Ofwel:



bij verbouwingen zonder grote consequenties te verplaatsen. Wat het ziekenhuis zélf ook flexibel en toekomstbestendig maakt."

Jessica: "Wat ik ook een mooi voorbeeld vind, is dat er alleen warm water wordt geleverd waar dat echt nodig is, zoals in keukens en douches, maar niet bij alle toiletten. Dat helpt om het energieverbruik verder te verlagen."

Wat merken patiënten straks van de duurzame keuzes, los van het mooie uitzicht?

Sebastiaan: "Dan denk ik toch direct aan de kortere loopafstanden binnen het ziekenhuis door de compactheid van het gebouw en de inpassing in het landschap. Ik heb zelf nu al zin om een wandeling te maken door het landschapspark, tussen het groen en een kleur- en kruidenrijk grasland. En ik hoop natuurlijk dat zorgmedewerkers en patiënten straks tevreden zijn over het eindresultaat."

Jessica: "Doordat verschillende ruimtes in het nieuwe Slingeland Ziekenhuis straks door meerdere professionals en patiënten kunnen worden gebruikt, is het in theorie mogelijk dat je als patiënt in één week tijd op de huisartenspoedpost wordt geholpen in het weekend en in diezelfde ruimte doordeweeks een afspraak hebt bij de traumapoli."

"Een andere, meer zichtbare, duurzame keuze is dat door het Slingeland Ziekenhuis afgelopen jaar een goed reinigbare, duurzame stof is geselecteerd om bestaande meubels uit onder meer het bestaande Slingeland opnieuw te bekleden. Ook verwachten we gebruikte vloerbedekking te gaan leggen die voldoet aan de eisen van ons ziekenhuis."

Meer weten? Volg de nieuwbouw op www.slingeland.nl/nieuwbouw.



Je haar behouden dankzij ijskoude Slingeland ooit een van eerste met hoofdhuidkoelers

Ons haar. We vinden het te lang, te kort, te krullerig, te donker of te licht. Maar als we het dreigen te verliezen, bijvoorbeeld door chemotherapie, blijkt hoeveel waarde we aan onze hardos hechten. Niet alleen vrouwen, maar ook mannen. Behandeling met de hoofdhuidkoeler kan dan uitkomst bieden.

Oncologieverpleegkundige Cindy Kerkemeijer ziet de eerste hoofdhuidkoeler in het Slingeland Ziekenhuis nog binnenkomen, nu achttien jaar geleden. "Toen waren we een van de eerste ziekenhuizen die de koelkap kregen. Ook deden we mee aan wetenschappelijke studies." Uit die studies blijkt dat we haarverlies niet moeten onderschatten. Volgens borstkankerpatiënten heeft kaal worden, na angst voor terugkeer van de ziekte, de grootste impact op hun leven. Onder andere omdat je door haarverlies de ziekte niet voor de buitenwereld kan verbergen.

Keuzehulp invullen

Cindy en haar collega's van de afdeling Oncologie noemen de hoofdhuidkoelers een mooie toevoeging op de behandeling van kanker. Bijzonder is dat het Slingeland dit kan aanbieden aan elke patiënt die in aanmerking komt en dat ook wil. Cindy: "In andere delen van het land zijn er ziekenhuizen waar niet voor iedereen plek is, vanwege het aantal patiënten. In ons ziekenhuis moet een patiënt hooguit een dagje langer wachten."

Bij de intake vertelt de oncologieverpleegkundige over de werking en voor- en nadelen van de hoofdhuidkoeler bij chemotherapie via een infuus: "Op de site geefhaareenkans.nl kan de patiënt meteen online een 'keuzehulp' invullen. Als hij of zij het wil proberen, passen we dan ook de kap die we in verschillende maten hebben. De leeftijd van patiënten verschilt en ook steeds meer mannen kiezen ervoor."

Vijftig procent kans

Patiënten hebben bij gebruik van de hoofdhuidkoeler gemiddeld vijftig procent kans om hun haar te behouden. "Bij sommige chemotherapiën ligt dat hoger, soms ook lager. 'Probeer het maar', zeggen wij als mensen twijfelen. En natuurlijk is het teleurstellend als blijkt dat het niet werkt." Tijdens de behandeling

begint na 21 dagen het eerste haar uit te vallen, ook bij mensen die de hoofdhuidkoeler gebruiken. "De meeste mensen hebben ondanks de koelkap toch best wat haarverlies of krijgen kale plekken. Maar meestal vinden zij het acceptabel. Het is altijd aan de patiënt zelf of die wel of niet wil doorgaan met het koelen tijdens de chemokuur."

Nieuwe machines

Sinds een paar maanden heeft het ziekenhuis twee nieuwe hoofdhuidkoelers. "De oude waren echt aan vervanging toe", vertelt Cindy. De nieuwe generatie hoofdhuidkoelers kosten 24.000 euro per stuk en zijn deels gesponsord door de Stichting Vrienden van het Slingeland Ziekenhuis.



