

maartje

heel de mens

Voorjaar
2014



In dit nummer:

DIËTIST LYDIA VAN DEN AKKER
MTH TEAM
SPECIALISTEN WONDVERZORGING
REVALIDATIE
ZWANGERFIT® EN MAM'SFIT
RECEPT WALNOTENCAKE
CURSUS KINDER-EHBO



Walnotencake

Ingrediënten:

- 3 sinaasappels
- 200 gram rozijnen
- 1 theelepel kaneel
- 100 gram vloeibare margarine
- 200 gram bananen (in plakjes)
- 4 eieren (met omega 3-verrijkt)
- 125 gram zelfrijzend bakmeel
- 75 gram All Bran Flakes® (ontbijtgranen), fijngekruideld
- 150 gram gepelde walnoten, grof gehakt

Bereiding:

Boen 1 sinaasappel schoon en rasp de schil er dun af. Pers de sinaasappels uit. Doe het sap in een pan met de geraspte sinaasappelschil, de rozijnen en kaneel. Verwarm het mengsel ca. 15 minuten op zacht vuur, tot bijna al het vocht verdwenen is. Laat het rozijnenmengsel afkoelen. Voeg in een mengkom de margarine, bananen, eieren, bakmeel, All Bran Flakes®, bij elkaar en klop het geheel met een mixer tot een gladde en luchtige massa. Spatel er vervolgens de rozijnen en 100 gram walnoten door. Vet een cakevorm in en bestuif het met wat bloem. Schep het beslag erin en strooi de rest van de walnoten erover heen. Bak de cake in een voorverwarmde oven op 160 °C gedurende ca. 1 uur goudbruin. De cake is gaar als je erin prikt met een breinaald en die er droog uitkomt. Laat de cake even rusten, maak hem voorzichtig los aan de zijkant en keer hem om op een taartrooster om af te koelen.

Cursus Kinder-EHBO en reanimatie Alle kraamverzorgenden geslaagd!

IN FEBRUARI SLAAGDEN ALLE KRAAMVERZORGENDEN VAN MAARTJE KRAAMZORG VOOR DE JAARLIJKSE HERHALING VAN DE CURSUS KINDER-EHBO EN REANIMATIE.

Kraamverzorgenden van Maartje Kraamzorg gaan dagelijks om met pasgeboren baby's en kinderen. Daarom heeft Maartje Kraamzorg begin 2011 - als eerste kraamzorgorganisatie in de regio - al haar kraamverzorgenden bijgeschoold met de uitgebreide cursus Kinder EHBO en reanimatie. Een cursus, die ziektekostenverzekeraars inmiddels verplicht stellen voor alle kraamverzorgenden.

In februari had de jaarlijkse herhaling plaats van deze cursus, die uit één dagdeel bestaat.

Het eerste cursusdeel staat volledig in het teken van Kinder-EHBO. Terwijl tijdens het tweede deel uitgebreid aandacht wordt besteed aan zowel baby-, kinder- als volwassenen-reanimatie. Deze herhalingscursus werd verzorgd door Nicolet Meenderink van Red Levens (www.redlevens.nl). Zij liet de kraamverzorgenden ook veel oefenen. En dat de cursisten het geleerde - in geval van nood - ook meteen in de praktijk kunnen toepassen, is duidelijk. Want alle kraamverzorgenden van Maartje Kraamzorg slaagden met vlag en wimpel!



