

Welkom

VOOR U

// Samen maken we buitengewoon menselijk

Wat maakt het Rode Kruis Ziekenhuis nou écht bijzonder? Voorzitter van de Raad van Bestuur Nadine Vieleers hoeft niet lang na te denken:

Wij behandelen mensen niet als nummer of dossier, maar als mens. En dat maakt alles anders.

”

Zorg die raakt

Zorg is iets heel persoonlijks. Als je ziek bent of pijn hebt, raakt dat aan alles: je werk, je gezin, je gevoel van zekerheid. Bij het RKZ begrijpen we dat. We kijken niet alleen naar de medische kant, maar naar de hele mens. Naar wat er voor jou op het spel staat. Dat vraagt aandacht. En die geven we.

Het RKZ wil het meest gewaardeerde ziekenhuis zijn - omdat je hier voelt dat het om jou draait. Wat ik vaak hoor van patiënten: 'jullie zijn zo vriendelijk, ik voelde me echt gezien.' Dat is geen toeval. We doen dat bewust. Want het verschil tussen goede zorg en buitengewone zorg zit in hoe je je behandeld voelt.

Echt inlevend zijn betekent: luisteren zonder oordeel. Je openstellen. Iemand niet alleen behandelen op basis van medische feiten, maar ook snappen wat de impact is van een diagnose of ingreep. Op iemands leven. Relaties. Werk. Zelfvertrouwen. Dáár willen we recht aan doen.

Je komt niet alleen iets halen in het ziekenhuis, je brengt ook iets mee: je verhaal, je waarden, je zorgen. We willen mensen actief uitnodigen om die te delen. Daarom gebruiken we bijvoorbeeld 'positieve gezondheid' - een methode die helpt om in gesprek te gaan over wat gezondheid voor jou betekent. Dan kunnen we samen beslissen over wat het beste is.

We zijn een ziekenhuis van aanpakken. Snel schakelen, duidelijk communiceren. Dat waarderen patiënten ook. Ze willen niet weken wachten

of zich afvragen wat de volgende stap is. Dus we doen wat nodig is, en we doen het goed. Ook als dat betekent dat we het nét even anders moeten aanpakken dan gebruikelijk.

Ruimte voor álle verhalen

Die menselijke benadering werkt twee kanten op. Ook medewerkers moeten zich gehoord en gezien voelen. Alleen als onze collega's zich goed voelen, kunnen ze goed voor anderen zorgen. Daarom investeren we in werkplezier, flexibiliteit, zeggenschap. Want zorg is mensenwerk. En bij het RKZ telt ieder mens.

Het ziekenhuis staat midden in een regio met mensen van allerlei achtergronden. We weten dat er meer dan 40 nationaliteiten in onze patiëntenpopulatie vertegenwoordigd zijn. Dat betekent: oog hebben voor verschillen,

respect voor andere perspectieven, ruimte voor een goed gesprek. Dat is geen uitzondering - dat is de norm.

Elke dag opnieuw

Wat hoopt de voorzitter dat patiënten later over het RKZ zeggen? Dat ze zich welkom voelden. Gehoord. Gerespecteerd. En dat ze merkten: hier ging het om mij. Als we dat waarmaken - buitengewoon menselijke zorg - dan maken we niet alleen mensen beter. Dan maken we ook het verschil.

Buitengewoon menselijk zijn is een grote ambitie. Het is geen vinkje dat je één keer zet. Het vraagt iets van ons, elke dag weer - in elk contact, groot of klein. Soms lukt het moeiteloos. Soms moeten we er extra ons best voor doen. Maar we blijven ervoor gaan. Want dat is wat onze patiënten verdienen.

Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

SIKKENK

haarspecialisten sinds 1928

Dé grootste haarwerk
speciaalzaak 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**
Openingstijden: Dinsdag t/m zaterdag van 10.00 - 17.00 uur
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**

heliomare

“Dat ik zoveel ben afgefallen vind ik echt bizar”

Anne is 50 kilo afgefallen met een maagverkleining

‘Ik ben jong voor een operatie, dat weet ik. Toen ik 18 was, heb ik al eens een gesprek gehad met de Nederlandse Obesitas Kliniek. Toen zeiden ze dat ik eerst zelf moest proberen om mijn gewicht naar beneden te krijgen. Ik heb van alles gedaan. Er ging vaak wel wat vanaf, maar het kwam er ook weer aan.’

Anne heeft uiteindelijk een gastric sleeve gekregen, maar dit besluit heeft ze niet zomaar genomen. ‘Ik heb er goed over nagedacht. Het is een groot besluit wat je neemt, maar ik heb me ook afgevraagd wat er gebeurt als ik het niet doe?’

Samen met haar trainer sport Anne graag buiten. ‘Ik doe aan bootcamp, het is pittig maar ik vind het heerlijk om te doen. ‘Dat ik vroeger met dit extra gewicht naar de supermarkt ging, dat is toch niet te geloven!’

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
Beverwijk

**NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK**



Gips met een glimlach

Geen ziekenhuisstress, geen taxi, geen gedoe - gewoon gips aan huis. De Fracture Car komt bij de patiënt thuis, met humor, zorg en een flinke dosis vakmanschap.

In de gipskamer van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk wordt hard gewerkt. Maar wie daar alleen aan gips en gipszaagmachines denkt, komt bedrogen uit. Mirella en haar collega's - Ronald, Jeroen, Dennis en Ylona - brengen niet alleen deskundigheid, maar ook luchtigheid, warmte en humor. En sinds kort doen ze dat ook bij mensen thuis, met een rijdende gipsservice die uniek is in Nederland: de Fracture Car.

'Als je hier werkt, moet je gevoel hebben voor mensen én een beetje voor theater', lacht Mirella, die al twintig jaar in de gipskamer werkt. We maken grappen, we sussen angsten, en onder-tussen doen we natuurlijk gewoon ons werk. Patiënten voelen zich vaak direct op hun gemak. Je komt binnen met een gebroken arm en gaat lachend de deur uit. Letterlijk. Dat luchtige contact is meer dan alleen gezellig: het helpt mensen te ontspannen en zorgt voor een positieve beleving, zelfs tijdens een stressvolle of pijnlijke behandeling.

De Fracture Car: mobiel, menselijk, efficiënt

Sinds ongeveer een jaar rijdt het team ook het ziekenhuis uit. Met een speciaal ingerichte auto - de Fracture Car - bezoeken ze patiënten die niet of moeilijk naar het ziekenhuis kunnen komen. Denk aan ouderen in een verpleeghuis, mensen met dementie of kwetsbare patiënten die aan huis gebonden zijn.

'Het begon ooit met wat spontane bezoeken na werktijd. Op de fiets, met eigen spullen. Nu hebben we een officiële auto met daarin een trolley met alle benodigdheden. We zijn gewoon mobiel geworden.'

In de auto zit alles wat nodig is: gips, een gipszaag, materiaal

voor wondverzorging, zelfs een laptop om het patiënten dossier in te zien. We kunnen gips aanleggen of verwijderen, hechtingen verwijderen, wonden controleren. En als we twifelen, maken we een foto en appen we die veilig naar de behandelend arts. Zo blijft de zorg op niveau.

Minder stress, meer gemak

De voordelen van deze aanpak zijn groot. Sommige patiënten slapen nachten slecht als ze naar het ziekenhuis moeten. Zeker mensen met geheugenproblemen of die slecht ter been zijn. Voor hen - en voor hun mantelzorgers of verplegend personeel - is een ziekenhuisbezoek soms een enorme opgave. Wij nemen dat weg.

En ja, er zijn bijzondere situaties bij. Zoals die keer dat ze bij een psychotische patiënt in een gesloten afdeling op hun knieën

gips moesten aanleggen. Of een bewoonster in een voormalig bunkerpand in Uitgeest, waar ze spontaan een rondleiding kregen. 'We zeggen altijd: je komt nog eens ergens. En dat is echt zo.'

Efficiëntie en waardering

De zorgverzekeraar kijkt inmiddels mee. Niet gek, want het model is niet alleen patiëntvriendelijk, maar ook financieel logisch. Als je ziet wat ambulancevervoer kost voor een paar minuten gips verwijderen, dan is een auto met een gipsmeester ineens een slimme investering. Er wordt nu gekeken hoe dit structureel ingebed kan worden in de zorg.

Ook de patiënten zijn enthousiast. Via een QR-code kunnen ze een korte evaluatie invullen. 'Tot nu toe alleen maar tienden, zegt ze trots. En we krijgen regelmatig kaartjes en chocolaatjes.'

Toekomstplannen: delen en uitbreiden

De Fracture Car draait nu twee middagen per week, gemiddeld met drie tot vier patiënten per dienst. 'We zouden graag uitbreiden. Niet om er een fabriek van te maken, maar om meer mensen te kunnen helpen. We worden ook al benaderd door andere ziekenhuizen die geïnteresseerd zijn in onze manier van werken. En dat vinden we vooral mooi - het hoeft niet allemaal binnen onze muren te blijven.'