Vrienden van het
Slingeland Ziekenhuis

Schenking Stichting Vrienden

De twee nieuwe hoofdhuidkoelers in het Slingeland zijn deels te danken aan een schenking van de Rabobank aan de Stichting Vrienden van het Slingeland Ziekenhuis.

Ook vriend worden?

www.slingeland.nl/vrienden

kap tijdens chemokuur

Oncologie-verpleegkundige Cindy Kerkemeijer:
"Gelukkig verlies je niet bij elke soort chemotherapie je haar. Maar als dat wel zo is, is de behandeling met de koelkap een mooie toevoeging."





➤ 'Heel erg koud, maar het is het waard'

Op haar telefoon laat ze foto's van een mooie, verzorgde vrouw met prachtige lange zwarte krullen zien. Nog drie chemokuren en daarna hoopt Tahmina (41) weer te gaan lijken op de foto's van een maand of vijf geleden. "Al na vier chemokuren zie je er als een totaal ander mens uit. Maar ik hoop dat ik in de zomer zonder zorgen ben. En dat ik er weer van kan genieten als ik naar mezelf in de spiegel kijk."

Deze moeder van twee tieners wist meteen dat ze de hoofdhuidkoeler een kans wilde geven, toen ze er bij het intakegesprek over hoorde. "Ik houd van mijn haar. Mijn dochters en ik hebben lang krullend haar en voor ons zijn vrouwelijkheid en er verzorgd uitzien belangrijk. Toen mijn dochters over de chemo hoorden, was het één van hun eerste vragen: wat gebeurt er met je haar? Ik heb ze gerustgesteld en gezegd dat als ik mijn haar zou verliezen, dat het dan wel weer aangroeit."

Als in een diepvries

Hoe de hoofdhuidkoeler aanvoelt? "Alsof je met je hoofd in de diepvries zit", zegt Tahmina in duidelijke taal. "De eerste keer was het heel erg vervelend. Maar voor mij was het belangrijk om het te doen en dan wen je er toch aan. Nu is het vooral het eerste kwartier doorbijten." Tijdens de ochtend ligt ze in een ziekenhuisbed en mag ze om warme thee en een extra dekbed vragen. "De verpleegkundigen en voedingsassistenten zijn aardig en lief voor me."

Voordat ze aan de chemo begon, had ze haar kapsel al iets korter laten knippen. En ondanks de hoofdhuidkoeler heeft ze toch een deel van haar haar verloren, vooral bovenop. "Dan stond ik onder de douche en verloor ik best veel haar. Dat vond ik heel erg, maar dan dacht ik aan mijn gezin en aan beter worden. Aan de achterkant heb ik mijn krullen nog en als de chemo erop zit, begint de rest na vier tot zes weken weer te groeien. Wel vond ik het een hele grote stap om buiten toch een mutsje te gaan dragen. Gelukkig is het nu koud buiten en valt het mensen niet zo erg op."

Probeer het uit

Als de chemokuur er over een maand opzit, volgen nog een operatie, bestralingen en immunotherapie. Tahmina blijft positief, ook al ligt ze er wel eens wakker van. Spijt van de hoofdhuidkoeling heeft ze niet. Wat is haar advies aan andere patiënten? "Als je de mogelijkheid voor de koelkap krijgt, probeer het in ieder geval uit."

> Hoe werkt de hoofdhuidkoeler?

Bij hoofdhuidkoeling heeft de patiënt vanaf de eerste chemobehandeling voor, tijdens en na de kuur een soort ijskap op het hoofd. Daardoor vernauwen de bloedvaten in het hoofd en worden de haarwortels beschermd tegen chemotherapie. Hierdoor valt het haar niet of veel minder uit. De behandeling vereist wel enig doorzettingsvermogen. Door de kap stroomt namelijk een koude vloeistof van min vijf graden. De temperatuur van de hoofdhuid is dan tussen de 15 en 25 graden. Paracetamol helpt tegen de hoofdpijn. Die pijn trekt na de behandeling weg. Ook ben je door het gebruik van de kap ongeveer één uur tot twee uur langer in het ziekenhuis.

Patiënten komen doorgaans in aanmerking als ze kanker in een weefsel of een orgaan hebben (zoals in de borst, darm, eierstok, baarmoeder, prostaat, long). Bij leukemie of lymfeklierkanker is hoofdhuidkoeling niet mogelijk.

Meer informatie over hoofdhuidkoeling op www.kanker.nl en geefhaarenkans.nl.



Tijdens de behandeling plaatst de oncologieverpleegkundige de koelkap op het hoofd van een patiënt. De kap moet goed passen. Daarom is deze er in verschillende maten.