COLOFON

Oplage:
1100 exemplaren

Eindredactie:
Afdeling Communicatie & PR van Zorggroep Sint Maarten

Drukwerk:
Drukkerij Jansen

Ontwerp:
Morskieft Ontwerpers van Visuele Identiteit

Realisatie:
Afdeling Communicatie & PR van Zorggroep Sint Maarten



Volg ons op facebook



info@maartje.nl
www.maartje.nl



Maartje is onderdeel van zorggroep sint maarten

heel de mens
behandelcentrum

Maartje start cursussen ZwangerFit® en Mam'sFit

IN HET MAARTJE BEHANDELCENTRUM GEVEN DE FYSIOTHERAPEUTEN MARIA RUTTEN EN WOUTER DE JONG SINDS BEGIN DIT JAAR TWEE NIEUWE CURSUSSEN: ZWANGERFIT® EN MAM'SFIT. BEIDE CURSUSSEN STAAN ONDER LEIDING VAN EEN FYSIOTHERAPEUT, DIE DE AANVULLENDE OPLEIDING TOT ZWANGERFIT®-DOCENT HEEFT GEVOLGD.

ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor zwangere vrouwen van nu. Je kunt aan deze cursus deelnemen vanaf de 16e week van je zwangerschap. En ben je bevallen? Dan kun je 6 weken na de bevalling starten met de leuke, actieve cursus Mam's Fit. Tijdens de cursus ZwangerFit® wordt, naast informatie over zwangerschap, bevalling en het moederschap, vooral veel aandacht besteed aan fysieke training. Dus het streven naar een optimale conditie, het voorkomen van onnodig ziekteverzuim, het voorkomen of beperken van rugklachten en bekkenpijn, het optimaal functioneren van je bekkenbodemp en het bevorderen van je herstel na de bevalling. Meerdere wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat een getrainde vrouw krachtiger weeen kan hebben en ook dat een getrainde vrouw zich bewuster is van de processen in haar lijf en gewend is te voelen wat haar lijf kan. Om het proces van loslaten tijdens de baring beter te kunnen hanteren, wordt er

tijdens de cursus ZwangerFit® ook veel aandacht besteed aan ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

Mam'sFit: herstel na bevalling

Bij de cursus Mam's Fit gaat het om het herstel na de bevalling. Er wordt gewerkt aan de conditie, spierkracht, stabiliteit vooral van rug en bekken, en er is aandacht voor de bekkenbodemp. Een uur onder deskundige begeleiding trainen zorgt ervoor dat je snel je "oude" sport weer verantwoord kunt gaan beoefenen. Mama's die trainen geven aan dat ze zich na afloop fitter voelen en beter belastbaar zijn. Dat is prettig voor jezelf én voor je pasgeboren kindje!

Meer weten over de cursus ZwangerFit® of Mam'sFit?
Neem dan contact op met het Maartje Behandelcentrum in Losser.

Telefoon: 088 - 000 52 02

E-mail: behandelcentrum@zorggroepsintmaarten.nl

samen met collega's van Maartje, maar nu zijn de lijnen korter en de communicatie sneller en efficiënter."

Met haar opmerking 'een knipoog naar de nabije toekomst' bedoelt Brenda het volgende: "De thuiszorg van Maartje wordt steeds breder. Die ontwikkeling sluit in de eerste plaats aan op de missie van Maartje die we terugvinden in de slogan 'Heel de mens'. Daarnaast haakt de uitbreiding van diensten in op de maatschappelijke ontwikkeling dat mensen met een zorgvraag zo lang mogelijk thuis zijn. Om die reden zal Maartje ook revalidatie thuis gaan aanbieden. Collega's in de thuiszorg zullen daarvoor extra worden opgeleid."

Revalidatie bij Maartje

Sinds begin dit jaar is de afdeling Revalidatie officieel ondergebracht bij Maartje. "Een logische wijziging met een knipoog naar de nabije toekomst," zegt Brenda Spenkelink, teamleider Revalidatie.

Brenda licht deze opmerking toe: "Revalidatie viel functioneel en organisatorisch onder Gereia, dus binnen een verpleeghuissetting waar mensen wonen. Bij Revalidatie gaat het echter niet om wonen maar om behandeling met het doel dat cliënten zo snel mogelijk weer naar huis kunnen. Hoewel Revalidatie fysiek gevestigd blijft in Gereia krijgt ze nu meer de logische status van behandelcentrum."