Wat ze nog hopen? Meer bekendheid bij huisartsen, verzorgingshuizen en verwijzers in de regio. 'Sommigen weten nog niet dat dit bestaat. Terwijl het zoveel kan betekenen. We geven graag eens een presentatie aan hen op locatie. Want hoe meer mensen het weten, hoe beter.'

”

In de auto zit alles wat nodig is: gips, een gipszaag, materiaal voor wondverzorging, zelfs een laptop om het patiëntendossier in te zien.

Wat doet de Fracture Car precies?

Een kleine greep uit de behandelingen aan huis:

- Gips verwijderen of vervangen
- Hechtingen verwijderen
- Wondverzorging en beoordeling
- Beoordeling bij complicaties na een operatie
- Direct overleg met specialisten via een beveiligde app

Voor wie?

Patiënten die slecht ter been zijn, wonen in een zorginstelling, of bij wie vervoer lastig of belastend is.

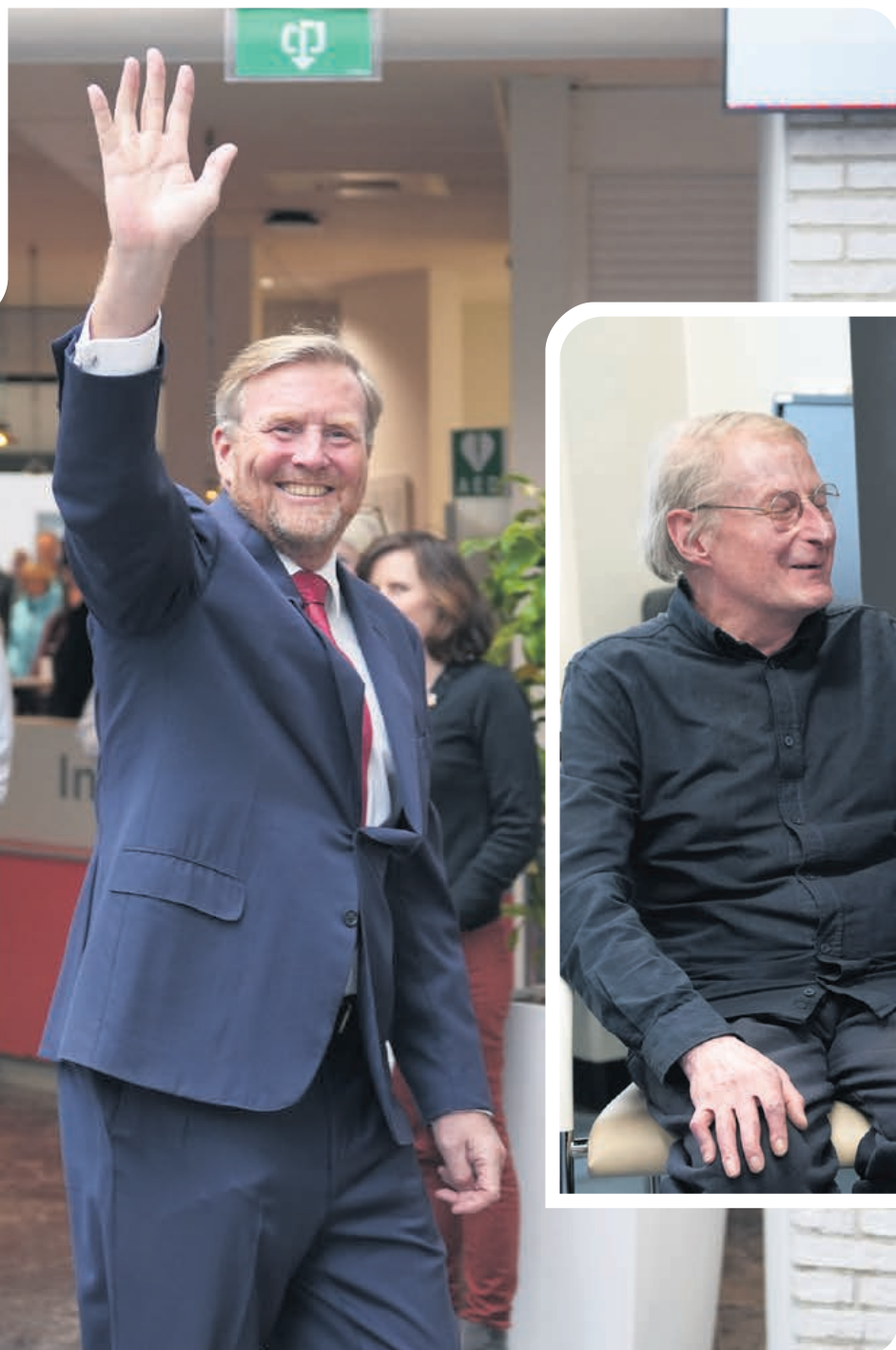


Koninklijk huis voor Brandwondencentrum

Afgelopen april vond in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk een moment plaats dat velen niet snel zullen vergeten. Koning Willem-Alexander bracht op woensdag 23 april een werkbezoek aan het Brandwondencentrum en Kinderbrandwondencentrum, waar hij in gesprek ging met zorgprofessionals, jonge patiënten en hun families. Het bezoek stond volledig in het teken van erkenning en waardering voor de gespecialiseerde brandwondenzorg die hier dagelijks wordt geleverd. In deze terugblik nemen we u graag mee naar deze bijzondere dag, vol hartverwarmende ontmoetingen, oprechte belangstelling en onvergetelijke momenten.



Een warm ontvangst in het Rode Kruis Ziekenhuis,
waar zorg en innovatie centraal stonden.



Een Koninklijke luisteraar
De Koning nam de tijd voor open gesprekken met artsen, verpleegkundigen én jonge patiënten.

Oprechte belangstelling
Van wondverzorging tot psychologische begeleiding: de Koning stelde gerichte vragen over elk aspect van de zorg.



Innovatie & samenwerking

Tijdens het bezoek werd ook stilgestaan bij de nieuwste behandelmethoden en teamgerichte zorg.

Topzorg in beeld

Onze specialisten lieten met trots zien hoe wij kinderen en volwassenen helpen herstellen - medisch én mentaal.



Trots op ons team

"Een enorme waardering voor ons werk," zei een verpleegkundige achteraf.

Super leuke dag!
Wat een energie!

"Zo ongelooflijk dapper ben jij,"
zei de Koning ontroerd tegen Feehaa (11),
die hem haar verhaal vertelde.



"Mooi om te weten dat hier de beste zorg beschikbaar is",
aldus Koning Willem-Alexander na zijn rondleiding.

/// Osteoporose voel je niet... totdat je iets breekt

Internist-endocrinoloog Murat Kiliçarslan en vasculair- osteoporoseverpleegkundige Elizabeth Soeteman-Weggeman over botontkalking, leefstijl en de kracht van preventie.



Osteoporose is een sluipende aandoening. Vaak wordt pas na een botbreuk ontdekt dat de botten al jaren brozer zijn geworden. De ziekte ontstaat door een verstoord evenwicht

tussen botopbouw en -afbraak. Hoewel botten stevig lijken, zijn ze voortdurend in beweging. Als de afbraak de overhand krijgt, neemt de botdichtheid af en worden ze kwetsbaarder.

Vooraf vrouwen na de overgang lopen een verhoogd risico, doordat het beschermende hormoon oestrogeen dan sterk afneemt. Volgens Murat is het belangrijk om dit tijdig te

onderkennen. Elizabeth spreekt de patiënten die met een botbreuk binnenkomen op de Spoedeisende Hulp achteraf. Zij screent patiënten van 50 jaar en ouder en begeleidt het intakeproces, waaronder het aanvragen van een DEXA-scan om de botdichtheid te meten.

Preventie speelt daarom een sleutelrol

De gevolgen van osteoporose kunnen groot zijn. Angst voor nieuwe breuken beperkt mensen soms in hun bewegingsvrijheid en tast hun zelfstandigheid aan. Met name bij wervelbreuken kan de pijn zo hevig zijn dat iemand niet meer rechtop kan zitten - en een ingezakte wervel laat zich niet gipsen.

Voorkomen is beter dan genezen

Preventie speelt daarom een sleutelrol. Regelmatige beweging is essentieel, vooral activiteiten waarbij druk op de botten komt, zoals wandelen, fietsen en krachttraining. Zwemmen is goed voor de spieren, maar minder effectief voor de botten. Ook voeding speelt een belangrijke rol. Calciumrijke producten, zoals zuivel, zijn noodzakelijk. Melk vervangende producten kunnen ook omdat daar calcium aan wordt toegevoegd. Wie moeite heeft om vier zuivelmomenten per dag te halen, kan supplementen gebruiken. Vitamine D ondersteunt de opname van calcium in het lichaam.

Murat vergelijkt het met een spaarrekening: als het lichaam onvoldoende calcium binnenkrijgt, haalt het die uit de botten - alsof je je spaargeld aanspreekt omdat je inkomen tekortschiet.

