

Waarvoor



SLAAPCENTRUM HEEMSKERK

Slecht slapen is dat méér dan alleen vervelend

Een keer een tijdje wakker liggen, dat is niet erg. Maar als het vaak of elke nacht gebeurt en voor lange tijd, dan heeft dat gevolgen voor je gezondheid. Die gevolgen zijn serieus. Het RKZ-slaapcentrum in Heemskerk helpt om oorzaken én oplossingen te vinden. Erik Kapteijns (longarts) vertelt er over.

"In het RKZ onderzoeken we slaapproblemen al vele jaren. Slecht slapen kan gezondheidsklachten veroorzaken zoals hoge bloeddruk, diabetes, hartziekten, burn-out en depressieve klachten. En ook problemen met concentratie, leren en denken, geheugen, uiterlijk en gewicht. Slaapproblemen kunnen dus grote gevolgen hebben voor je kwaliteit van leven.

Het onderzoek naar slaapproblemen doen we sinds 2020 in het RKZ Slaapcentrum, in het gebouw Meerstate in Heemskerk. Alle kennis over slapen brengen we daar bij elkaar onder één dak. Met een

doorverwijzing kunnen we je binnen een paar dagen ontvangen voor een gesprek. De behandeling start met een vragenlijst en een onderzoek. Binnen een week na deze slaapttest krijg je al je uitslag en wordt eventueel een behandeling gestart. Onderdeel van deze behandeling is een speciaal voor slaapproblemen ontwikkelde app op je smartphone of tablet waarin patiënten geregeld contact hebben met hun zorgverlener. In deze app krijgt de patiënt ook informatie, via onder andere video's en folders. Zodoende hoef je als patiënt niet keer op keer naar het slaapcentrum en kun je gemakkelijk contact zoeken met je eigen zorgverlener.

We zien jaarlijks bijna 1.000 mensen met slaapproblemen. Naast het starten van een behandeling kunnen we ook adviseren om bepaalde gewoontes te veranderen, hierin begeleiden we iedereen intensief. Een dergelijke leefstijlverandering kan veel betekenen: vóór het slapen je lichaam de tijd geven om tot rust te komen. 's Avonds laat geen 'zware kost' eten, op tijd (een half uur of een uur van tevoren) de tv uit, en op tijd je telefoon weggelaten.

ERIK KAPTEIJNS

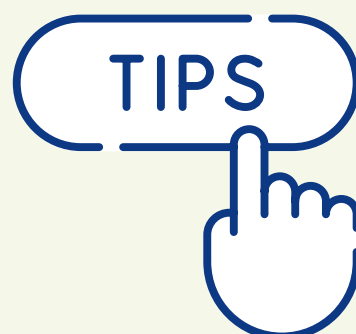


EEN DUTJE ...

Val je overdag gemakkelijk in slaap? Dat kan betekenen dat je 's nachts niet goed slaapt.

TIPS OM 'S NACHTS BETER TE SLAPEN:

- vermijd 'blauw licht' voordat je gaat slapen: televisie, telefoon, computer,
- en vermijd - voordat je gaat slapen - zout, vet en kruidig eten.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging: sport, een (avond)wandeling.



SLAAP LEKKER!

Goed slapen is belangrijk. Zonder een goede nachtrust kan niemand goed nadenken, opletten op school, alert zijn op je werk, of bijvoorbeeld een goede vriend of een leuke opa zijn.



SIKKENK
haarspecialisten sinds 1928

Dé grootste haarwerk
specialzaak van Nederland

- ◆ meer dan 1000 haarwerken en hoofdaccessoires op voorraad
- ◆ meerdere mooie privé paskamers
 - ◆ eigen atelier
- ◆ huis- en ziekenhuisbezoek ook mogelijk
- ◆ erkend door alle zorgverzekeraars

Wagenweg 122, 2012 NJ Haarlem • 023 532 58 83
info@haarspecialisten.nl • www.haarspecialisten.nl

Wij zijn open van dinsdag t/m zaterdag van 10u tot 17u.
Wij helpen u graag op afspraak.

ANKO
HAARWERK
SPECIALIST



Je hoeft het niet alleen te doen.

Het leven is niet meer hetzelfde na een beroerte, een ongeluk, chronische ziekte of met aanhoudende pijnklachten. Maar je wilt wél een zo normaal mogelijk leven leiden en zelf de touwtjes in handen hebben. Door specialistische revalidatie krijg je snel weer grip op je leven. Daarnaast biedt Heliomare ook begeleiding bij (terugkeer naar) werk en een scala aan beweeg- en sportactiviteiten. Wij ondersteunen je met een heel team in een vorm die bij jou past. Maatwerk dus. **Niemand aan de zijlijn, daar zetten wij ons samen met het RKZ voor in!**

Voor meer informatie of aanmelding:
Bel 088 920 92 00 of ga naar heliomare.nl



VAN DORP
VOOR MORGEN

Uw gebouwtechniek
duurzaam geregeld

- ✓ Technisch Beheer
- ✓ Gebouwveiligheid
- ✓ Gebouwautomatisering
- ✓ Energiemanagement
- ✓ Zwembadtechniek
- ✓ Railinfra
- ✓ Inspecties
- ✓ Projecten

vandorp.eu

VAN DORP.
VOOR MORGEN.

“Ik heb weer zin in het leven”

Loes is met behulp van een maagverkleining 45 kilo afgevallen.

Loes voelde zich vaak niet op haar gemak vanwege haar gewicht. 'Ik heb twee herseninfarcten gehad waardoor mijn energieniveau niet op peil is. Ik kon niet meer doen en laten wat ik zou willen. Natuurlijk werd dat ook veroorzaakt door mijn gewicht, dat kost energie. Daarom heb ik besloten om voor een maagverkleining te gaan. Op mijn verjaardag heb ik een informatiebijeenkomst van de Nederlandse Obesitas Kliniek bezocht. Daar werd ik heel enthousiast omdat ik echt het gevoel had dat dit zou helpen na alle diëten die ik eerder heb geprobeerd. Na de screening ben ik

in een groep aan de slag gegaan ter voorbereiding op de operatie.