De overgang van Revalidatie naar Maartje heeft ook praktische voordelen. Brenda: "We werkten al wel





Voorwoord

Voorjaar; dankzij de zachte winter een vroeg voorjaar. Lekker weer, de natuur loopt uit en nieuw leven kondigt zich aan. Ook Maartje groeit en bloeit verder. In dit voorjaarsnummer dan ook extra aandacht voor nieuwe Maartje initiatieven. Wilt u meer weten? Neem dan contact op of mail naar info@maartje.nl. Voor nu veel leesplezier!

Ed Notenboom
Directeur Maartje

Zwanger én last van: misselijkheid, brandend maagzuur, obstipatie (verstopping), verhoogde bloedsuikers of overgewicht?

Kom dan voor een voedingsadvies van Maartje naar het gratis inloopspreekuur van diëtist Lydia van den Akker. Elke donderdag - in de oneven weken - van 14.30 tot 15.30 uur bij verloskundigenpraktijk Liberis Libenter in Enschede.

Met dezelfde verloskundigenpraktijk zijn afspraken gemaakt over de mogelijkheid voor psychologische consultatie. Bij psychologische problematiek bij een cliënt kunnen verloskundigen telefonisch ruggespraak houden met één van de Maartje-psychologen. De psycholoog adviseert over de beste aanpak of over verwijzingsmogelijkheden.

Diëtist Lydia van den Akker stelt zich voor:

Ik ben Lydia van den Akker en werk als diëtist bij Maartje. Ook ben ik moeder van drie kinderen in de tienerleeftijd. Mijn zwangerschappen heb ik ervaren als een heel bijzondere periode, waarvan ik telkens erg heb genoten. Ik vind het dan ook erg leuk dat ik gevraagd ben om regelmatig een inloopspreekuur te houden bij verloskundigenpraktijk Liberis Libenter in Enschede. Want veel lastige ongemakken tijdens je zwangerschap zijn vaak met een praktisch voedingsadvies te verhelpen.

Dus loop gerust een keer bij mij binnen als je vragen hebt op het gebied van voeding. Dat kan gaan over gezond eten tijdens je zwangerschap, over overgewicht, maar ook als je vragen hebt omdat je last hebt van typische zwangerschapskwaaltjes. Bijvoorbeeld: brandend maagzuur, obstipatie (verstopping), misselijkheid of verhoogde bloedsuikers. Een aanpassing van je voeding

kan vaak al prima helpen. Uiteraard ben je ook ná je zwangerschap van harte welkom met vragen. Bijvoorbeeld als je een steuntje in de rug nodig hebt om weer op je oude gewicht te komen.

Mijn inloopspreekuur is kosteloos en bedoeld voor korte vragen. En blijkt een uitgebreider consult nodig? Dan kan daarvoor meteen een afspraak worden ingepland bij onze Maartjevestiging aan de Hogelandsingel 111 in Enschede. Vergoeding hiervoor vindt plaats via de basiszorgverzekering. Als je zwanger bent en vragen hebt op voedingsgebied, nodig ik je van harte uit om een keer naar mijn gratis inloopspreekuur bij verloskundigenpraktijk Liberis Libenter te komen.

Adres: J.J. van Deinselaan 18, 7541 BR Enschede.
Telefoon: 053 - 431 89 48.

Tevens ben ik werkzaam bij verloskundigenpraktijk Dora in Hengelo. Ook hier is een gratis inloopspreekuur. Elke dinsdagochtend - in de oneven weken - van 9.00 tot 10.00 uur.
Adres: Wilderinksstraat 5-7, 7555 DS Hengelo.
Telefoon: 074 - 242 19 10.