Sterke botten bouw je jong

Hoewel osteoporose vaak op latere leeftijd zichtbaar wordt, wordt de basis al voor je dertigste gelegd. Tot ongeveer 30 à 35 jaar bouwt het lichaam aan maximale botdichtheid. Hoe hoger die piek, hoe beter je beschermd bent op oudere

leeftijd. Murat benadrukt dat jongeren daarom een belangrijke rol spelen in het voorkomen van botproblemen. Beweging, gezonde voeding en het vermijden van ongezonde gewoontes als roken en overmatig alcoholgebruik zijn essentieel. Wie leeft op fastfood, koffie en energiedrankjes bouwt geen sterke botten op.

Elizabeth ziet in de praktijk dat de focus vaak pas na een eerste breuk komt, terwijl preventie juist eerder zou moeten beginnen. Er is nog veel winst te behalen in bewustwording bij jongvolwassenen: door nu goed voor je botten te zorgen, kun je op latere leeftijd fracturen en beperkingen voorkomen.

Individuele aanpak

De behandeling van osteoporose wordt afgestemd op de individuele situatie. Niet iedereen met lage botdichtheid hoeft direct medicatie te krijgen; andere factoren, zoals eerdere breuken, spelen ook een rol. Een persoonlijke benadering, waarbij patiënten gemakkelijk contact kunnen opnemen over medicatie, voeding of leefstijl, maakt het verschil. Dat past bij de visie op buitengewoon menselijke zorg die Murat en Elizabeth uitdragen.

Wat kun je zelf doen tegen osteoporose?

Top 3 adviezen van Murat en Elizabeth:

- Beweeg regelmatig: vooral oefeningen waarbij je je eigen gewicht draagt.
- Zorg voor voldoende calcium: via voeding of supplementen.
- Vermijd risicofactoren: zoals roken, overmatig alcoholgebruik en langdurig prednisonegebruik zonder begeleiding.

Wist je dat...

- Osteoporose geen pijn doet totdat je iets breekt?
- Eén op de drie vrouwen boven de 50 een bot breekt door osteoporose?
- Er patiëntenverenigingen zijn, zoals de Osteoporose Vereniging die oefeningen, informatie en lotgenotencontact bieden?



// Hoe een maagverkleining levens kan redden

”

Een maagverkleining is geen makkelijke uitweg - het is een hulpmiddel voor een beter leven



Interview met Frederik Jonker, chirurg en gespecialiseerd in bariatrische chirurgie bij het RKZ

Obesitas is wereldwijd een groeiend probleem. Ook in Nederland kampen steeds meer mensen met ernstig overgewicht en de gezondheidsrisico's die daarbij horen. Voor deze mensen biedt het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk een gespecialiseerd obesitas-traject aan in samenwerking met de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK). Chirurg Frederik Jonker vertelt graag over het belang van deze behandeling, de impact op patiënten en de misverstanden rondom de ingreep.

Obesitas is meer dan 'een paar kilo te veel'

'Obesitas is echt een serieus en chronisch gezondheidsprobleem. Het gaat allang niet meer alleen over uiterlijk. Mensen met ernstig overgewicht hebben veel vaker last van hoge bloeddruk, diabetes, slaapapneu, gewrichtsklachten en zelfs een verhoogde kans op kanker. Uiteindelijk leven ze korter en minder gezond.'

Voor mensen met een BMI boven de 35 met bijkomende gezondheidsproblemen - of boven de 40 zonder - is bariatrische chirurgie volgens Frederik de best bewezen behandeling. 'Geen dieet, geen medicatie komt ook maar in de buurt van de resultaten die we zien na een operatie.'

Samenwerking met de NOK

In het RKZ worden deze operaties uitgevoerd in nauwe samenwerking met de NOK, die de patiënten begeleidt vóór en na de operatie. Het traject is intensief. Patiënten worden gescreend op motivatie, medische geschiktheid én psychologische stabiliteit. De ingreep is een hulpmiddel, geen wondermiddel. 'Je moet zélf ook de knop omzetten.'

Patiënten worden vijf jaar lang begeleid. Vooral het eerste jaar is intensief, met groeps-sessies en individuele begeleiding. Daarna is het vooral monitoring, onder andere op tekorten aan

vitamines, want de operatie heeft blijvende gevolgen.

Er worden twee hoofdbehandelingen aangeboden: de gastric sleeve en de gastric bypass. 'Bij de sleeve verwijderen we een groot deel van de maag. Bij de bypass maken we een nieuw klein maagje en leiden we de dunne darm deels om. Daardoor eet je minder én neem je minder calorieën op. De bypass is effectiever, maar ook complexer. Bijna 75% van de patiënten krijgt een bypass, de rest een sleeve. Gemiddeld vallen mensen 30 tot 35% van hun lichaamsgewicht af - en dat is enorm.'

Niet cosmetisch, wel levensveranderend

Toch bestaan er veel misverstanden, vertelt Jonker. Veel mensen denken dat dit een cosmetische ingreep is, of een gemakkelijke oplossing. Maar dit is een zware beslissing. Het vergt inzet, levenslange supplementen, en het is niet zonder risico's. Wat hem raakt, is dat sommige mensen de behandeling

niet serieus nemen: Soms zeggen mensen 'ik ken iemand die weer is aangekomen na de operatie'. Maar dat is meestal iemand die de leefstijlveranderingen niet volhoudt. De overgrote meerderheid doet het juist fantastisch. Je ziet mensen letterlijk opbloeien. Ze leven langer, krijgen hun energie terug, en ziektes verdwijnen.

Het team in het RKZ werkt multidisciplinair: chirurgen, internisten, anesthesisten, verpleegkundigen en de NOK - allemaal dragen ze bij aan een veilige en effectieve behandeling. Jonker: 'Het is echt een gezamenlijke inspanning. En in een gespecialiseerd centrum als het RKZ is het risico op complicaties heel klein. Wat mensen vaak vergeten,

is dat niet behandelen veel gevaarlijker is dan wél opereren.'

Op de vraag hoe hij de toekomst van obesitas-behandeling ziet, blijft Jonker realistisch. Er is hoop in de vorm van medicatie, maar dat is duur, minder effectief en niet geschikt voor iedereen. Uiteindelijk blijven preventie en leefstijl de sleutel. Maar voor mensen die al ernstig obeer zijn, blijft chirurgie voorlopig de enige écht effectieve optie.

Jonker sluit af met een bijzondere boodschap: 'Mensen zijn vaak zó dankbaar na de operatie. Ze zeggen: 'had ik dit maar eerder gedaan'. En daar doe je het voor. Deze behandeling geeft mensen hun leven terug.'

Wil je meer weten over het obesitasteam van het RKZ en het traject? Kijk dan op rkz.nl/obesitascentrum of scan de QR-code.

SCAN MIJ



Verlies begeleiden met hart en ziel

Mariëlle Bruntink over de verliespoli in het RKZ

In een rustige spreekkamer van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk vertelt Mariëlle Bruntink, Obstetrie & Gynaecologie verpleegkundige en rouw- en verliestherapeut, over haar werk op een bijzondere plek - de verliespoli.

Met een indrukwekkende loopbaan van 25 jaar in de zorg, is het begeleiden van mensen rondom verlies haar grote passie geworden. Sinds 2021 geeft ze vorm aan de verliespoli van het RKZ, waar ze met warmte en aandacht ouders ondersteunt die te maken krijgen met het verlies van een kindje in de zwangerschap of rondom de geboorte. Ook begeleid zij stellen, die te

maken krijgen met vruchtbaarheidsproblemen of waar de zwangerschap uit blijft.

Je verliest meer dan een kindje

Verlies tijdens of na de zwangerschap is een ingrijpende gebeurtenis in het leven. Je verliest niet alleen een kindje, maar ook verwachtingen, toekomstbeelden, en een stukje van je identiteit. Als

verpleegkundige merkte ze al vroeg hoe belangrijk goede zorg rondom verlies is.

In haar werk als rouw- en verliestherapeut ondersteunt ze ouders vanaf het moment dat het verlies bekend wordt. Ze merkt hoe intens en verwarrend deze vorm van verlies kan zijn. De buitenwereld ziet vaak niet wat er is verloren. Maar voor de ouders is het alles. Ik

probeer ouders stap voor stap mee te nemen in het proces, doseren van informatie is belangrijk op zo'n moment.

Tastbare herinneringen

Een van de taken van de verpleegkundigen is om tastbare herinneringen te creëren, juist in die allereerste dagen. Als afdeling maken we de eerste tastbare herinneringen voor de ouders. Denk aan een voet- of handafdrukje, een armbandje of een persoonlijke boodschap. Hoe klein een kindje ook is, het doet ertoe.

Ook de samenwerkingen met uitvaartverzorgers, kraamzorg en stichtingen zoals Stichting Still en Make a Memory zijn essentieel. Ouders kunnen bijvoorbeeld foto's laten maken, of voor de verwerking van hun rouw gebruik maken van een zogenaamde parelkoffer (zie kader voor maken van parelkoffer). Voor de overleden kindjes - zij krijgen een plekje in een bijzondere hemelwieg. De twee laatst genoemde initiatieven zijn mogelijk dankzij donaties aan de stichting van vrienden van het RKZ.