Voor de operatie woog ik bijna 125 kilo en ik zit nu op 79 kilo. Ik straal weer en ik hoop dat mensen die hier tegenaan zitten te hikken of niet weten wat ze moeten doen, de stap durven zetten door mijn verhaal.'

Wilt u ook gewicht verliezen?

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda (scan de QR code) voor onze gratis voorlichtingen. Of bel onze kliniek in Beverwijk op 0251 - 74 52 50.



Rode Kruis Ziekenhuis

Medisch Specialistische Zorg

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK



Bijzondere opleidingen IN HET RKZ



In het Beverwijkse Rode Kruis Ziekenhuis lopen sinds kort elf bijzondere uniformdragers rond. Het gaat om gespecialiseerde verpleegkundigen in spe, die voordat zij aan hun vervolopleiding beginnen al volop praktijkervaring kunnen opdoen op de unit Vrouw-Moeder-Kind van het RKZ.

Plotseling is het gedaan met de kalmte op de kraamafdeling van het Rode Kruis Ziekenhuis. De vrouw die net is bevallen, verliest veel bloed. Dus heeft zij dringend hulp nodig. Van diverse kanten stromen helpers toe. En gelukkig: even later gaat het weer goed met de kersverse moeder.

Als verpleegkundige Sam Anema haar verhaal doet over de spoedsituatie die ze een tijdje terug op de unit Vrouw-Moeder-Kind meemaakte, klinkt er bewondering in haar stem. "Het hele team hier zat er bovenop. Wat ik mij vooral herinner, is hoe soepel de diverse verpleegkundigen met elkaar samenwerkten. Een leerzame ervaring."

Nog zo'n zeven maanden, dan begint de 25-jarige Sam op de Amstel Academie in Amsterdam aan haar specialisatie. Obstetrie, daarin wil zij zich bekwamen. Maar voor ze zich op die klus stort, kan Sam in het Rode Kruis Ziekenhuis dus al kennismaken met de fijne kneepjes van het vak. En doet ze tijdens de dag- en avonddiensten die zij draait ervaring op met andere verpleegkundige disciplines.

WAAROM SAM KIEST VOOR OBSTETRIE (VERLOSKUNDE)?

"Mijn fascinatie voor die verpleegkundige specialisatie is eigenlijk al begonnen toen ik als kind mijn zwangere moeder zag. Ik kom uit een groot gezin. Mijn moeder was destijds in verwachting van een van m'n jongere broers. Tijdens de basisopleiding verpleegkunde die ik heb gevolgd, kwam obstetrie maar bescheiden aan bod. Ook daarom vind ik het heel fijn dat ik er hier in het RKZ al echt mee te maken krijg."

De unit Vrouw-Moeder-Kind van het Rode Kruis Ziekenhuis staat sinds deze maand officieel te boek als 'leerwerkplaats'. Verpleegkundigen die hun eerste diploma al op zak hebben, kunnen daar bijvoorbeeld óók al ervaring opdoen met de zorg voor (zeer) jonge patiënten met brandwonden.

"Dat het Rode Kruis Ziekenhuis zich al enige tijd opleidingsinstituut mag noemen is voor het RKZ ook een goede manier om aan nieuwe vaste medewerkers te komen."

Dat het Rode Kruis Ziekenhuis zich al enige tijd opleidingsinstituut mag noemen, biedt - logischerwijs - niet alleen voordelen voor de zogenoemde professionals in opleiding (PIO's). "Dit is voor het RKZ ook een goede manier om aan nieuwe vaste medewerkers te komen", verduidelijkt manager Marjolein van der Wateren van de unit Vrouw-Moeder-Kind. "Het helpt ons tegelijkertijd om een mooie mix te krijgen van jong en ouder personeel."

Als het aan Van der Wateren en haar collega's ligt, lopen er de komende tijd nog heel wat meer (aspirant-)PIO's binnen. In vergelijking met andere middelgrote ziekenhuizen loopt het RKZ wat deze opleidingsvariant betreft voorop. "Het Spaarne Gasthuis en het BovenIJ-ziekenhuis hebben al belangstelling getoond voor onze aanpak", zegt praktijkopleider Linda de Jager met gepaste trots.

De Jager vervolgt: "Wij verplegen dus onder anderen kinderen met brandwonden. Zij komen hier op de afdeling in contact met jonge patiënten die om andere redenen in het ziekenhuis zijn opgenomen.



Dat zorgt voor meer bewustwording en acceptatie. Daarnaast zijn de diverse afdelingen die deel uitmaken van de unit Vrouw-Moeder-Kind allemaal op dezelfde verdieping te vinden. Dat maakt dat de diverse disciplines op de unit heel soepel en direct kunnen samenwerken. Het zorgt er daarnaast voor dat het er hier heel afwisselend aan toe gaat. Geen dag is hetzelfde. Door al die omstandigheden is de manier waarop wij werken uniek."

Verpleegkundigen die belangstelling voor een stage of opleidingsplek in het RKZ hebben, kunnen zich melden via opleidingkinder@rkz.nl

Dit interview is eerder gepubliceerd in Noordhollands Dagblad, redacteur Carlo Nijveen, fotograaf Vincent de Vries



HEEFT U OPMERKINGEN OF VRAGEN OVER DEZE VOOR U? MAIL ONS: COMMUNICATIE@RKZ.NL

COLOFON

Vooru is een uitgave van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. De krant verschijnt vier maal per jaar. Hoewel de inhoud met zorg is geschreven, kunt u hieraan geen rechten ontlenen.

REDACTIE EN FOTOGRAFIE
RKZ Communicatie, Pasveer TT,
Ronald Goedheer, Wouter Keuris, Ton de Bruin

UITGEVERIJ
BC Uitgevers BV, Sneek, T (0515) 42 94 29
E advertenties@bcuitgevers.nl, ISSN 2667-2316

BLADMANAGER
Barbara Verschoor
T 06 455 766 70

VORMGEVING
Hannique de Jong
T 06 194 760 24

DRUK
Janssen/Pers Rotatiedruk,
Gennep

RODE KRUIS ZIEKENHUIS
Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk
T (0251) 26 55 55

SAM-UVC: Schoon en veilig



RKZ werkt samen met Hago Zorg aan een schone en hygiënische omgeving in ons ziekenhuis. Hago Zorg werkt milieubewust en is specialist op het gebied van patiëntveiligheid in ziekenhuizen.