Lydia van den Akker,
diëtist bij Maartje (www.maartje.nl)



BRIGITTE ASBREUK EN CHRISTEL WEUSTHOF VAN MAARTJE THUISZORG HEBBEN IN NIJMEGEN HUN AANVULLENDE OPLEIDING TOT WONDVERPLEEGKUNDIGE AFGEROND. DAARMEE IS MAARTJE TWEE NIEUWE SPECIALISTEN RIJKER.

Brigitte Asbreuk en Christel Weusthof, wijkverpleegkundigen bij Maartje Thuiszorg, zien tijdens hun werk regelmatig cliënten met wonden. Zij wilden meer weten over de zorg van (complexe) wonden en volgden daartoe in het Sint Radboudziekenhuis te Nijmegen met succes de opleiding tot wondverpleegkundige. Na hun specialisatie tot wondverpleegkundige kunnen zij Maartje-clieënten met wonden in de thuissituatie voortaan nóg betere zorg bieden en advies geven.

Niet alleen de wond

Brigitte Asbreuk: "Veel zorgverleners die bij een cliënt in de thuissituatie een wond zien, zijn geneigd om te denken: Wat moet er op die wond? Maar wij hebben tijdens onze opleiding juist geleerd om te kijken hoe de wond is ontstaan. Kunnen we de oorzaak wegnemen? Welke preventie moet hier worden toegepast? Wat we vooral hebben mee gekregen is "It's not the hole in the patient, but the whole patient!" Anders gezegd: het gaat bij wondverzorging niet alleen om de wond, maar om de patiënt in z'n geheel. Dus helemaal in lijn met de visie van Maartje: "heel de mens".

Ook psycho-sociaal

"Onze opleiding tot wondverpleegkundige heeft ons veel meer kennis en betere inzichten gegeven", gaat Christel Weusthof verder. "En niet alleen voor wat betreft de verpleegtechnische aspecten, maar ook omdat er psycho-sociaal vaak veel aan de hand is. Er komt heel wat op een mens af als je langdurig 'rond moet lopen' met een moeilijk helende wond. Dankzij onze specialisatie kunnen we nu beter inspringen op wondgerelateerde problematiek en zijn we meer gefocust op preventie. We hebben direct contact met wondpoli's en podotherapeuten van verschillende ziekenhuizen. Dat betekent dat wij als Maartje-medewerkers nu ook cliënten met complexe wonden thuis beter kunnen begeleiden en verder kunnen helpen. En dat geeft ons een goed gevoel."

Nieuw bij Maartje: Medisch Technisch Handelen (MTH) team

Vanaf 1 januari maakt het Medisch Technisch Handelen (MTH) team deel uit van het zorgaanbod van Maartje. Het is een team van ervaren verpleegkundigen die 24 uur per dag, 7 dagen per week beschikbaar zijn voor specialistische verpleegkundige zorg in thuissituaties.

Ilse Dierselhuis is wijkverpleegkundige bij de wijkteams Hengelo/Borne en Hof van Twente. Daarnaast maakt ze deel uit van het MTH-team: "Maartje probeert op alle vlakken recht te doen aan haar slogan 'Heel de mens'. Daarbij hoort een compleet en professioneel zorgaanbod. Met het MTH-team hebben we de thuiszorg van Maartje met een belangrijke dienst uitgebreid. Bovendien spelen

we met het MTH-team in op de gevolgen van politieke besluitvorming, die er toe leidt dat mensen die zorg behoeven langer thuis zijn."

In het MTH-team zitten zo veel mogelijk wijkverpleegkundigen. Ilse: "Wijkverpleegkundigen kennen de thuissituatie van onze cliënten en kunnen gelijk inspelen op de behoefte aan of noodzaak tot medische handelingen zonder dat bijvoorbeeld een huisarts ingeschakeld hoeft te worden."

De MTH-verpleegkundigen beschikken over een goed uitgeruste auto met materialen voor spoedsituaties. Ze zijn extra opgeleid op het gebied van risicovolle, hoog complexe behandelingen zodat ook in complexe medische thuissituaties verantwoorde zorg kan worden gegeven. Uiteraard werkt het MTH-team hierbij nauw samen met de bestaande 7 keer 24 uur verpleegkundige dienst.