Op de verliespoli werkt Mariëlle nauw samen met artsen, verpleging, verloskundigen, kraamzorg, uitvaartverzorgers en psychologen. Zorg bij verlies is bij uitstek multidisciplinair. Ik stem af, overleg, en zorg dat ouders niet tussen wal en schip raken. Ook verzorgt zij bij scholingen binnen het ziekenhuis. Niet iedereen maakt dit regelmatig mee. Het is belangrijk dat collega's zich zeker voelen in hoe ze kunnen helpen, wat ze wel en niet kunnen zeggen, en hoe ze met rust en respect kunnen handelen.

De stille pijn bij onvervulde kinderwens

Naast zwangerschapsverlies begeleidt Mariëlle ook wensouders in fertiliteitstrajecten. Zij hebben te maken hebben met een moeizaam of niet vervuld vruchtbaarheidstraject vinden hier begeleiding. Hun verdriet is vaak onzichtbaar. Ze staan steeds op de drempel van hoop en teleurstelling. En ondertussen lijkt het leven om hen heen gewoon door te gaan.

”

Rouwen kun je niet plannen

Mariëlle ontwikkelde speciaal voor deze doelgroep een voorlichtingsvideo om naasten inzicht te geven in wat wél en juist níet helpend is.

Rouwen kun je niet plannen. Sommige ouders zie ik een paar keer, anderen blijven langer terugkomen. Ik bewaak de signalen, overleg met collega's als ik zie dat iemand vastloopt, en verwijst door als dat nodig is. Maar wat voorop staat: er is tijd, ruimte en aandacht.

Dit werk raakt me elke dag weer. Soms mag ik ouders later weer ontmoeten wanneer ze opnieuw zwanger zijn, of zelfs bij een bevalling aanwezig zijn. Dan is de cirkel voorzichtig rond. Dat zijn de momenten waarvoor ik dit doe.

”

Deze zorg wordt nooit routine



Hemelwieg en parelkoffer

Wanneer ouders hun kindje verliezen staat hun wereld stil. Om hen in deze ingrijpende periode een klein beetje houvast te bieden, reikt de afdeling ouders kosteloos een parelkoffer en/of hemelwiegje aan.

- De parelkoffer bevat allerlei praktische en emotionele steun: informatie over afscheid en rouw en spullen die helpen om herinneringen te maken voor het hele gezin.
- De hemelwieg is een afscheidswiegje die speciaal gemaakt wordt voor kindjes die te vroeg geboren worden en niet levensvatbaar zijn.

Deze zorg verzacht iets op een onmenselijk moeilijk moment. Alles is met liefde samengesteld. Zo voelt het verlies niet alleen medisch, maar ook menselijk erkend.

Werken bij het RKZ - méér dan een baan

Het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk is een topklinisch ziekenhuis met een warm hart. Hier werk je niet alleen aan de beste zorg, maar ook aan jezelf. Of je nu in de zorg werkt of in een ondersteunende rol: bij het RKZ voel je je welkom, gezien en gewaardeerd.

Onze cultuur is open, collegiaal en betrokken. Je komt terecht in een overzichtelijk ziekenhuis met korte lijnen, waar iedereen elkaar kent en samenwerkt. Geen grote bureaucratie, wél ruimte voor eigen initiatief en persoonlijke groei.

Waarom je bij ons wilt werken:

- Een fijne werksfeer met betrokken collega's
- Ruimte voor opleiding, e-learning en doorgroei-mogelijkheden
- Goed bereikbare locatie, ook met ov
- Marktconform salaris (CAO Ziekenhuizen) + eindejaarsuitkering
- Meerkeuzesysteem arbeidsvoorwaarden & bedrijfsfitness

Evenementen met en vóór collega's

Elk jaar vieren we samen de zomer tijdens ons eigen mini-festival in onze achtertuin. Met muziek, foodtrucks en gezelligheid is dit hét moment waarop collega's ontspannen samenkomen.



Wouter Keuris Fotografie

Kom jij ook solliciteren?

In de winter is er een sfeervolle wintermarkt met kraampjes, lekkernijen en lichtjes, speciaal voor ons personeel.

Daarnaast organiseert de personeelsvereniging uitjes, stedentrips, theaterbezoek en meer. We zijn trots op hoe we samen werken én vieren.

Voor jonge zorg-professionals is er Jong RKZ

Een netwerk dat inspirerende lezingen, workshops en borrels organiseert. Hier ontmoet je andere starters en ontwikkel je jezelf verder, op inhoud én verbinding.

Klaar voor een volgende stap?

Op werkenbijhetrkz.nl vind je al onze vacatures. Ook open sollicitaties zijn welkom - we denken graag met je mee over jouw plek binnen het RKZ.



SCAN MIJ

We doen het samen. // En dat voel je.

Recept maaltijdsalade Niçoise

Wat heb je nodig?

- ✓ 400 gram krieltjes
- ✓ 150 gram sperziebonen
- ✓ 150 gram Cherry tomaten
- ✓ 150 gram rode paprika
- ✓ 4 gekookte eieren
- ✓ 50 gram rode uien
- ✓ 50 gram zwarte olijven
- ✓ 320 gram tonijn
- ✓ 20 gram chimichurri kruiden
- ✓ 100 gram vinaigrette citrus
- ✓ 1 gram cress
- ✓ 4 rustieke broodjes

Hoe maak je het

- ✓ Kook de krieltjes en sperziebonen beetgaar en laat afkoelen.
- ✓ Snijd de cherrytomaten, paprika, olijven en rode ui fijn.
- ✓ Meng de afgekoelde krieltjes en sperziebonen met de fijngesneden groenten en de dressing.
- ✓ Grill de tonijn met chimichurri kruiden tot medium en snijd in plakjes.
- ✓ Kook de eieren tot de gewenste gaarheid en pel ze.
- ✓ Schik de gemengde salade op een bord. Leg de plakjes tonijn en de eieren erbovenop.

Voor 4 personen

Eet smakelijk!





De lekkerste maaltijden!
Kwaliteit, service en
persoonlijke aandacht staan
bij ons voorop!

Kies voor gezond & gemak!
Wij bezorgen op dinsdag en vrijdag uw vers
gekookte maaltijden uit eigen keuken

- 🍽️ Bij u thuis bezorgd
- 🍽️ Vers en gezond
- 🍽️ Wekelijks keuze uit meer dan 12 (!) gerechten
- 🍽️ Kies voor gemak, wij verzorgen uw vers gekookte maaltijd.



T 0251 22 76 93

www.handgraafmaaltijden.nl

SPORTFONDSENBAD BEVERWIJK

VELE ZWEM ACTIVITEITEN



WWW.SPORTFONDSENBADBEVERWIJK.NL

Loop je digitaal vast?

Heb je vragen over je persoonlijke gezondheidsdossier of moeite met het online maken van een afspraak met je specialist? Kom dan langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de Bibliotheek. We helpen je graag verder.



de Bibliotheek
IJmond Noord
www.bibliotheekijmondnoord.nl/ido

Re-Energized

WAT ALS JOUW PIJNKLACHT NIET PUUR FYSIEK IS?

Van stress naar energie | van angst naar vertrouwen



WILLEM DE BOER,
FOUNDER RE-ENERGIZED

Wij begrijpen hoe frustrerend het is om met langdurige, onverklaarbare pijn te leven. Het voelt alsof je al van alles geprobeerd hebt, zonder échte verlichting. Maar de oorzaak kan breder zijn dan je denkt: fysiek, maar ook dieperliggend. Wij hebben al meer dan 1150 mensen van hun pijn afgeholpen. Vaak zien we al na de eerste behandeling significante verbetering, en soms zelfs volledige verlichting, afhankelijk van de complexiteit van de klachten.

In 3 éénvoudige stappen naar een pijnvrij en energiek leven



Intakegesprek

Tijdens dit gratis intakegesprek luister ik naar jouw klachten en bespreken we hoe onze aanpak jou het beste kan helpen.



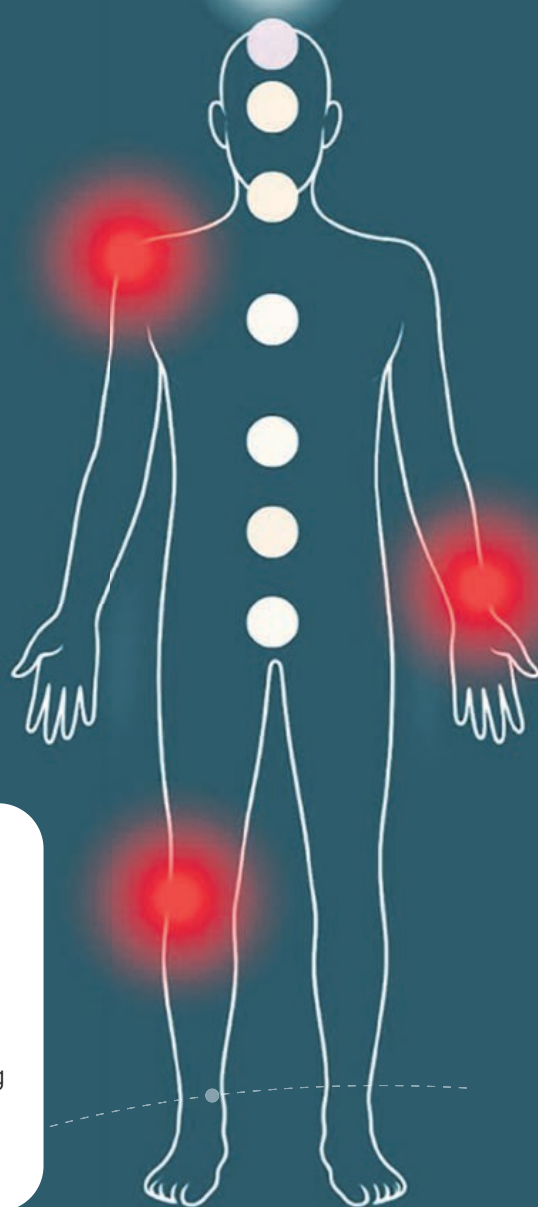
Herstelplan

Na de intake maken we een persoonlijk herstelplan voor jou.