In een ziekenhuis, en zeker in een brandwonden-centrum, is hygiëne van groot belang. Het gaat dan om het reinigen en desinfecteren van ruimtes waarin het superschoon en veilig moet zijn. Omdat dat zo belangrijk is, zijn we blij met de hulp van SAM.

SAM is een robot die ons helpt met desinfectie. Voluit heet hij SAM-UVC-desinfectierobot. We kunnen hem 24 uur per dag inzetten en het resultaat is altijd om door een ringetje te halen. Daar zijn we blij mee.

We zijn er ook blij mee dat we onze schoonmakers minder hoeven te belasten, en dat zij minder hoeven te werken met desinfectiemiddelen. De werking van de robot met UV-C licht is wetenschappelijk bewezen in verschillende studies. Mooi om samen te werken met Hago Zorg om nieuwe technologie in te zetten voor een veilige omgeving voor onze patiënten.



 **Kijk naar het filmpje op IJmond Nieuws**

 **Jan Sinnige**
Arts-Microbioloog

Meer weten over robot Sam?



Scan de QR code en kijk naar het filmpje op IJmond Nieuws.

SCAN MIJ

Gipsmeesters op pad MET FRACTURECAR

De gipsverbandmeesters van het Rode Kruis ziekenhuis in Beverwijk worden steeds vaker geconfronteerd met de oudere, minder mobiele zorgvrager. Het is voor deze groep mensen en hun familie vaak erg omslachtig om naar de gipsverbandkamer te komen voor een nieuw gips of om het gips te laten verwijderen.

Daarom gingen zij tot voor kort, na hun dienst, naar de patiënt thuis om daar de behandeling uit te voeren. Ze deden dat met eigen vervoer. Deze service werd enorm gewaardeerd door de patiënten, hun familie en de verzorgers in de diverse verzorgingshuizen in de regio.

De gipsmeesters: 'Omdat wij de vergrijzing alleen maar zien toenemen willen wij onze service aan onze patiënten verbeteren en onderdeel maken van ons dagelijks werk. Onze service zorgt ervoor dat de patiënt behandeld wordt in zijn vertrouwde

omgeving, de familie geen vrije dag hoeft te nemen, er geen ambulance besteld hoeft te worden of zorgmedewerkers uit andere instellingen ingezet moeten worden.

Nu kunnen wij met trots onze Fracturecar(e) presenteren waarmee we op locatie komen om diverse gipsbehandelingen

uit te voeren. Wanneer het behandelplan bekend is en er geen verdere diagnostiek hoeft plaats te vinden, kunnen wij in overleg met de patiënt de behandeling thuis voort zetten. Wij zijn er trots op om deze service te kunnen aanbieden aan onze patiënten in de regio.'

De gipsverbandmeesters bepalen welke patiënten voor deze service in aanmerking komen omdat nu eenmaal niet alle gipsbehandelingen op locatie uitgevoerd kunnen worden.



(DIGITALE) VOORLICHTING

Scan de QR code voor onze actuele agenda van zowel digitale als fysieke voorlichting. Zo zijn er regelmatig online voorlichtingsbijeenkomsten van het RKZ Obesitascentrum over een operatieve behandeling van overgewicht en (digitale) bijeenkomsten georganiseerd door Longpunt Beverwijk.



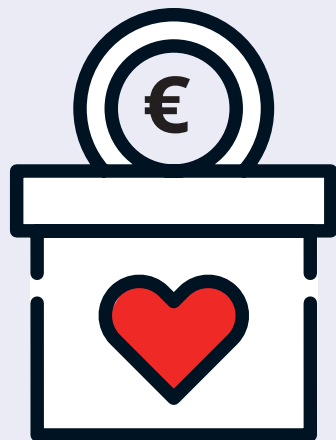
SCAN MIJ

Koesternestjes VOOR VERLIESPOLI

Onze collega Mariëlle Bruntink mocht van de Stichting Roan Koesternestjes in ontvangst nemen. Mariëlle is initiatiefneemster van de #verliespoli waar zij ouders begeleid die hun kindje zijn verloren tijdens de zwangerschap of rondom de geboorte. Zij kreeg de Koesternestjes van Madelon Korthals.

De impact van het verlies van een baby is onbeschrijfelijk groot. Alle toekomstdromen in één keer weg. En het rouwproces behelst meer dan afscheid nemen van je baby. Door de goede nazorg die Mariëlle geeft, helpt ze ouders hun weg te vinden in een wereld die ze niet hadden willen kennen.

Dankzij het initiatief van Madelon Korthals en Pieter Korthals van Stichting Roan kunnen ouders op een liefdevolle manier afscheid nemen van hun baby. Stichting Roan draait volledig op vrijwilligers en is afhankelijk van donaties. Dankzij jouw donatie kan Stichting Roan Koesternestjes kosteloos schenken aan ziekenhuizen door heel Nederland.



Doneren kan via deze link
<https://lnkd.in/eMB73rMH>



DONEER JE OOK?

NIEUW: AUTOMATISCH UITNODIGEN VOOR BETERDICHTBIJ

WAT IS BETERDICHTBIJ?

BeterDichtbij is een app waarmee u veilig en gemakkelijk communiceert met uw zorgverleners in het ziekenhuis. Stuur berichten of maak gebruik van beeldbellen, op ieder gewenst moment. De app stelt ons ook in staat om u te informeren en herinneringen te sturen voor uw afspraken.

WAT GAAT ER VERANDEREN?

Vanaf april nodigen we nieuwe patiënten automatisch uit voor BeterDichtbij. U krijgt een e-mail en sms zodra uw afspraak is gepland. We starten met de poliklinieken MDL, Neurologie en KNO. Onderstaand schema toont wanneer andere poliklinieken volgen.