Nieuwe specialisten: wondverpleegkundigen

De heer Engelbertink uit De Lutte is vol lof:

'Revalidatie bij Maartje én goede nazorg thuis!'

EEN TUMOR IN ZIJN OKSEL ZORGDE ER VOOR, DAT DE HEER F. ENGELBERTINK VORIG JAAR OKTOBER MEERDERE OPERATIES MOEST ONDERGAAN. ZIJN HERSTEL BIJ MAARTJE REVALIDATIE IN OLDENZAAL - EN DAARNA MET ZORG VAN MAARTJE THUIS - KAN HIJ IN ÉÉN WOORD SAMENVATTEN: 'PERFECT!'

Vorig jaar oktober kreeg de heer F. Engelbertink (63) uit De Lutte opeens last van zijn linkeroksel. Via zijn huisarts kwam hij uiteindelijk bij een huidarts terecht. En deze laatste ontdekte een tumor in zijn oksel. Veroorzaakt door het Gorlin Syndroom, een vorm van huidkanker. Nog dezelfde maand moest de tumor in het Medisch Spectrum Twente te Enschede operatief worden verwijderd. Het werden uiteindelijk meerdere operaties, met meerdere ziekenhuisopnames, waarbij ook de lymfeklieren in zijn linkerarm werden weggehaald. Bovendien moest de heer Engelbertink nog een aantal bestralingen ondergaan en kreeg hij infuustherapie (chemo). Een en ander, zo hoorde hij, zou een lange revalidatie vergen.

Ook oefentherapie

De heer Engelbertink koos voor revalideren vlakbij, bij Maartje Revalidatie in verpleegcentrum Gereia te Oldenzaal. "Hoe het daar was? In één woord: perfect!", laat hij enthousiast weten. "Ik had er een eigen kamer en kreeg er alle verzorging die ik nodig had. En niet alleen verpleegkundige verzorging, maar bijvoorbeeld ook fysiotherapie. Zo leerde ik mijn linkerarm weer zo goed mogelijk gebruiken voor allerlei dagelijkse dingen in mijn eigen huis."

Cliëntenraad

Maartje heeft een actieve cliëntenraad. De cliëntenraad adviseert het managementteam van Maartje over beleid en ontwikkelingen. Wilt u in contact komen met één van de leden bel dan naar het Secretariaat van Maartje, telefoon: 053 - 537 5545 of mail naar info@maartje.nl.



Ook het eten bij Maartje Revalidatie was trouwens uitstekend. We aten daar met enkele andere revalidanten in een aparte eetkamer en dat was best gezellig. Naarmate het beter met me ging, mocht ik ook naar buiten en zo kon ik in februari eindelijk weer naar huis."

Dagelijks thuiszorg

Eenmaal thuis in De Lutte namen de medewerkers van Maartje Thuiszorg de nazorg voor de heer Engelbertink voor hun rekening. "Elke morgen rond half negen, ook in het weekend, komt een medewerker van Maartje mijn wondverband verschonen. En eenmaal per week, elke vrijdagmorgen, komt een speciale wondverpleegkundige van Maartje mijn wond bekijken en behandelen. Door haar speciale opleiding kan zij de genezing van mijn wond extra goed in de gaten houden en dat is een prettig idee. Verder krijg ik van een fysiotherapeut van Maartje ook nog oedeem-therapie, waardoor de vochtophoping in mijn linkerarm verdwijnt. Fijn hoor, dat dat allemaal kan nu ik weer gewoon thuis ben. Want bij Maartje Revalidatie in Oldenzaal was het perfect - ik kan het iedereen na een operatie aanraden - maar uiteindelijk gaat er toch niets boven je eigen huis!"