Naar een pijnvrij en energiek leven

Na de intake gaan we samen aan de slag. Op weg naar een leven met minder pijn en meer energie.



Neem voor specifieke vragen contact op via info@re-energized.nu, bellen mag natuurlijk ook +31 6 49 10 48 27
of neem een kijkje op onze website <https://re-energized.nu/>

Re_Energized is een onderdeel van Reactivated

Diversiteit is geen uitzondering, maar de norm

Longarts Karin Pool over inclusieve zorg binnen het RKZ

In het Rode Kruis Ziekenhuis zijn we iedere dag bezig met het geven van de beste zorg. Maar wat is 'de beste zorg', als niet iedereen zich even gezien, gehoord of veilig voelt? Voor Karin Pool, longarts in het RKZ en medeoprichter van de stichting voor inclusieve zorg; Roze in Wit, is het duidelijk: échte kwaliteit begint met échte gelijkwaardigheid. Je kunt pas goede zorg geven als je verschillen tussen mensen durft te zien én daar bewust op handelt.

Karin spreekt gepassioneerd en met openheid over het belang van diversiteit en inclusie in de zorg. 'Het raakt me persoonlijk. Ik ben zelf queer, en ik weet hoe het is om je af te vragen of je wel helemaal jezelf kunt zijn. Dat geldt niet alleen voor patiënten, maar ook voor zorgprofessionals. Zeker in een omgeving waar afhankelijkheid een grote rol speelt, zoals in de zorg, maakt het uit of je erbij hoort - of niet.'

Een veilige zorg-omgeving begint met bewustzijn

'Verschillen negeren is geen vorm van gelijkheid. Sommige mensen zeggen: 'Ik behandel

iedereen hetzelfde, want ik wil niet discrimineren.' Dat klinkt nobel, maar het is niet genoeg. Je kunt geen rechtvaardige zorg bieden als je de verschillen niet wilt zien. Of het nu gaat om culturele achtergrond, seksuele oriëntatie, genderidentiteit of religie: ieder mens heeft zijn eigen verhaal, eigen normen en waarden.'

Ze noemt een treffend voorbeeld: 'In onze samenleving is heteroseksualiteit nog steeds de norm. Als een arts aan mij vraagt of ik een man heb, dan merk ik dat ik even uit het gesprek ben. Ik voel dan: jij ziet mij niet. Maar als iemand vraagt: 'Heb je een partner?', dan voel ik me direct erkend. En dan kan ik me focussen



op wat echt belangrijk is: mijn zorgvraag.'

Ook subtiele signalen kunnen een groot verschil maken. Karin herinnert zich een moment op haar poli. Zij heeft een regenboog-

magnetisch symbool op haar kast geplakt. 'Een vrouw kwam binnen met haar vriendin - ze stelde haar ook zo voor. Ik zag haar naar dat magneetje kijken en iets in haar houding veranderde. De volgende keer kwamen ze hand in hand binnen. Ze voelde zich veilig. Het ging niet over haar geaardheid, maar ze wist: hier mag ik zijn wie ik ben. Dat soort momenten zijn magisch.'

Een commissie voor meer bewustwording

Om inclusiviteit stevig te verankeren binnen het RKZ is er een Commissie Diversiteit & Inclusiviteit. Karin is daar nauw bij betrokken. De commissie is heel divers samengesteld: mensen van verschillende afdelingen, achtergronden en functies. Van artsen tot verpleegkundigen, van communicatie tot geestelijke verzorging. De commissie richt zich op bewustwording, opleiding en het ontwikkelen van inclusieve communicatie en werkwijzen.

'We zijn nog in de opstartfase, maar de energie is er.'

Karin benadrukt dat veel mensen niet bewust uitsluiten of discrimineren. We hebben allemaal een 'bias' - een onbewust referentiekader waaruit we denken en handelen. 'Het is belangrijk dat we dat onder ogen durven zien. Dit doen we door middel van het gesprek aan te gaan. Door te vragen: hoe is het om jou te zijn?'

Ze maakt duidelijk dat diversiteit niet alleen op

individueel niveau speelt, maar ook in families en culturen. In sommige culturen is de rol van de familie belangrijker dan bij westerse culturen, waar autonomie vaak voorop staat. 'Als je dat weet, kun je als zorgverlener actief vragen: Wie is voor u belangrijk in dit proces? Dan sluit je aan, en dat voelt gelijkwaardig. Het lijkt misschien dat je verschillend handelt, maar juist daardoor bied je iedereen de zorg die hij of zij verdient.'

Toekomstbeeld: een inclusief RKZ

Waar droomt Karin van? 'Dat iedere patiënt, iedere collega - wie je ook bent, wat je achtergrond ook is - het ziekenhuis binnenloopt en voelt: hier ben ik veilig. Hier word ik gezien. Hier mag ik helemaal mezelf zijn. Die droom vraagt om kleine stappen met grote impact, om zichtbaarheid, om bewuste keuzes. En vooral: om elkaar te blijven zien. Diversiteit is geen uitzondering. Het is de norm, en die mogen we vieren.'

”

Je kunt geen rechtvaardige zorg bieden als je de verschillen niet wilt zien.



// Dag van verpleging: een feestelijk eerbetoon

Zorg verlenen is mensenwerk. En dat doen de verpleegkundigen en verzorgenden in het Rode Kruis Ziekenhuis elke dag met vakmanschap, toewijding en een warm hart.

Op 12 mei - de geboortedag van Florence Nightingale, grondlegster van de moderne verpleegkunde - vierden we de Dag van de Verpleging. Een mooi moment om stil te staan bij de mensen die onze zorg zo bijzonder maken.

Waardering in de praktijk

Ook in het RKZ wilden we laten zien hoe trots we zijn op onze zorgteams. Daarom reed er op deze feestelijke dag een vrolijke ijscokar door het ziekenhuis. Bestuursvoorzitter Nadine Vieleers trapte de dag af door het eerste ijsje te overhandigen aan Phyllis Rodenburg, voorzitter van de Verpleegkundige Adviesraad.

Zorg met hart en ziel

De Dag van de Verpleging herinnert ons eraan dat het verpleging vak veel meer is dan werk.. En dát voel je in ons ziekenhuis: in de samenwerking, het onderlinge vertrouwen en het oprechte contact met patiënten.



// Zomer festival

Wat was het weer genieten tijdens het jaarlijkse RKZ zomerfeest! In onze achtertuin kwamen collega's samen voor een ontspannen moment buiten het werk om.

De zon scheen volop, de muziek zorgde voor sfeer en met heerlijke hapjes, drankjes en vrolijke gezichten voelde het als een mini-festival. Even bijpraten, lachen en ontspannen - precies wat we nodig hebben om met frisse energie door te gaan!

” Even bijpraten, lachen en ontspannen



// Heeft u opmerkingen of vragen over deze VOOR U? Mail ons: communicatie@rkz.nl



Rolstoelwegen op de zorgboerderij

Meestal gaan deze blogs over de ervaringen van patiënten die ziek zijn, of over bepaalde fenomenen die ons opvallen in de wereld van het Rode Kruis Ziekenhuis. Minder vaak gaat het over de manier waarop mensen proberen om te gaan met het ziek zijn. Maar vandaag wel.

Ik trof een mevrouw die net zo geel was als de therapeutische anti-slipsokken die ze aanhad. Ze had net slecht nieuws gekregen, al was nog niet duidelijk wat dit precies zou betekenen. Dat bracht veel onzekerheid met zich mee. En toch bespeurde ik bij haar een zekere mate van optimisme en vertrouwen - in het kunnen omgaan met wat er ook komen zou. Ik vroeg haar hoe dat zo gekomen was.

Als jonge vrouw werd ze aangereden door een bromfiets

- het ouderwetse equivalent van de fatbike. De klap was zo hevig dat haar been letterlijk rechtsomkeert maakte. Door een foutieve behandeling en langdurige herstelwerkzaamheden bleek haar been uiteindelijk enkele centimeters korter dan het andere, en werd het vastgezet. Bewegen was sindsdien nauwelijks meer mogelijk.

Er volgden grote veranderingen. Mevrouw kon haar werk als interieurverzorger in het ziekenhuis niet meer voortzetten en moest noodgedwongen op zoek naar andere mogelijkheden.