UW DEELNAME

Activeer BeterDichtbij na uitnodiging. Mocht u problemen ondervinden, onze Helpdesk Digitale Zorg of het Helpdesk Digitaal Gezondheidscentrum in de hal van het RKZ staat klaar om u te helpen.

Let op: voor medisch inhoudelijke vragen kunnen kosten gelden, net zoals bij een fysiek of telefonisch consult.

BENT U AL PATIËNT?

Wilt u gebruikmaken van BeterDichtbij? Vraag dan bij uw polikliniek naar de mogelijkheden.

MEER INFORMATIE?

Bezoek de website RKZ Beverwijk – BeterDichtbij.

PLANNING ACTIVATIE PER POLIKLINIEK:

April:

KNO, MDL, Neurologie

Mei:

Chirurgie, Interne Geneeskunde +
Diabetesverpleegkundigen, Orthopedie

Juni:

Pijnpoli & Anesthesie, Dermatologie,
Gynaecologie

Juli:

Urologie, Geriatrie, Cardiologie

Oktober:

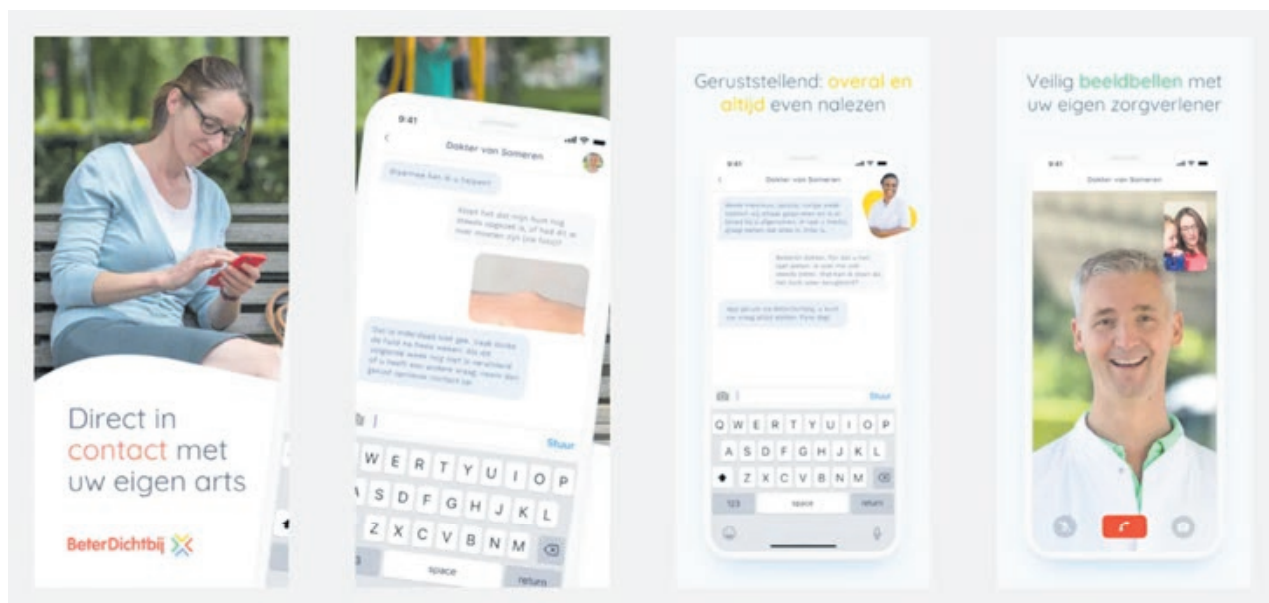
Longgeneeskunde, MKA, Reumatologie, Revalidatie

November:

Psychiatrie, Psychologie, Kindergeneeskunde

December:

Plastische Chirurgie



Wij kijken ernaar uit u beter en efficiënter van dienst te zijn met BeterDichtbij.

BeterDichtbij

Bouwers IN BEELD



MOOI MOMENT! 
De ingebruikname van de
Warmte/Koude opslag (WKO)



Voor de collega's van het RKZ zijn een aantal rondleidingen door de nieuwbouw georganiseerd. Zo bieden we iedereen de kans te kijken naar de nieuwe werkplekken.



GEBOUW IN WORDING...



Streekproducten zijn de sterren op de borden in het Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ) in Beverwijk.

AL LAAT CHEF-KOK IVAR KRONENBURG ELK INGREDIËNT SCHITTEREN.

Sinds Ivar de keuken leidt bij het RKZ – nu ruim een jaar – vind je daar géén ‘standaard ziekenhuisbord’ meer. Natuurlijk koken hij en zijn collega’s ook nog steeds AGV-klassiekers, maar de nadruk ligt steeds meer op plantaardig. Bovendien wordt elk gerecht aantrekkelijk opgemaakt. “Het draait om de smaak, maar het oog wil ook wat toch? Elk bord krijgt van ons extra aandacht. Door de componenten van een klassiek gerecht nét even anders neer te leggen, creëer je al zo veel effect. Het ziet er dan net even wat prettiger en chiquer uit.”

100% PLANTAARDIGE DESSERTS

Voor het RKZ koopt Ivar zoveel mogelijk biologische en Noord-Hollandse streekproducten in. “Dat lukt niet voor elk ingrediënt, maar als de kwaliteit klopt, is het onze eerste keus. Bidfood is hierin een goede partner. Op de site kunnen we snel zien of iets biologisch of streekgebonden is.” Het RKZ is ook aangesloten bij Goede Zorg Proef Je en gaat voor een gezond en duurzaam voedingsaanbod. “Binnen een achtdaagse cyclus met zestien maaltijden bieden we er nog maar zes met vis of vlees aan. We proberen zoveel mogelijk met plantaardige producten te werken. Daarbij borduren we steeds verder voort op de eiwitten. Onze knolselderijsteak bevat tot wel 24 gram eiwit per gerecht. We gebruiken minder zout en alleen nog maar plantaardige room. We zijn ook trots op onze plantaardige crème brûlée, panna cotta en



red velvet cake. Al onze desserts zijn 100% plantaardig. Eieren zijn niet noodzakelijk, dan gebruiken we bijvoorbeeld appelmoes en banaan.”