Het
Oude IJssel Huis

Centrum voor leven met en na kanker

Voor iedereen die met kanker te maken heeft

- een luisterend oor
- ondersteuning bij het omgaan met kanker
- contact met lotgenoten
- ontspannende activiteiten

U bent welkom

Op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 10.00 en 16.00 uur aan de Plantenstraat 2 in Doetinchem

Loop gewoon eens binnen. Wilt u graag meer informatie of maakt u liever een afspraak? Bel of mail ons dan.

Kijk ook eens op www.hetoudeijsselhuis.nl
0314 - 64 60 24



Roessingh

Revalidatie Techniek

*'Onderdeel
van mijn leven'*

Prothesen
Orthesen
Mammacare
Elastische kousen
Orthopedische schoenen

Fabriekstraat 14
7005 AR Doetinchem
T 088 999 0 777
www.rrt.nl

Ellen
Klant van RRT



Roessingh Revalidatie Techniek is erkend producent en leverancier van orthopedische hulpmiddelen en revalidatie-artikelen.

GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij



*Bel ons voor een
vrijblijvend gesprek!*

- Persoonlijke begeleiding
- Één vertrouwd aanspreekpunt
- Alle tijd en aandacht voor u
- Betrokken en professioneel

Onze betrokken en professionele uitvaartbegeleiders:



Henk-Jan

Tom

Xandra

Tim

Tessa

Danieke

Tess

Thijs

Renate

Maïke

Femke

Gerard

*Bel altijd
eerst GUV!*

Wij komen bij u aan huis en nemen met u al uw wensen door. Al uw vragen worden uitgebreid beantwoord. Ook krijgt u een goed beeld van de kosten van een uitvaart volgens uw wensen.

Tel. 0800 - 0809 (24/7 gratis) www.guv.nl

Ook als u ergens anders verzekerd bent!

GUV
Persoonlijk, betrokken en dichtbij

Onze locaties



Annemiek's Hoorstudio Doetinchem
De Veenjies 5
7001 DL Doetinchem
Tel. 0314 - 360 560

Annemiek's Hoorstudio Arnhem
Bakenbergseweg 72
6814 MK Arnhem
Tel. 026 - 351 16 12

info@anhd.nl
www.annemiekshoorstudio.nl

Persoonlijke aandacht



Goedendag,
mijn naam is Annemiek de Rooij.
We werken met een klein team
waarbij u zelf kunt aangeven bij wie
u wil komen. We geven graag een
persoonlijk advies en zijn trots op
ons werk.

Onze visie

Annemiek's Hoorstudio heeft als doel het vinden van de beste maatwerkoplossing. Niet alleen goede hoortoestellen maar ook alle aanverwante hulpmiddelen. Annemiek's Hoorstudio is een zelfstandig audiciens voorzien van het Hoorprofs keurmerk. Dit betekent dat we aan de hoogste eisen van kwaliteit voldoen. Wij zijn merk onafhankelijk.



Waarom Annemiek's Hoorstudio

- Gratis hoortest & hooradvies t.w.v. €65,00
- Geen wachtlijsten
- Merkonafhankelijk & Zelfstandige audiciens
- Second opinion Expertise
- Gespecialiseerd in Kinderen

KRABBEN

orthopedische schoentechniek

Krabben orthopedische schoentechniek heeft zich gespecialiseerd in het oplossen van voetproblemen. Dit gebeurt op basis van orthopedische en medische kennis in combinatie met vakmanschap en moderne technieken.

Naast het verstrekken van voet- en schoenadvies leveren we onder andere:

- Steunzolen en Sport inlay's
- Aanpassingen en voorzieningen aan confectie schoeisel
- (Semi) Orthopedisch maatschoeisel
- Verband schoeisel
- Gecertificeerd veiligheidsschoeisel

U kunt voor een afspraak terecht bij:
Walter Krabben of Anne Marie Griffioen
Telefoon: 0544 377308

Kerkstraat 20, 7135 JL Harreveld
0544 377308 - info@krabbenost.nl - www.krabbenost.nl



“Zoutbewust eten kan je zo veel ellende met je nieren besparen.”

Taurai Becker - Patiënt & Auteur kookboek



Scan & doneer

Steun mijn strijd tegen toenemende nierschade.

Goed en gezond slapen

Laat NU
GRATIS je
SLAAP-DNA®
meten!



Dankzij onze **jarenlange ervaring** en onze unieke slaaptest zijn wij in staat u een persoonlijk en deskundig slaadvies te geven. Daarbij nemen wij uw persoonlijke voorkeuren zoals slaaphouding, lichaamsbouw en budget als uitgangspunt. Kortom, een **persoonlijke slaoplossing** die bij u past!



Laat je **SLAAP-DNA®** meten & ontdek
het bed dat past bij jou

Wat is jouw **SLAAP-DNA®**? Bekijk de video op www.morgana.nl

Morgana Doetinchem
Doetinchemseweg 95
0314 392 058
www.morgana.nl/doetinchem

 **morgana.nl**
Goed en gezond slapen

ELKE ZONDAG OPEN