Wat haar hielp in die zoektocht? Blijven praten over haar situatie. Openstaan voor adviezen van experts en lotgenoten. En: doorzettingsvermogen. Telkens opnieuw zoeken naar manieren om de

gewone dingen te blijven doen, ondanks de voortdurende pijn in haar onderbeen.

Met deze vaardigheden wist mevrouw opnieuw betekenis te vinden. Ze gaat nu twee dagen per week naar een zorgboerderij en is daar verantwoordelijk voor het onderhoud van de koeienstal. Rolstoelwegen bij de koeien, de interactie met de dieren en de collega's op de boerderij geven haar een gevoel van verbinding. Ze levert opnieuw een bijdrage - aan het leven van haar collega's én aan de dieren die op haar vindingrijkheid en volharding vertrouwen.

Enkele jaren geleden sprak op een congres van geestelijk verzorgers een spreker over zijn favoriete campingplaats, als metafoor voor het paradijs. De plek waar je naar uitkijkt.

Waar je je thuis voelt. Waar je hoort. Zo'n plek vinden of creëren kost vaak moeite. Misschien is het wel die drang die ons binnenkort weer massaal over de grens stuurt: vakantie, op zoek naar het metaforische paradijs.

Maar deze mevrouw heeft het gevonden - gewoon in de buurt. Vanuit de wens om opnieuw iets te maken van haar leven, met alle veerkracht die ze in zich draagt. En die ervaring geeft haar het vertrouwen om ook de onzekere tijd die voor haar ligt, aan te kunnen.

Ik wens u een hele goede zomer toe. Dat u mag komen op plekken waar u behoort.

Hartelijke groet namens de vakgroep geestelijke zorg, Ben Rumping

Longpunt Beverwijk

Programma (onder voorbehoud)

Tijd: Woensdag 14.00 - 16.00 uur. Zaal open vanaf 13.30 uur

4 juni

Ergotherapie

Onderwerp belasting/belastbaarheid. Ergotherapeut geeft adviezen over, hoe zorg ik ervoor dat mijn accu opgeladen blijft?

1 oktober

Dietiste

Gezonde voeding en een chronische aandoening.

5 november

Buurtsportcoach

Bewegen met een long-aandoening. Britt Klous geeft informatie lokale sportaanbod.

Locatie

De Beverwijkse Harmonie Kapel: "Het Orkest", Groenelaan 74, Beverwijk

Meer informatie en/of aanmelden via: 06-45606799 (Toos)
072-5336395 (Ada)

Beverwijk@longpunt.longfonds.nl

Gratis deelname met koffie en thee!



Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Obesitas Kliniek Beverwijk

Vondellaan 8
1612 LJ Beverwijk
T 0251 74 52 50
ma-vr 8.30 - 17.00 uur

Voorlichting Nederlandse Obesitas Kliniek

Locatie Online // Tijd 18.30 - 19.30 uur

De voorlichtingsavonden in 2025:

Dinsdag 12 augustus
Woensdag 10 september
Woensdag 24 september
Woensdag 15 oktober
Dinsdag 28 oktober
Woensdag 12 november
Woensdag 26 november

Aanmelden kan via het scannen van de QR-code



Ben je 32 weken of meer zwanger? Wil je meer weten over bevallen in het Rode Kruis Ziekenhuis? Kom dan naar onze voorlichtingsbijeenkomsten: 'Hoe bevalt het?' over onze begeleiding en bevallen in de kraamsuites van het RKZ.

Per aanmelding ben je welkom met twee personen.

Data voorlichtingsavonden 2025

Dinsdag 5 augustus
Dinsdag 7 oktober
Dinsdag 2 december

Locatie en tijd

Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk / Restaurant op de tweede etage

We ontvangen je vanaf 19.00 uur. De voorlichtingsavonden duren ongeveer twee uur.

Meld je aan via de deze QR-code.



Rode Kruis Ziekenhuis

Buitengewoon menselijk.

Hartrevalidatie herstelt vertrouwen in eigen lichaam

Een hartaandoening zet je leven op z'n kop. Alles wat vanzelfsprekend was - wandelen, traplopen, sporten, zelfs ontspannen - voelt ineens kwetsbaar of spannend. Hoe kom je weer in beweging? Hoe krijg je het vertrouwen in je eigen lichaam terug?



"In het Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ) begrijpen ze dat herstel meer is dan medische controles en fysieke oefeningen. Hier werken specialisten samen in een persoonlijk en compleet hartrevalidatieprogramma, waarin niet alleen je hart, maar jij als mens centraal staat. Met een combinatie van professionele begeleiding, praktische training en mentale ondersteuning helpen ze je stap voor stap terug naar vertrouwen, kracht en balans.

Samen het vertrouwen in het lichaam herstellen

"Mijn naam is Ferdi, fysiotherapeut in het RKZ, en samen met mijn collega's leid ik de hartrevalidatiegroepen." Aan het begin van het traject worden patiënten geïnformeerd over wat ze kunnen verwachten - en wat er van hen wordt verwacht. Tijdens de intake worden startmetingen uitgevoerd en eerdere testen, indien nodig, ingehaald.

Hartrevalidatiecoördinator Genette vult aan: "We kijken niet alleen naar het fysieke herstel, maar ook naar hoe iemand zich mentaal voelt en hoe het sociaal gaat. Alles telt mee."

Het hartrevalidatieprogramma is breder dan alleen fysieke training. Er wordt gewerkt aan het herstel van het hele lichaam. In het fysieke gedeelte ligt de nadruk op krachttraining, conditieopbouw en functionele oefeningen. Daarnaast zijn

er wekelijkse thema's zoals balans, ontspanning of ademhaling.

De aanpak is holistisch. Het team kijkt niet alleen naar medische gegevens, maar ook naar emotionele en sociale factoren. Stress, onzekerheid, veranderingen in het dagelijks leven - dit alles heeft invloed op het herstel. Ook de rol van naasten wordt erkend: zij maken het proces vaak van dichtbij mee en kunnen zowel steun als zorgen ervaren.

Persoonlijke aanpak in kleine groepen

Gemiddeld volgen patiënten tien trainingen, verspreid over vijf weken, met twee sessies per week van een uur. In sommige gevallen kan het traject worden ingekort tot zes sessies. Wie een hartinfarct heeft gehad, kan meestal al na twee weken starten met revalideren. Bij operaties duurt dit vaak zes weken. Er is altijd een minimale wachttijd, afhankelijk van de medische situatie. Het belangrijkste is dat de patiënt zich fysiek in staat voelt om te beginnen. De groepen zijn klein - gemiddeld acht deelnemers - zodat er voldoende aandacht is voor ieders persoonlijke verhaal en doelstellingen.

Tijdens een gesprek van ongeveer een uur wordt gekeken naar het totaalplaatje: leefstijl, werk, mentale gezondheid en sociale omgeving. Risicofactoren zoals roken of overgewicht komen aan bod, met gerichte adviezen en

eventuele doorverwijzing naar andere zorgverleners, zoals de longpoli of een diëtist.

Ook stress is een belangrijk thema. Wanneer nodig wordt er samengewerkt met maatschappelijk werk of een psycholoog. De intake leidt tot een persoonlijk behandelplan, volledig afgestemd op de situatie van de patiënt.

Hartrevalidatie in het RKZ staat open voor iedereen in de regio. Ook patiënten die in andere ziekenhuizen zijn behandeld - zoals in Amsterdam of Alkmaar - kunnen worden doorverwezen naar Beverwijk.

Het programma bestaat uit drie modules:

- **Fitmodule:** fysieke training
- **PEP-module (Psycho-Educatieve Preventie):** omgaan met stress, werkhervatting en leefstijl
- **Informatiebijeenkomst:** medische en praktische informatie voor patiënt en naasten

De sessie van de informatiebijeenkomst van 2,5 uur wordt verzorgd door een physician assistant van de afdeling cardiologie. Patiënten en hun naasten krijgen informatie over de aandoening, medicatie, behandelmethoden en risicofactoren. Ook komt aan bod hoe herstel bevorderd kan worden. Na afloop is er ruimte voor vragen. De bijeenkomst biedt herkenning en steun. Veel patiënten vinden het prettig om ervaringen te delen met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. In kleine groepen werken patiënten aan omgaan met stress, leefstijlverandering en terugkeer naar werk of dagelijkse bezigheden. De praktische insteek van deze module helpt mensen om het geleerde direct toe te passen in hun leven.

Veelgestelde vragen tijdens de revalidatie:

1. Hoe krijg ik het vertrouwen in mijn lichaam terug?
 2. Wat mag ik wel en niet doen?
 3. Wat zijn de voordelen van revalideren in het RKZ?
- Het hervinden van vertrouwen is een belangrijk doel van het hele traject.

Waarom revalideren in het RKZ?

Het team bestaat uit professionals met verschillende

expertises: fysiotherapeuten, physician assistants, coördinatoren, maatschappelijk werk en een psycholoog. Door deze multidisciplinaire aanpak kunnen patiënten snel en doeltreffend worden geholpen. Voortgang wordt voortdurend gemonitord en afgestemd op individuele behoeften.