De keukenbrigade presenteert elke dag een wat meer uitgesproken en innovatief ‘menu van de Chef’ en het ‘menu van het huis’, een meer klassiek menu. “We richten ons op plantaardige voeding en maken hierin mooie stappen. We krijgen goede reacties op de smaak maar ook op de presentatie.” Ivar laat ondertussen zien hoe hij zo’n smakelijk kunstwerk maakt met Noord-Hollandse pompoen in de hoofdrol. “Biologische zwarte rijst met zwarte boontjes, pompoen en voor extra eiwitten chiazaad en hennepzaad. Dit aanfruiten met een uitje, peper en zout. Daarop gepofte pompoen met een sinaasappelsaus van appelazijn, jus d’orange, tahin en een huisgemaakte groente demi-glace saus. Garneren met radijs, pompoenpitten en cress.”

Ivar let op duurzaamheid en waste. “We produceren zo laat mogelijk en gooien zo min mogelijk weg. Groenten over? Dan verwerken we die in de soep voor ons personeelsrestaurant, of we roerbakken ze met glasnoedels. Het is leuk om elke keer iets nieuws te bedenken, en gerechten van vroeger naar nu te vertalen. Lekker gezond eten en de wereld iets mooier achterlaten, dat is mijn drive!”



Voor het blad van onze leverancier Bidfood; Served is Ivar geïnterviewd over zijn RKZ keuken

Door: Ingeborg Prins

Afb. Ralph / Pixabay

SMARTPHONES OP VERPLEEGAFDELINGEN

Op alle verpleegafdelingen van het RKZ is het nu een feit: we gebruiken smartphones voor patiëntenoproepen. Alle 14 verpleegafdelingen nu de beschikking hebben over deze handige technologie, uitgerust met de IQ messenger-applicatie.

SMARTPHONE IN DE ZORG

Dit baanbrekende project, bekend als ‘Smartphone in de Zorg’, biedt ook toekomstige uitbreidingen met meer applicaties op de smartphone. Het gebruik van de app zorgt ervoor dat medewerkers alleen oproepen ontvangen van patiënten waarvoor zij verantwoordelijk zijn. Zo neemt de efficiëntie neemt toe.

Een pluspunt is ook het vriendelijkere geluid van de oproep dan de pager die voorheen gedragen werd. Dat draagt weer bij aan een prettigere werkomgeving. Er staan meer verbeteringen op de planning; uitbreiding van belfuncties, toegang tot

HiX patiëntendossier voor verpleegkundigen en de mogelijkheid om BHV- en reanimatieoproepen te ontvangen. Alles natuurlijk goed beveiligd.

‘Privé gebruiken we de smartphone al voor vele doeleinden, en nu doen we dat ook in de zorg. Met de introductie van de Samsung smartphones op alle verpleegafdelingen van het RKZ wordt de zorg efficiënter en patiëntgericht’, zegt projectmanager Michiel Kraakman. De uitreiking van in totaal 100 telefoons op verschillende afdelingen zorgt ervoor dat niemand misgrijpt.



WISSELING LAATSTE PAGER VOOR EEN SMARTPHONE PAUL NAGEL (RAAD VAN BESTUUR) AAN SOPHIE KURVERS VAN DE PAAZ AFDELING.

Met deze innovatieve stap richting digitalisering wordt de communicatie binnen het RKZ nog verder gemoderniseerd en verbeterd, waarmee onze zorg efficiënter en patiëntgericht wordt.

DERMATOLOOG LEENARTS BIJ RTL BOULEVARD



Maar liefst één op de vijf Nederlanders krijgt huidkanker en onbeschermd zonnestelling is daar een grote oorzaak van. RTL Boulevard vroeg wat Dr. Leenarts vindt van de nieuwe trend 'Tanning': *'Bruin uit een potje, creme of spray is natuurlijk helemaal prima. Maar, een "gezond" bruin kleurtje door zon of zonnebank bestaat niet. Huid die wordt blootgesteld aan UV-straling produceert melanine (een pigment dat je huid donkerder maakt), als poging om je huid tegen verdere schade te beschermen. Het is dus absoluut niet zo dat je bruine kleurtje je huid beschermt tegen verbranding of verdere schade. Deze bruine kleur geeft een bescherming van SPF 2 of 4, en dat is echt te weinig.'*

NEEM DIT VAN HAAR AAN:

- Ga uit de zon tussen 11:00 en 15:00 uur.
- Bescherm jezelf met kleding, hoed en zonnebrandcrème.
- Niet alleen smeren bij het in de zon zitten/ liggen maar ook tijdens fietsen, tuinieren, sporten etc.
- Tot slot; vergeet je oren niet in te smeren én puntje van je neus.

Bekijk hier de uitzending:

SCAN MIJ



'HET mag soms best even BINNENKOMEN'

Al sinds 1973 worden in het Rode Kruis Ziekenhuis vanuit het hele land brandwondenslachtoffers behandeld, waaronder jaarlijks ongeveer 280 kinderen. Kristel van Diemen-Cornelisse werkt als kinder- en brandwondenverpleegkundige en teamleider op de kinderafdeling. "Het is confronterend als we een foto zien van hoe het kind er vóór het incident uitzag."

Naast Beverwijk zijn er inmiddels ook in Groningen en Rotterdam gespecialiseerde brandwonden centra. Op wetenschappelijk gebied is er een sterke samenwerking tussen de drie. De gezamenlijke projecten worden samengebracht onder de Alliantie Brandwondenzorg Nederland. Hoewel ze elk hun eigen 'kapitein', werkwijze en protocollen hebben, werken de centra wel nauw samen. Kristel: "We houden elkaar bijvoorbeeld op de hoogte van de patiëntenstroom. Soms hebben wij geen opnamecapaciteit, maar Rotterdam wel. Dan regelen we onderling plek voor de patiënt. Afhankelijk van de ernst wordt het kind met een ambulance of helikopter vervoerd."