Een groot voordeel van revalidatie in het ziekenhuis is de directe beschikbaarheid van medische zorg. Als er klachten optreden, is deskundige hulp meteen aanwezig. Ook kan er snel worden geschakeld naar extra onderzoek of behandeling.

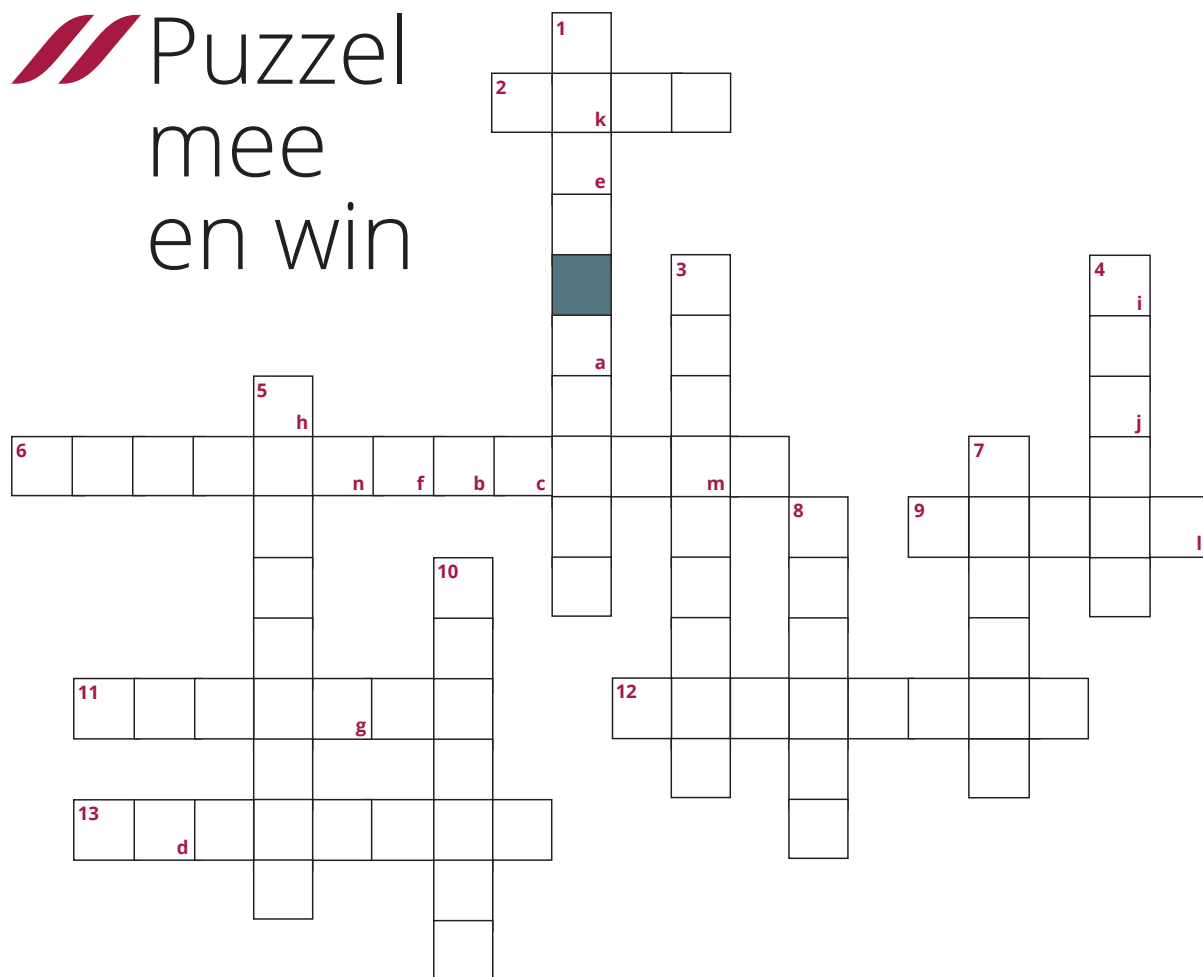
Daarnaast biedt het RKZ een persoonlijke benadering. Patiënten worden echt gekend en gehoord. Dat versterkt het gevoel van veiligheid en vertrouwen, wat positief bijdraagt aan het herstel. Voor mensen die een reanimatie hebben meegemaakt, is er extra aandacht - niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de partner of familie. Zeker wanneer de partner zelf betrokken was bij de reanimatie, kan dat emotioneel zwaar zijn. Ook voor hen is begeleiding mogelijk, omdat hun rol in het herstelproces vaak groot is.



Hartrevalidatie in het RKZ is veel meer dan alleen fysieke training; het is een holistisch en persoonlijk traject waarin alle aspecten van herstel centraal staan. Genette en Ferdi werken als een team met de andere specialisten om ervoor te zorgen dat iedere patiënt zowel lichamelijk als mentaal de ondersteuning krijgt die nodig is voor een volledig herstel.



Puzzel mee en win



HORIZONTAAL 2 Een substantie dat de kustlijn vormt **6** Een belangrijk watergebied in Nederland **9** Vervoermiddel op het water **11** Overblijfselen uit de Tweede Wereldoorlog **12** Duingebied en natuurgebied in de IJmond **13** De zee die grenst aan de IJmond

VERTICAAL 1 Een grote staalfabriek in de IJmond **3** Belangrijk voor energieproductie langs de kust **4** Een trekpleister voor surfers **5** Hier sta je bekend als de ezel **7** Land dat is drooggelegd **8** Natuurlijke zandheuvels **10** Mensen die vissen

Oplossing:

a	b	c	d	e	f	g	h	d	d	i	j	k	l	m	g	n	f
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

De oplossing van de puzzel van de april uitgave 2025 was **ZORG ZONDER GRENZEN**.



✓ Weet u het?

Stuur uw oplossing (inclusief uw naam, adres en telefoonnummer of email-adres) vóór 30 september 2025 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.

Colofon

'VOOR U' is een uitgave van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Hoewel de inhoud met zorg is geschreven, kunt u hieraan geen rechten ontleen.

Redactie en fotografie

Hans van der Mast
Wouter Keuris fotografie
RKZ Communicatie

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

Druk

Mediahuis Noord
Leeuwarden

Rode Kruis Ziekenhuis

Vondellaan 13
1942 LE Beverwijk
T (0251) 26 55 55

Begin het schooljaar sterk: word Doktersassistent!

Veel mensen belanden ooit in een beroep dat toevallig op hun pad kwam. Volwassenen College richt zich juist op mensen die op latere leeftijd bewust kiezen voor werk dat écht bij hen past. Een van de populaire omscholingsrichtingen is die naar doktersassistent – een veelzijdig, betekenisvol en toekomstbestendig beroep.

Werken als doktersassistent biedt veel voordelen: je hebt contact met mensen, het werk is afwisselend en niet fysiek zwaar, en je werkt doorgaans doordeels tijdens kantooruren. Door het grote tekort aan doktersassistenten in Nederland liggen de kansen bovendien voor het oprapen. Het is dan ook een uitstekend vak voor mensen die zich willen laten omscholen, ongeacht hun achtergrond.

Karin Reidinga, stagedocent en mede-oprichter van Volwassenen College, ziet het dagelijks: "Gemotiveerde volwassenen met levenservaring leren snel. De juiste beroepshouding – omgaan met mensen die ziek zijn – is vaak al vanzelfsprekend voor hen. Iemand van 30, 40, 50 of 60 jaar heeft meestal al veel mensenkennis opgebouwd. En met de juiste motivatie kunnen ze na een jaar al aan de slag."

De opleiding bij Volwassenen College is kleinschalig en praktijkgericht. Studenten volgen één dag per week klassikaal onderwijs en besteden daarnaast gemiddeld 16 uur per week aan zelfstudie. De opleiding is ontwikkeld door professionals uit de zorg: een arts en een verpleegkundige. De docenten zijn zelf werkzaam



(gewoest) in de zorg en geven les aan kleine groepen van maximaal 18 studenten. Zo is er veel persoonlijke aandacht.

Stagelopen gebeurt bij een erkend leerbedrijf naar keuze, een huisartspraktijk, de poli van een ziekenhuis of nog wat anders. Studenten kiezen zelf een stageplek die past bij hun wensen en waarin zij zich prettig voelen, bijvoorbeeld qua sfeer, werktijden of specialisatie. Uiteraard begeleiden de docenten bij het vinden van een geschikte plek, wat vrijwel altijd lukt. In de praktijk blijven veel studenten zelfs werken op hun stageplek of vinden al tijdens de opleiding een baan.

Studenten zijn enthousiast over de opleiding. Tessa (36): "Na 12 jaar als haarstylist wilde ik op een andere manier met mensen werken.

Nu zorg ik voor hun gezondheid." Esther (49): "Twintig jaar geleden had ik deze stap al willen zetten – nu kan het eindelijk!" Margot (59): "Na 38 jaar in de zorg maak ik nu de overstap. In één jaar opgeleid tot doktersassistent op MBO-4-niveau. Je bent nooit te oud om te leren."

Nieuwsgierig geworden? Meld je dan aan voor een online kennismaking met Volwassenen College via: www.volwassenencollege.nl



Hallo Mantelzorger: Laten we het eens hebben over de zorg voor jou

Hoe zorg je voor evenwicht tussen de zorg voor de ander en de zorg voor jezelf?

'Ze is 92 en woont nog op zichzelf in een huis met een tuintje. We zijn blij dat ze deze mooie leeftijd heeft bereikt. Wel is ze slecht ter been en laat haar geheugen haar wat in de steek. Het is vanzelfsprekend dat ze niet meer alles zelf kan en doet', zegt Ingrid Klaver (65 jaar) over haar moeder Mia. 'Denk aan de was, het verschonen van het bed, ramenlappen en het onderhoud van de tuin. Ook doe ik de grote boodschappen en zorg ik dat er gevarieerd avondeten in huis is. Dat hoeft ze dan zelf alleen nog maar in de magnetron te doen. Op zondag halen we haar vaak op voor een kopje koffie. En op vrijdag ga ik toch ook regelmatig nog even langs voor een praatje.'

Dat haar dochter veel voor haar doet, is moeder Mia maar al te duidelijk: 'Ze is mijn steun en toeverlaat. Ik kan alles aan haar vragen.' Toch wil ze vooral ook dat haar dochter haar eigen leven leidt: 'Je hebt je kinderen maar te leen. Ze moeten hun eigen weg kunnen gaan.'

Mantelzorg

Er zijn ongeveer 4 miljoen mantelzorgers in Nederland en velen van hen zorgen voor ouderen. Met veel mantelzorgers gaat het goed. Ze krijgen een fijn gevoel door het helpen. Tegelijkertijd wordt de impact van mantelzorgen vaak onderschat. Uit de praktijk blijkt dat mantelzorgers vaak pas laat aan de bel trekken om aan te geven dat het teveel wordt om alle ballen naar tevredenheid in de lucht te houden: eigen leven, werk én zorg voor de dierbare.

Ook verandert de verhouding. De rol van partner, zoon of dochter, wordt gemixt met de rol van verzorger. Als ouderenzorgorganisatie begrijpt ViVa! hoe belangrijk het is mantelzorgers te ondersteunen.

Je bent mantelzorger als je voor een langere tijd, zonder dat je er voor betaald wordt of voor opgeleid bent, veel hulp biedt aan een ander. Het gaat niet alleen om zorg, maar ook om vervoer, administratie of emotionele steun. Deze zorg is meer dan normaal, want je bent er soms wel uren per dag of per week mee bezig, terwijl je vaak ook andere bezigheden en verplichtingen hebt.

Zorg voor de ander, zorg voor jezelf

Bijna de helft van de mantelzorgers deelt de zorg met professionele helpers van bijvoorbeeld de thuiszorg. Denk daarbij aan het inschakelen van hulp in de huishouding of de wijkverpleging. Ook de dagbesteding heeft hierin een belangrijke rol. De activiteiten daar zijn gericht op zingeving, sociale contacten, motoriek, autonomie, geheugen en het vertragen van achteruitgang. 'Na een eerste aarzeling, gaat mijn moeder er nu drie dagen per week met veel plezier naar toe', vertelt Ingrid. 'Ik weet dat zij in goede handen is. Dat geeft mij rust en tijd die ik kan vullen met dingen die ik zelf graag doe. Pianoles, schilderen, afspreken met vriendinnen en oppassen op mijn kleinkinderen bijvoorbeeld.'

Zorgtechnologie

Minder bekend is hoe de inzet van zorgtechnologie de mantelzorger kan ondersteunen. Jemmy van der Putten (53 jaar): 'Mijn moeder woont in een aanleunwoning van

woonzorgcentrum Westerheem. Drie jaar geleden kreeg ze de diagnose Alzheimer. Structuur in haar dag is heel belangrijk. Ze is bang om afspraken te vergeten en kijkt daarom voortdurend in haar agenda. Robotje Tessa is voor haar én ons een uitkomst.' Lidy (82 jaar) wordt vier dagen per week opgehaald om naar de dagbesteding te gaan. Het robotje helpt haar herinneren op welke dagen dat is. Lidy lacht: 'Goedemorgen Lidy, vandaag ga je naar het fort. Veel plezier!' zegt Tessa dan. En dan weet ik dat ik mijn jas aan moet trekken en naar beneden kan gaan, omdat de bus er bijna aankomt.'

Jemmy vult aan: 'Ook de afspraken voor de kapper, of dat er bezoek komt, zetten we er in. Zonder Tessa zou ik haar meerdere keren per dag moeten bellen. Nu weet ze het zelf. De Tessa geeft mijn moeder houvast. Wat niet wegneemt dat ik haar nog steeds. Andere voorbeelden van zorgtechnologie zijn een medicijndispenser, personenalarmering en leefstijlmonitoring.



FATMA EYICAN MET OP DE FOTO HAAR MAN AVNI

Logeerszorg

Ook logeerszorg is nog relatief onbekend bij mantelzorgers. Fatma Eyican (69 jaar) heeft er voor haar man Avni (73 jaar) meerdere keren gebruik van gemaakt. 'Mijn man leeft sinds 2016 met dementie en heeft inmiddels continue zorg en begeleiding nodig. Ik ben in 2017 gestopt met werken, om voor hem te zorgen.' Doordeweeks gaat Avni naar een multiculturele dagbesteding. In het weekend is hij thuis. Hij kan niet meer alleen zijn en structuur in de dag is heel belangrijk. 'Een tijdje geleden werd onze keuken verbouwd', vertelt Fatma. 'Dat gaf veel rommel in huis en natuurlijk vreemde mensen. Toen heb ik voor het eerst over logeerszorg gehoord en heeft mijn man tijdens de verbouwing een aantal nachten in woonzorgcentrum ViVa! Elsanta in Beverwijk geloged. Dat ging zo goed, dat ik het ook aandurfde om met een vriendin een paar dagen weg te gaan. Even er tussenuit. Binnenkort is er een verloving van familie in het buitenland. Omdat ik weet dat er in ViVa! Elsanta goed voor hem gezorgd wordt als ik weg ben, kan ik daar met een gerust hart naartoe.'

Mantelzorgen: doe het niet alleen

Ingrid, Jemmy en Fatma zijn het er over eens: het doet je goed om voor je ouder of partner te zorgen. Maar het vraagt ook echt wat van je. Het is niet vanzelfsprekend en vaak een glijdende schaal: het begint met een beetje hulp die een beetje tijd kost en ongemerkt wordt dat meer en meer. Ondersteuning, op verschillende manieren, is daarom belangrijk en meer dan welkom.



INGRID EN MIA KLAVER

HOE KUNNEN WE JE HELPEN?

Klant Informatie Centrum:

Tel: 088-995 8000

www.vivazorggroep.nl/contact

Casemanagement en zorgbemiddeling

ViVa! Zorggroep heeft deskundige casemanagers en adviseurs voor zorgbemiddeling. Zij helpen u bij het aanvragen van de juiste zorgindicaties en het vinden van de juiste oplossingen.

Thuiszorg

ViVa! biedt professionele thuiszorg. Van hulp bij het huishouden, persoonlijke zorg en verpleging tot aan volledige zorg aan huis.

Volledig Pakket Thuis

Met Volledig Pakket Thuis, komt de Fijn Thuishulp bij uw naaste. Welzijn en een zinvolle, prettige besteding van de dag staan bovenaan. De Fijn Thuishulp neemt zorg uit handen, waardoor u zelf ruimte krijgt voor liefdevolle tijd met uw naaste.

Dagbesteding

Voor ouderen met (beginnende) dementie biedt ViVa! Zorggroep binnen én buiten haar woonzorglocaties dagbesteding aan. Sociaal, gezellig en prikkelend voor lijf en brein. Tegelijkertijd geeft dagbesteding, of dagbeweging zoals wij dat noemen, mantelzorgers wat tijd voor zichzelf.

Zorgtechnologie en zorghulpmiddelen

Vraag naar de mogelijkheden om zorgtechnologie en zorghulpmiddelen in te zetten.

Logeerszorg

ViVa! Zorggroep heeft appartementen beschikbaar waar de naaste af en toe of regelmatig kan komen logeren. Er is 24 uur zorg. Overdag kan men gezellig aanschuiven en mee doen in de dagelijkse gang van zaken. Ook afspraken met bijvoorbeeld een huisarts of fysiotherapeut gaan gewoon door. Als mantelzorger heb je zo even tijd voor jezelf, kun je een nacht goed doorslapen, een weekendje weg en zelfs met een gerust hart op vakantie.

MantelZ

ViVa! Zorggroep en MantelZ, centrum voor mantelzorg, werken nauw met elkaar samen. Het werkgebied van MantelZ is Beverwijk, Castricum, Heemskerk en Uitgeest. Neem contact op met één van de ervaren mantelzorgcoaches: 088-995 7788

Werkgeversregelingen

Veel werkgevers bieden een vorm van zorgverlof aan. Ga het gesprek aan en maak afspraken die bij u, uw werk en uw werkgever passen. Kennis van uw situatie zorgt voor begrip en kan helpen bij een betere werk/privébalans.



JEMMY VAN DER PUTTEN