Als kinderen uit onze regio zo ernstig verbrand zijn dat ze naar de intensive care moeten, worden ze overgebracht naar het Amsterdam UMC. We beschikken namelijk zelf niet over een kinder-ic, maar we hebben met hen een kort lijntje. Door middel van een speciale, beveiligde app communiceren verschillende zorgprofessionals van zowel RKZ als Amsterdam UMC met elkaar. Dit zogenaamde Pediatric Acute Burn Care-team bestaat onder andere uit kinder-intensivisten en -artsen, diverse chirurgen, brandwondenartsen en ic-kinderverpleegkundigen. Via de app beoordelen we foto's en geven we elkaar advies, bijvoorbeeld over het wondbeleid. Daarnaast gaan we, als er een kind met brandwonden in het Amsterdam UMC is opgenomen, vanuit het RKZ dagelijks die kant op met verbandmiddelen. Zij hebben niet alle soorten en maten in huis. Daarnaast hebben wij heel veel specifieke kennis, die we graag met hen delen. Zo instrueren we



de ic-kinderverpleegkundigen tijdens een verbandwissel en geven we bijvoorbeeld klinische lessen."

Dit is een deel van het interview dat Kristel gaf NU'91 voor hun magazine FLOOR. Tekst Jelly Tjeerdsma en foto Ton de Bruin

SCAN MIJ



Complimenten voor collega's

Complimentendag valt jaarlijks op 1 maart. Voor het RKZ de aanleiding om onze collega's even extra in het zonnetje te zetten met een kleinigheidje.

Vorig jaar schonken we CompliMintThee, dit jaar deelden we complimentenblokjes uit. Zo kunnen we elkaar het hele jaar door complimenten blijven geven. Ook zonder blokjes natuurlijk!



WAAROM WERKEN BIJ HET RKZ

Ons ziekenhuis is een algemeen en breed georiënteerd ziekenhuis voor patiënten met een medisch specialistische zorgvraag. Waar wij het verschil maken is dat wij een regionaal ziekenhuis zijn met bijzondere specialismen, zoals brandwondenzorg op topklinisch niveau. Het RKZ is een hechte organisatie met korte lijnen. Iedereen helpt elkaar binnen het ziekenhuis om de beste zorg te leveren aan onze patiënten. Samen zorgen wij voor beter!

Bij ons krijg je volop kansen om jezelf te ontplooiën en te groeien. We zijn gedreven om jouw ontwikkeling te stimuleren én te ondersteunen. Daarom bieden wij diverse trainingen en opleidingen aan om jouw vaardigheden te versterken en je kennis te verbreden. Bij ons ben je geen passieve toeschouwer, maar krijg je de vrijheid en het vertrouwen om een actieve deelnemer te zijn die zijn of haar stempel kan drukken op de toekomst van de zorg.

Als medewerker van het RKZ ben jij dagelijks aan de slag om de juiste zorg op de juiste plaats te verlenen. Hierbij staat onze patiënt centraal en zorg jij met jouw collega's voor de optimale behandeling en beleving. Bij ons heb je diverse mogelijkheden om je te ontplooiën. Als ziekenhuis stimuleren wij groei en ontwikkeling, faciliteren wij in trainingen en opleiding en zorgen wij dat jij de kans krijgt regie te nemen over jouw eigen loopbaan!

Naast het creëren van een fijne werkomgeving hebben wij elk jaar een zomer- en winterfeest. Daarnaast hebben wij een actieve personeelsvereniging die leuke activiteiten organiseert zoals onder andere: skivakanties, stedentrips, theatervoorstellingen en het jaarlijkse Sinterklaasfeest en een populaire Kerstkien.



DE VOORDelen VAN WERKEN IN HET RKZ



- Een uitdagende en afwisselende baan die veel voldoening geeft.
- Een kleinschalig, gastvrij en warm ziekenhuis waar je je thuis zal voelen.
- Fijn samenwerken en korte lijnen met collega's, waardoor je snel en effectief kunt schakelen.
- Talrijke opleidings- en groeimogelijkheden om jezelf te blijven ontwikkelen.
- Betrokkenheid bij verschillende disciplines, waardoor je brede ervaring opdoet.
- Goede arbeidsvoorwaarden die bijdragen aan een prettige werkomgeving.
- Veel regie bij het inplannen van je dag, zodat je werk en privé goed kunt balanceren.



Waarom
werken bij
HET RKZ ALS
VERPLEEGKUNDIGE?



Ben je verpleegkundige en wil je een dag meelopen in het RKZ?

Wil je meer weten over het RKZ of over jouw loopbaanmogelijkheden bij ons? Bekijk dan snel onze vacatures.

Maak online een afspraak op www.wijzijnhetrkz.nl, ontvang informatie over werken bij RKZ onder het genot van een kopje koffie of plan eenvoudig een meeloopdag met één klik!

Bellen of appen met onze recruiter kan natuurlijk ook via 06-11387522!

HELPEN BIJ SLIKKEN

Begin maart is het RKZ volledig overgestapt op de IDDSI-richtlijnen voor voeding en drank voor onze patiënten met een slikstoornis.

Het International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) is in 2013 opgericht met als doel het ontwikkelen van nieuwe internationale gestandaardiseerde terminologie en definities om aangepaste voedingsconsistenties en verdikte vloeistoffen te beschrijven die worden gebruikt voor personen met dysfagie van alle leeftijden, in alle zorginstellingen en in alle culturen.

Op woensdag 13 maart presenteerde een deel van het IDDSI-team tijdens de lunch de nieuwe maaltijden voor mensen met een kauw- en slikstoornis in het restaurant. Onze collega's die de uitdaging aandurfd en om de gemalen maaltijd nieuwe stijl te proeven, waren aangenaam verrast door de smaak en het uiterlijk!

Aanpassingen in dranken konden al alleen nog maar aangevinkt worden volgens de IDDSI-codering (IDDSI 1-2-3-4). Voor voeding was het nog mogelijk om zowel de IDDSI als de oude indeling (dik vloeibaar, gemalen) aan te vinken. Vanaf nu is het de bedoeling dat alleen de IDDSI wordt aangevinkt voor patiënten met een kauw- en slikstoornis. Hierdoor weet de keuken dat er sprake is van een slikstoornis en zijn ze extra alert op de bereiding van de juiste consistentie om verslikken te voorkomen.



DE KOFFIE VERANDERT NIET DE BEKER WEL



Al bijna de helft van de Nederlanders neemt regelmatig een eigen beker mee. Jij ook? Of kies voor de herbruikbare beker van hier. Jij mag kiezen.



Welkom bij de Vitale Huiskamer, gelegen op de Beneluxlaan 205 in Heemskerk, in het gebouw van Fit4you2, op de grens van Beverwijk en Heemskerk.

De Vitale Huiskamer is een bruisende ontmoetingsplek waar mensen samenkomen, verbinden en contact maken. Door verschillende partners worden in de Vitale Huiskamer activiteiten aangeboden gericht op ontmoeten en met als doel het welbevinden en de ervaren vitaliteit te verbeteren.

MAANDAG

Fit4you2

Senioren Fit sportles met aansluitend koffie/thee van 11.00 tot 11.30.

Inloophuis Kennemerland

Vanaf 1 november activiteiten op de maandagmiddag/avond van 13.00 - 21.00 uur.

DINSDAG

MaatjeZ

12.00 - 13.45 Body&Mind les gevolgd door lotgenotencontact.

RIBW K/AM

Sportles specifieke doelgroep

Centrum voor de Kunsten

14.00 - 16.30 uur Activiteit voor kinderen vanaf 6 jaar.

WOENSDAG

GGD/Welzijn

14.30 - 16.30 uur. Inloopgroep Stoppen met roken. Praatgroep met ambassadeur(s) uit de wijk Oosterwijk. Deelnemers krijgen handvatten en tools om de stap te zetten om te stoppen met roken en dit vol te houden.

Inloophuis Kennemerland

Vanaf 1 november zal het Inloophuis Kennemerland de ruimte gebruiken voor activiteiten van 9.00 - 14.30 uur.

DONDERDAG

Fit4you2

Senioren Fit met aansluitend koffie/thee van 10.45 tot 11.15 uur.

Welzijn Beverwijk

13.30 - 22.00 uur. Kinderwerk in de middag. Jongerenwerk in de avond.

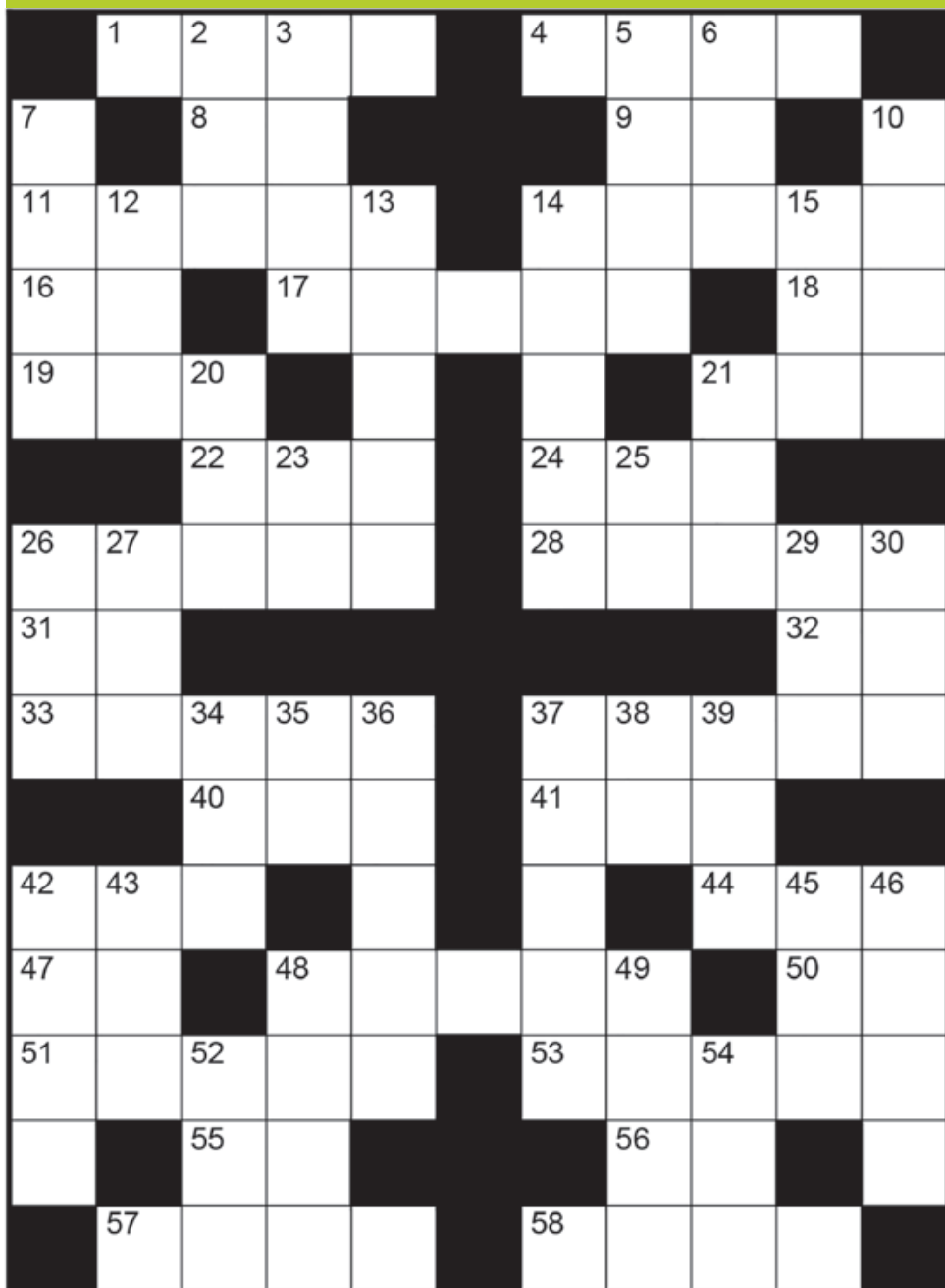
GGD Kennemerland

12.00 - 13.00 uur.

Ism Europa Fysiotherapie en Fit4you2. Start vanaf 9 november "Gestopt met roken, ga bewegen".

Van 11.30 - 12.00 uur zal er in de Vitale Huiskamer een contactmoment zijn om de deelnemers te coachen op mentaal vlak en zullen er workshops gegeven worden over vitaliteit.

PUZZEL LEKKER MEE & WIN



HORIZONTAAL 1 plakband 4 schrede 8 mijns inziens 9 inhoudsmaat 11 sierplant 14 anti 16 chroom 17 graansoort 18 numero 19 populaire groet 21 mountainbike 22 electrocardiogram 24 één en ander (afk.) 26 slagader 28 hazenslaapje 31 broeder 32 United Nations 33 vaart 37 haastig 40 Algemeen Voortgezet Onderwijs 41 streling 42 bijt 44 strik 47 reeds 48 rookgerei 50 Romanum Imperium 51 mesthoop 53 pl. in Zwitserland 55 noordzuid 56 water in Friesland 57 verlichting 58 vetlaag

VERTICAAL 2 Japans parelduikster 3 bierglas 5 warme drank 6 wier 7 componist 10 parvenu 12 Ned. omroep 13 kledingstuk 14 weefsel 15 takje 20 Europeaan 21 wilde haver 23 cum tempore 25 Europese Unie 26 kloosteroverste 27 vreemde munt 29 gareel 30 pl. in Flevoland 34 tam 35 proces-verbaal 36 opbrengst 37 koningstitel 38 bergplaats 39 nachtvogel 42 golfbeweging op een tribune 43 op de wijze van 45 tijdstip 46 heilige 48 op die manier 49 afsluitmiddel 52 pl. in Overijssel 54 afslagplaats bij golf

31	15	9	47	55	28	15	38	36	3	54	20	22	58
----	----	---	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----



GELE BIET met zwarte rijst en citrus saus

Bereidingswijze:

In de oven gebakken gele bieten:

- Schil eerst 400 gram gele bieten.
- Kook deze tot beet gaar.
- Giet deze af, bestrooi met een snufje zout en olijfolie en pof deze dan in de oven op 180 graden voor 30 minuten tot ze goudbruin zijn.

Zwarte rijst, gemaakt op basis van een risotto waardoor hij zacht en romig wordt:

- Kook 200 gram zwarte rijst.
- Giet de rijst af, doe in een pan vleugje olijfolie zet een uitje aan in de pan fruit deze goudbruin.
- Voeg dan de zwarte rijst toe. En voeg dan een blikje zwarte bonen (400 gram) toe met vocht en al.
- Kook dit geheel tot een dikke massa en als dat klaar is voeg dan nog 250 ml groente bouillon toe tot dat alles een mooie lopende massa is.
- Voeg op het laatste moment 10 gram chiazaad en 10 gram hennepzaad (als je geen hennepzaad heb verhoog je de chiazaad naar 20 gram)
- Dan nog 10 gram gehakte peterselie.

TIP:
week de rijst eerst, zodat de rijst alvast wordt voorgedaard en je de bereidingstijd kunt verminderen. Zo behoud je meer van de gezonde voedingsstoffen.

Bloemkool:

- Kook 400 gram bloemkool in 500 ml groentebouillon.

Citrus saus:

- 200 gram sinaasappelsap
- 20 gram esdoornsiroop
- 20 gram appelazijn
- 10 gram geraspte gember
- 40 gram tahini
- Kook dit in tot één 4e van de totale massa

Pak 4 borden, verdeel de zwarte rijst over deze borden, (mooi strijken).

Plaats daar op 100 gram bloemkool per bord.

Daar boven op de goud gele bietjes, dresseer daar de citrus saus mooi overheen.

Strooi daar mooi overheen gehakte hazelnootjes en maiskorrels en groene kruiden naar keuze.

De nootachtige smaak van de rijst en de champignonachtige smaak van de boontjes passen perfect bij het bietje.

De hazelnoten en bloemkool zijn daar een mooie combinatie bij. En de zoetige sinaasappelsaus maakt het gerechtje af.

Weet u het?

Stuur uw oplossing (inclusief uw naam, adres en telefoonnummer of emailadres) vóór 1 juli 2024 naar communicatie@rkz.nl en maak kans op een heerlijke taart naar keuze van patisserie Dick Leek in Beverwijk.

Bij meerdere goede inzendingen wordt er geloot.

De oplossing van de puzzel van de februari uitgave 2024 was *beademingsapparaat*.



twijfelt u ook soms over uw gehoor?

Heeft u twijfels over uw gehoor? Wilt u een **second opinion over uw huidige hoortoestel?**

Wij helpen u al drie generaties lang kiezen voor de hooroplossing die écht bij u past.

Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn. Het is een grote stap die een hoop met zich meebrengt.

Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennisgeving graag door het hele proces.

Kom langs bij een van onze winkels en ervaar onze persoonlijke benadering. Wij nemen de tijd voor je en bieden ouderwetse service met de nieuwste technologie. De mogelijkheden anno 2024 zijn gigantisch om u te helpen, namelijk: **oplaadbare hoortoestellen, kleine onzichtbare hoortoestellen of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone.**

Oogwereld Van Els, Hoorzorg
Van Coevenhovenstraat 4, Heemskerk
Tel: 0251 - 234 167
hoorzorg.vanels@oogwereld.nl

HoorCare, Santpoort-Noord
Hagelingerweg 45, Santpoort-Noord
Tel: 023 - 539 52 80
santpoortnoord@hoorcare.nl

Oor en Hoor, Heemskerk
Van Coevenhovenstraat 21, Heemskerk
Tel: 0251 - 254 501
heemskerk@oorenhoor.nl



Uw gehoor gemeten in een geluidsdichte meetruimte en meekijken met een video-otoscoop



uw oren zijn uniek, daarom maken wij uw hooroplossing op maat



u kunt bij ons in de winkel direct het verschil tussen hoortoestellen beluisteren

wacht niet te lang met een bezoek aan de audicien, gemiddeld start iemand 7 jaar te laat met een hoortoestel

bel of mail ons om vrijblijvend een afspraak te maken



IJMED

fysiotherapie

samen werken wij aan jouw vormfitheid en vitaliteit

www.ijmed.nl
t: 0255 532211